



平成27年度に、北伊予の各地区から選出された編集委員の協力で「北伊予の伝承 第13集」が完成しました。  
 今回も2部構成で編集し、一部では「戦後七十年北伊予のくらしを辿る」と題して、各地区の高齢者の皆さんから座談会形式で当時の様子について聞き書きした内容を記しています。  
 二部では、各大字で古くから行なわれている「ご祈祷」についてまとめてみました。  
 本書が家庭、学校、地域の学習の場などさまざまなところで利用してもらえれば幸いです。貴重な資料の提供や座談会で貴重な体験をお話してくださった皆さん、そして編集委員の皆さん、ご協力ありがとうございました。

**東公民館**  
 神崎210  
 ☎984-11159

北伊予の伝承



平成27年度の高齢者教室は、「楽しい高齢者体操」に始まり、「災害から身を守ろう」、「交通安全のおはなし」、完熟・一期座の皆さんによる演劇「ろくしゃく」、松前公園の運動場で心地よい汗を流した「グランドゴルフと輪投げ」、古い町並みを堪能した「館外研修」などバラエティに富んだ講座を行いました。  
 閉講式では、みんなでいつも以上に元気にお腹から声を出して歌った後、皆勤の45人と精勤の26人に賞状と記念品を、特に功労のあった24人に特別賞を贈りました。  
 本年度も、「勉強になったな。参加してよかったな」と満足してもらえる教室にしていきたい。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

**西公民館**  
 北黒田966-2  
 ☎984-15313

高齢者教室閉講式



2月7日の松前町公民館研究大会で岡田地区から3人が受賞されました。分館役員を5年以上勤められた功労者表彰です。長期間にわたってありがとうございます。  
 シンポジウムでは、町内三地区の各分館代表からの発表がありました。岡田地区からは「三世代交流を図り、人情豊かな公民館活動をめざして」と題して西古泉分館が発表を行いました。「一生住み続けたいと思える故郷(西古泉)づくり」のビジョンを掲げ、人と人とのふれあいを重視した地域行事の実践が素晴らしいと好評でした。  
 この大会参加を機に、皆さんが公民館活動に積極的に関わろうとする志を持ち、活路を見出してもらえれば幸いです。

**北公民館**  
 昌農内456-1  
 ☎984-17529

公民館研究大会

# 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	4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。
	4月19日(火)	13時～16時		
デイケア(精神保健)	4月8日(金)	9時30分～15時		レクリエーション、創作活動など

## Information

あなたは大丈夫ですか？  
**糖尿病について考えよう**

糖尿病は、動脈硬化を進行させることによって、重要な死亡原因である脳血管疾患のリスクを高め、神経障がいや網膜症・腎症の合併症を併発する病気です。日本では、成人男性の3人に1人、女性の4人に1人が糖尿病とその予備群といわれており、年々増加傾向にあります。  
 松前町の状況を見ても、糖尿病は無視できない病気であることが分かります。

- 本町における特定健康診査受診者 (平成25年策定の健康づくり計画より)
  - ・20人に1人が糖尿病の治療が必要な状況
  - ・全体の4割が要指導レベル
- 松前町国民健康保険での生活習慣病にかかった1件あたり入院医療費
  - ・26年度 糖尿病は県内ワースト1位
 医師に糖尿病などで食事の見直しが必要と言われた人など、上記の個別栄養相談を利用しませんか。管理栄養士が食生活の相談や助言を行います。

## 包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

【グループより一言】  
 同じ組内で、普段からのおしゃべりグループが集まって体操を行っています。  
 体操の後は、みんなでお茶を飲みながら世間話をし、楽しい時間を過ごしています。  
 体操の場所を提供してくれている余力さんは、「体操は続けることが大切」と話しています。



▼大間西組  
 日時…毎週金曜日 10時から1時間程度  
 場所…余力美恵子邸  
 人数…8人

「まつさき元気体操」(コロナバンド)の体操は、平成27年度から介護予防の取り組みとして行なわれているものです。住民自らが中心となり、集会所・公民館や個人宅で体操を行っています。  
 今回は、個人宅にメンバーが集まり、わきあいあいと楽しく活動しているグループを紹介いたします。  
 みんなで楽しみながら介護予防のための活動が続け、介護のいらぬ健康な体づくりを進めましょう。  
 ※伸縮性のあるバンド(チューブ)を使い、手足などのストレッチを行う体操のことで