



5月24日、北伊予校区青少年育成会総会を開催しました。

総会では、「地域ぐるみで、青少年の健全育成と健全な家庭づくりの推進を図る」を活動目標に、家庭、学校、地域社会がそれぞれの育成機能を十分に発揮し、調和と連携を保持した活動を推進していくことを確認しました。

また、研修の時間では、青少年の薬物汚染を題材とした「薬物乱用・親として」という映画を視聴し、身近に潜む薬物の怖さや、家庭のあり方などについて再認識しました。

この映画は、夏休み前の分館家庭教育学級（9地区）で上映予定です。皆さんもご覧になり、家庭でも話し合ってみてはいかがでしょうか。

東公民館

神崎210
☎984-1159

北伊予校区
青少年育成会総会



5月11日、愛護部全体学習会を行いました。今年度は県建築住宅課の安藤雅人さんを講師に迎え、「住まいの地震対策」と題して講演を行いました。学習会では、まず、木造住宅の耐震化の流れ「①耐震診断、②耐震改修計画 ③耐震改修工事」を学習。次に耐震化による減災効果「①建築物被害による死者数の低減、②救助活動の円滑化、③避難所生活者の減少、④がれきの発生抑制など」を学び、地震対策の大切さを再確認しました。参加者の皆さんは、4月に熊本地震が発生し今も余震が続いていることもあり、他人事ではないの思いで真剣に聞いていました。近い将来に起こると言われる南海トラフ地震に備えて、大変有意義な学習会となりました。

西公民館

北黒田966-2
☎984-5313

愛護部全体学習会
住まいの地震対策講座



5月27日、岡田校区青少年育成会総会を開催しました。総会には、地域の役員をはじめ、多くの関係団体が参加して、みんなで青少年を取り巻く問題について考えました。

研修会では、今治市保健福祉部子育て支援課家庭相談員の西山博さんを講師に迎え、「子どもの人権を地域で守る」と題して講演を行いました。児童虐待について小道具を用いたクイズで学んだり、性同一性障がいのことなどを事例を含めて教わったりしました。ユーモアを交えながら、楽しく勉強できたように思います。

青少年を取り巻く大人や地域に何ができるのかを共に考えながら、さまざまな問題に触れることのできた良い機会となりました。

北公民館

昌農内456-1
☎984-7529

岡田校区
青少年育成会総会

オトナの健康

保健センター
Health management
☎985-4118

●福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個別栄養相談	7月6日(水)	9時～12時	福祉センター	申込制 糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを。
	7月19日(火)	13時～16時		
	8月3日(水)	9時～12時		
デイケア（精神保健）	7月1日(金)	9時30分～15時	伊予市保健センター	レクリエーション 創作活動など
	8月5日(金)			
精神障がい者家族懇談会	7月4日(月)	10時～13時	伊予市保健センター	権利擁護事業について ランチ交流
こころの健康相談	7月15日(金)	13時30分～	福祉センター	精神科医による相談

Information

専門家などによる こころの健康相談

「こころの健康相談」は、心身の不安や悩みなど、こころの健康問題を専門医などに個別に相談できる機会です。最近、こんなことはありませんか？

- ・眠れない日が続いている。
- ・ストレスを感じたり、気持ちが沈んだりする。
- ・ひきこもりの家族について、相談したい。
- ・精神疾患で療養中の家族の接し方を知りたい。

相談は、本人だけでなく、家族の人も行うことができます。また、病院に行きづらい人も気軽に医師などに相談ができますので、ぜひ利用してください。

- ▶相談日時・場所 上の表の通り
※1回1時間程度。9・12・2月にも実施予定です。
- ▶担当者 くろだ病院精神科医師、精神保健福祉士町保健師
- ▶申し込み方法 詳しくは、健康課保健センター係(☎985-4118)にお問い合わせください。

包括支援センター community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

町は昨年度、独自の介護予防体操「まっさき元気体操」を作成しました。この体操は、高齢者が住みなれた地域で、継続的に安全で楽しく体力の維持向上を図れるようにするため考案されたものです。現在、独居高齢者の地区サロンなどで、26グループ約400人が体操を通じた健康づくりに取り組んでいます。

5月16日、「まっさき元気体操」の考案者で、日本ケアビクス連盟会長の瀧口晶恵先生を講師に迎え、グループ交流会を開催しました。会場の文化センターには、22グループから85人が参加。体操の効果について実際に体を動かして確認したり、有酸素運動と転倒予防運動を組み合わせたケアビクスを体験したりしました。

講師の瀧口先生も「松前の皆さんは本当に元気で、パワーをもらった。福岡では、こんなに元気な高齢者の集まりは見たことがない」と驚くように、参加者の熱がこもった交流会となりました。

このほか、他のグループと普段の活動を振り返り、「他のグループに負けないよう頑張りたい」と、今後の活動に意欲を見せていました。



介護予防出前講座参加グループ募集(無料)

この記事に興味を持った人は、ぜひ包括支援センターに電話して申し込んでください。

▼対象 週1回程度の活動を継続できる高齢者5人以上を含むグループ

▼講師 保健師、理学療法士