



4月から5月の中旬にかけて、北伊予校区では各分館で運動会が行われました。運動会では、三世代の交流を深められる競技がたくさん含まれており、玉入れなどでは老若男女が入り乱れて奮闘。元気に汗を流していました。

また小さな子どもたちは、宝拾いに参加するなど、保護者や地域の人たちに見守られながら精いっぱい頑張りました。

その他にも借り物競争や豆移しなど、さまざまな競技があった運動会。健康増進と地域のコミュニケーションが一層図られました。きつと思いつきに残る楽しい1日となったのではないのでしょうか。

東公民館

神崎210
☎984-11159

春の運動会

おはなしかい

日時 6月28日(土) 11時
場所 文化センター2階 第2研修室

小さいお子さんから大人まで楽しめるおはなしかいです。ぜひご参加ください。

展示コーナー

一般 新書
児童 緑の植物

6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 6月30日(月)

6月の新刊

- ◆ただ一人の幻影／森村 誠一
- ◆仮面同窓会／雫井 脩介
- ◆面白くて眠れなくなる生物学／長谷川 英祐
- ◆マンガおひとりさまの遠距離介護けもの道／たけしま さよ
- ◆ごたつ子の田んぼ／西村 豊
- ◆まじよ子と黒ネコのケーキ屋さん／藤 真知子
- ◆カエルのおでかけ／高島 那生
- ◆仮面ライダーみくつけた！

※この他にもたくさんのお本が入っています。

図書館

文化センター 1階
☎985-14140

ふるさとライブラリー
新刊案内



高齢者教室への参加をお待ちしています。

日時	講師・審判	内容
6月18日(土) 13時30分	生涯学習推進講師 濱田 信也先生	開講式 楽しく取り組む健康づくり
7月23日(土) 13時30分	生涯学習推進講師 窪田 恕子先生	悪質商法・詐欺の被害にあわないために
8月20日(土) 13時30分	ヘルシープラネット 今川 弥生先生	食べて元気に高齢者の食事
9月10日(土) 13時30分	桑原 栄先生 伊予警察署交通課 伊予警察署交通課	腹話術による交通安全のおはなし
10月9日(土) 9時	審判長 豊田 澄子先生 遠富 正隆先生	グラウンドゴルフ&輪投げ大会(松前公園)
11月6日(土)		館外研修
12月10日(土) 13時30分	松前消防署	災害から身を守ろう
2月18日(土) 13時30分	生涯学習推進講師 小川 俊彦先生	唄おう！元氣いっぱい、閉講式

西公民館

北黒田966-2
☎984-15313

楽しく学ぼう
高齢者教室

一般書

オバさんになっても抱きしめたい
平安寿子 著 / 祥伝社

ありのままの私で、幸せをつかみたい！ ともに婚活中の独身OLである、不景気なアレサー VS イケイケバブル女。そんな2人のジェネレーション・バトルを描いた痛快長編。

児童書

打てるもんなら打ってみろ!
中村 計 著 / 講談社

ダルビッシュ有、田中将大、藤波晋太郎、松井裕樹、安樂智大。「気」の入った剛速球を投げる投手たちに共通することとは？ 5人の投手たちの甲子園伝説を紹介する。

一般書

図解でよくわかる今乗りたい鉄道大百科
JTB / プリッシング

お楽しみが詰まった観光列車をはじめ、寝台列車の車両の内部、最新の最新幹線、SLの仕組みなどについて、イラスト&写真で徹底ガイド。鉄道の仕事の現場や、鉄道の基礎知識も紹介。

児童書

よくわかる こどものアレルギー
ポプラ社

①アレルギーってなあに？②食物アレルギー③アトピー性皮膚炎④気管支ぜんそく⑤いろいろなアレルギー
安心・安全な生活を送れるように、こどものアレルギーを解説。(イラストあり)

包 括支援センター

福祉センター2階
☎985-14205

便秘の解消



平成26年度の新体制のもと、運動会、春祭りと年度当初の行事を次々とこなし、着実な歩みをしている各分館をうれしく思います。

2カ月前の役員研修会の中で、愛媛大学名誉教授の讃岐幸治先生から「現代に必要なのは、かきくけこ体験」とのお話がありました。

それは、**か**過失(失敗)体験 **き**危険回避体験 **く**苦勞・工夫体験 **け**決断体験 **こ**貢献(ボランティア)体験です。

このような体験を通して、人は心身共にタフになり、互いの優しさが理解できる地域づくりへと進展していくのだと痛感しました。

参加者のほころぶ笑顔や和やかさに、地域行事はますます進化を遂げると確信しました。

北公民館

昌農内456-1
☎984-17529

岡田校区分館と愛護部
連絡協議会の役員研修

高齢者は最初から薬に頼ると、便秘が慢性化します。便秘になりにくい生活習慣が大切です。

◆便秘の解消法

加齢とともに減少した腸の善玉菌(ビフィズス菌)を増やすと腸内の環境を整えることができます。腸の善玉菌を増やすには、オリゴ糖を含む食品を摂取すると効果があります。

◆オリゴ糖を含む食品

タマネギ、にんにく、ごぼう、牛乳、ヨーグルト、はちみつ、バナナ、きな粉など

◆便秘とは？

次の①～⑤のような状態をいいます。

- ① 毎日の排便がない
- ② 便の量が少ない
- ③ すっきり出た感じがしない
- ④ 便が硬く排泄しにくい
- ⑤ 排便の感覚が不規則

◆便秘の種類

◆弛緩性便秘：大腸の筋力低下により便を肛門へ押し出す運動が弱いため、すっきり出した感じがしない状態。

◆直腸性便秘：便秘があっても我慢するなどの生活習慣により、直腸部分の働きが弱い状態。

◆痙攣性便秘：ストレスが原因で腸の動きに異常が起こる状態。

便秘の解消