



東公民館には、本に親しみ、知識の向上に役立ててもらうために図書室があります。しかし、地域の皆さんには、案外その存在が知られていません。

平成24年度は、ふるさと納税による寄付を活用し、例年以上にたくさんのお金を購入することができました。おかげで図書が充実しました。

童話、マンガや小説など、幼児から高齢者まで、つい手にとってみたくなる本をたくさん取りそろえましたので、ドシドシ利用してください。

北伊予校区の皆さん、ぜひ一度図書室をのぞいてみませんか？

<b>東公民館</b>	
神崎210	☎98411159
図書室	

**おはなしかい**

日時 4月27日(土) 11時  
場所 文化センター2階  
第2研修室

絵本や紙しばい、パネルシアターなどを使って毎回楽しいおはなしをします。皆さん、ぜひ来てみてください。

**4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 30日(日)

4月の新刊

- ◆弧愁 サウダーデ／新田 次郎・藤原 正彦
- ◆孤独は放火魔／夏樹 静子
- ◆abさんご／黒田 夏子
- ◆ひとたまりもない日本／藤巻 健史
- ◆長生きしたけりや肉をたべるな／若杉 友子
- ◆十津川警部が屍に旗を立てよ
- ／西村 京太郎
- ◆輝天炎上／海堂 尊
- ◆望郷／湊 かなえ

※この他にもたくさんのお本が入っています。

<b>図書館</b>
筒井633 ☎98514140
松前町ふるさと ライブラリー



2月20日、愛護部連絡協議会の新旧理事会で、文集「虹」20号の製本をしました。

「虹」第1号の「序」に、仲田忠嗣会長が次のように書いています。『校区愛護連協誕生をめぐり、勉強会・結成準備会を重ね、ときには各分館毎に学習会(「愛護班が今、なぜ必要ですか」の講座)をすすめてきました。(中略)平成5年3月24日、結成総会の運びとなりました。それから1年、いま、手探りしながら歩いた行事を思い出しております。三大事業の学習会、キャンプ、自慢大会いかがでしたか。みんな輪になって、あの時の笑顔が目に浮かびます。』

愛護部活動は今も、子どもたちに対する愛情、熱意と理解ある人によって支えられています。

<b>西公民館</b>	
北黒田966-2	☎98415313
松前校区愛護部 連絡協議会結成20年	

一般書

**エンジェルフライト 国際霊柩送還士**  
佐々 涼子 著 / 集英社

異国で客死した遺体を家族の元へ送り届けるのが国際霊柩送還士の仕事。日本初の国際霊柩送還の専門会社で働く人々と遺族への取材を通し、人が人を弔うことの意味を見つめる。

一般書

**けん玉の技123**  
日本けん玉協会 著 / 幻冬舎エデュケーション

1000以上あるといわれているけん玉の技の中から、日本けん玉協会が厳選した123の技をイラストなどで紹介。けん玉の持ち方と構え方、基本動作と技の構成なども解説する。

一般書

**何者**  
朝井リョウ 著 / 新潮社 / 第148回直木賞

就活の情報交換をきっかけに集まった拓人たち。自分を生き抜くために必要なことは何なのか。この世界を組み合わせる力はどこから生まれ来るのか。就活大学生の自意識をあぶり出す。

児童書

**ぐうたら道をはじめます**  
たきた えいこ 作 / 大西ひろみ 絵 / BL出版

春の暖かい日曜日の午後、小学5年生の真由が家のソファでぐうたらしているとき、白い猫があらわれる。猫は真由に「ぐうたら道」を教えると言いが…。



今この一年間の記録写真を見ながら、寿大学のあれこれを振り返っています。

5月の開講式後に、歌を披露したときの写真。楽しい歌声が写真からも響いてきそうです。そのほかにも、「日常生活の健康づくり」では、全員が両手を上げて伸びをしたり、「昔懐かしい暮らしの道具」では実物を覗き込むようにしていたりと、さまざまな学びの写真が残っています。また、「認知」がテーマの観劇もありました。地元の方が役者さんで出演していたこともあり、感慨深いものが今も思い出されます。

閉校式では、8割近くが皆勤賞・精勤賞を受賞するという快挙を成し遂げました。平成25年度は、さらにいい表情の写真を撮りたいです。

<b>北公民館</b>	
昌農内456-1	☎98417529
寿大学(高齢者教室)	

**ストレス**

ストレスは、マイナス要因から生じるものと思われがちです。しかし、「子どもが結婚した」「孫が生まれた」など、うれしいと思われる出来事でも、日常生活の変化によって、ストレスが生じることがあります。適度なストレスは、生活に張りを与えますが、過度のストレスは心身症や神経症などの深刻な症状を引き起こしかねないため、ストレス解消が不可欠です。

◆ストレス解消法

- ①運動：適度な運動はストレスホルモンの分泌が減る。(ウォーキング、ストレッチ、水泳など)
- ②自然：五感を味わう。(ハイキング、散歩など)
- ③入浴：血行が良くなり、新陳代謝が活発になる。体内の老廃物や疲労物質が除去される。
- ④香り：植物の香りにはリラックス効果がある。
- ⑤深呼吸：息をお腹に吸い込み、ゆっくり吐くを繰り返すと、心身の緊張がほぐれリラックスできる。
- ⑥笑う：「笑い」は、身体の免疫力を高め、自律神経が安定する効果がある。

ストレスは、人によって感じる度合いが大きく異なります。自分の気持ちを楽にすることが大切です。

<b>包括支援</b>	
筒井710-1	☎98514205
松前町地域包括 支援センター	