



1月26日、北伊予小学校4〜6年生25人が、今年も久万スキーランドでスノーボードを体験しました。これは、募集3日で定員いっぱいになった、子どもにも大変人気の教室です。

当日は天気もよく、子どもたちはボードを滑り、さっそうとゲレンデに飛び出していきました。午前2時間、午後2時間の体験でしたが、冬の厳しい寒さもどこ吹く風とばかりに、転んでは元気に起き上がり、何回もチャレンジしていました。

帰りの車中では「楽しかった」「スピードがですぎて速かった」「来年も参加したい」など、みんな満足した様子でした。北伊予っ子、来年も楽しみましょう！

東公民館

神崎210
☎98411159

スノーボード
体験教室

おはなしかい

日時 3月16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。

3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 21日(土)〜31日(日)
(特別整理期間)

3月の新刊

- ◆残り全部バケーション／伊坂 幸太郎
- ◆55歳からのハローライフ／村上 龍
- ◆祝もものき事務所 3／茅田 砂胡
- ◆Mの秘密／西村 京太郎
- ◆夢をかなえるゾウ 2／水野 敬也
- ◆謎解きはディナーのあとで 3／東川 篤哉
- ◆別れる力 大人の流儀 3／伊集院 静
- ◆アメリカは日本経済の復活を知っている／浜田 宏一

※この他にもたくさんのお本が入っています。

図書館

筒井633
☎98514140

松前町ふるさと
ライブラリー



2月6日、本年度最後の高齢者教室「唄おう！元氣いっぱい」に閉講式を行い、皆勤賞の49人と精勤賞の30人に、賞状と記念品を贈呈しました。

第1回の「楽しく取り組む健康づくり」では、「人はなぜ転ぶか」から始まり、「足指じゃんけん」などの実技を交えながら、「転ばない体づくり」について学びました。その後、健康や財産を守るための実用的なお話、マジックショー、グラウンドゴルフ、広島県の神楽門前湯治村への館外研修など、計8回の講座を通して、さまざまなことを体験し、楽しく学び、親交を深めました。来年度も、元気な皆さんの参加を心からお待ちしています。

西公民館

北黒田966-2
☎98415313

高齢者教室閉講式

しょうがの味は熱い
綿矢りさ 著 / 文藝春秋

とんとん拍子で同棲までこぎつけた。それだけで満足するべきなただけ、半年も一緒に住めば「その先」が気になって…。表題作ほか、「自然に、とてもスムーズに」を収録。

シルバー川柳 誕生日 ロック吹いて立ちくらみ
全国有料老人ホーム協会 編 / ポプラ社

「恋かなと思っていいたら不整脈」「万歩計半分以上探しもの」「クラス会食後は薬の説明会」―全国有料老人ホーム協会主催「シルバー川柳」の入選作、応募作を収録。

かいけつゾロリなぞのスパイとチョコレート
原 ゆたか さく・え / ポプラ社

うわーっ、この本ではゾロリせんせいがモテモテだ。すてきな女の子にバレンタインチョコをもらったゾロリですが、そのチョコがねらわれて…。

はだしのゲンわたしの遺書
中沢啓治 著 / 朝日学生新聞社

原爆で父、姉、弟、妹を亡くした青年は、母の死を機に戦争責任と原爆の問題に向き合う。白内障で漫画家を引退し、肺がんをわずらう「はだしのゲン」の著者が原爆の怖さと不屈の半生を語る。

児童書



昨年の「三世代交流しめ縄作り」では、老人クラブの指導の下、地域の皆さんや子どもたちが集い、三世代が膝つき合わせて会話を楽しみ、絆を深めながら、お飾りを仕上げました。その上、地域ボランティア「あいの集い」のぜんざいが振る舞われたのですからたまりません。多くの関わりがもたらした愛情のぬくもりは、外の寒さも忘れさせるほどでした。さらに「良いお年を」と声掛け合って帰る姿に、心の春を垣間見た思い出でした。

あれから早や3カ月。しめ縄を飾って巳年を迎えた本館も、巳にあやかっつて前へ前へ歩もうと励んでいます。名実共に幸せな春が、皆さんに訪れていますようにと願うばかりです。

北公民館

昌農内456-1
☎98417529

三世代交流
しめ縄作り

足のケア

足は全身の健康状態を表す鏡と言われています。足は心臓から最も離れた位置にあり、末端の血管や血流の状態が顕著に表れるからです。中でも、高齢者に多い足の形や指の変形は、足のバランス機能を低下させ、転倒の原因になります。

◆自分でできる足のケア

- ①足の状態を観察
- ②足の状態：乾燥、足の形、皮膚の色
- ③(爪)：爪の形、色、表面の状態
- ④(病気の確認)：水虫、タコ、ウオノメ、傷
- ⑤入浴で足を清潔にして皮膚をやわらかくする
- ⑥やすりを使って角質を除去する
- ⑦乾燥予防のクリームをつける
- ⑧クリームをのばしながらマッサージをする
- ⑨ふくらはぎを両手でゆっくり上に持ち上げ、ゆっくりおろします。
- ⑩爪を切る

数回にわけて細かく切りすぎないように、両端は角を落とさないように切る。

高齢者自身は視力の低下や足先まで手が届きにくいことから、足や爪の手入れがおろそかになりがちです。そのままにしておくと足や爪の問題を引き起こすため、日ごろから足元を観察して清潔にしておきましょう。

包括支援

筒井710-1
☎98514205

松前町地域包括
支援センター