



北伊予校区在住の60歳以上なら誰でも参加できる講座、それが「きたいよシニア大学」です。今年も127人がシニア大学生になりました。シニア大学では7月から来年の2月まで年8回の学習を行います。7月は「北伊予の伝承」について、また8月には「悪質商法の未然防止」と題して講演を実施。世間を騒がしている高齢者を狙った悪質商法や詐欺の被害に遭わないように、県生活センター担当者の皆さんによる寸劇などを交えて、防止対策を勉強しました。

このほか、「軽体操」、11月には倉敷方面への「1日館外研修」、さらに「知って得する税情報」などを計画しています。皆さん、声を掛け合って、卒業まで元気に頑張りましょう！

東 公民館	神崎210 ☎984-1159
きたいよシニア大学	

絵本カーニバル
さあ、秋だ！ 読書だ！ カーニバルだ！ 館内6カ所にいろいろな絵本を展示します。
○日時 10月18日①～20日② 9時30分～19時
○展示 ①ファーストブック②絵本賞に輝いた絵本たち③ハロウィーンや外国のおばけのおはなし④大人も楽しめる奥深い絵本⑤愛され続ける蔵出し絵本⑥おもしろしかけえほん
10月のふるさとライブラリー
○開館時間 9時30分～19時 ○休館日 10月31日③ http://www.masaki-bunka.jp/

◆今月の特集コーナー
図書館員おすすめの本
図書館員たちが選びに選びぬいた、とっておきのおすすめ本です。いろいろなジャンルをお楽しみください。

◆新着本案内
1日と15日に新着本を出します。
貸し出しは電話予約もできます。

◆ライブラリーカード
身分証明書があればすぐに無料で作れ、1人3冊、2週間貸出できます。

図書館	文化センター 1階 ☎985-14140
ふるさとライブラリー 案内	



8月20日に第3回を迎えた高齢者教室。今回は、今川弥生先生を迎え、「食べて元気に！ 高齢者の食事」と題して、映像を使って、クイズ形式で講演を行いました。

「私たちが1年間で食べる量は？」「700㍓800㍓です。私たちの身体は、私たちの食べたものでできています。食べることを大切に！」
「冬、風邪をひかまいと思ったら？」「10月に食べたものが影響します。3カ月前に食べたもので私たちの身体はできているのです」と、クイズは生徒の興味を引くものばかり。

最後に「おいしい食事は低栄養を引き起こさない。人を良くする事が食事ですから。口からきちんと食べて幸せな毎日を！」と結ばれました。

西 公民館	北黒田966-2 ☎984-15313
食べて元気に！ 高齢者の食事 高齢者教室	

一般書	捜査組曲 今野 敏 著 / 角川春樹事務所
児童書	マレフィセント エリザベス・ルドニック 著 / 偕成社

事件を追う、それぞれの旋律が組曲になるとき、安積班の強さを知る。安積班のメンバーをはじめ、強行犯第二係・相楽、鑑識係・石倉、安積の直属の上司・榊原たちの熱い想いが奏でる短篇集。

妖精マレフィセントが王女オーロラに呪いをかけたのはなぜなのか。ディズニー名作アニメ「眠れる森の美女」の悪役マレフィセントの視点で描く、究極の愛の物語。7月公開映画の小説版。

一般書	つばき (だいこん2) 山本 一力 著 / 光文社
児童書	ヘリコプターのぶるたくん 鎌田 歩 著 / 小学館

浅草から深川に移ってきた一膳飯屋「だいこん」。店主つばきの才能とメン炊きの技は評判だが、深川には独自の商売が息づいていた…。周囲に助けられ、ひたむきに商いする女あるじの繁盛期。

火事の連絡を受けて初めて出動した、新型のレスキューヘリコプターのぶるたくん。ドクターヘリと大型ヘリコプターはけむりの中へ迷わず飛び込んでいくのに、何もできないぶるたくんでしたが…。



毎年、人気のアーティスト事業「身近な石を使った石のアート」「アサリの貝殻等を利用したリサイクルアート」を今年も夏休み中に開催しました。

当日は、多くの小・中学生とその保護者の参加があり、誰もが世界に一つだけの造形作品づくりに、真剣なまなざしで挑んでいました。これらの完成品は、町の文化祭に展示します。皆さんには作品を通して芸術性の高さを味わってもらえるものと確信しています。

来年度は、小学校高学年・中学生・大人を対象にした新しいコースも検討中です。詳細は広報まさきにも掲載しますので、お見逃しなくご参加ください。お待ちしております。

北 公民館	昌農内456-1 ☎984-17529
未来は芸術家 アーティスト事業	

人はイライラしているとき、不安なとき、焦っているときは、いつの間にか呼吸は浅くなっています。

浅い呼吸は、肺の一部にしか酸素を届けることができないため、血管中の酸素が不足し、体や心に良くない影響が出てきます。

呼吸法の中でも、深くゆっくりとお腹で呼吸する腹式呼吸を生活の中に取り入れませんか？

【腹式呼吸の効果】

- ・気分や精神が落ち着く。
- ・血液中の酸素が増え、末梢組織も元気になる。
- ・意欲が増し集中力が高まり、能率が上がる。
- ・自立神経を調和させる。

【腹式呼吸法】

- ①口から体の中の空気を全て出し切るように、ゆっくりと息を吐く。
- ②鼻から深く息を吸い込み、お腹を大きく膨らませる。
- ③再び口から吸い込んだ時間よりも、時間をかけて長くゆっくりと息を吐く。

【ポイント】

- ・2～3秒で吸い、6～7秒でゆっくり吐く。
- ・おなかに両手を当てて下腹の動きを意識する。
- ・初めは1日5回から始め、慣れたら10～20回行う。

包 括支援 センター	福祉センター 2階 ☎985-14205
呼吸でリフレッシュ	