図書館

筒井633
☎985−4140

松前町ふるさとライブラリー

2月の新刊

◆ことり／小川　洋子
◆ジグβは神ですか／森　博嗣
◆旅猫リポート／有川　浩
◆辛坊訓／辛坊　治郎
◆歓喜の仔　上・下／天童　荒太
◆けさくしゃ／畠中　恵
◆ブルーマーダー／誉田　哲也
◆僕の死に方／金子　哲雄
※この他にもたくさんの本が入っています。

おはなしかい

日時　2月23日㈯　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。

2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　2月28日㈭

一般書

凸凹サバンナ

玖村 まゆみ 著 / 講談社

法律事務所を開業したばかりの田中貞夫。だが集まってくる依頼は、どれも一筋縄ではいかないものばかり。そして、実は田中にも…。掟破りのリーガル・ミステリー。

一般書

スタンフォードの自分を変える教室

ケリー・マクゴニガル 著 / 大和書房

心理学、神経科学、医学の各分野から自己コントロールに関する最新の見解と、意志力を強化するためのさまざまな戦略を紹介。スタンフォード大学で「人生を変える」と評価された授業を書籍化。

児童書

インヘリタンス　上・下

クリストファー・パオリーニ 著 / 静山社

エラゴンたちは、「死の槍」を手に入れたが、敵の本拠地にたぐり寄せられていく。そして、新しい命をみごもったカトリーナと戦士ローランたちに最大の危機が…。「ドラゴンライダー」第4巻(完結編)

絵本

おしろのいちねん

インクリンク 絵 / オリビア・ブルックス 文 / 学研教育出版

新しいお城が建った。領主や家来が引っ越してきて、バザーをしたり、競技会をしたり楽しく暮らしていた。ところが、敵が攻めてきて…。お城での1年を追う探し絵絵本。

包括支援

筒井710−1
☎985−4205

松前町地域包括支援センター

高齢者の飲酒

高齢者のアルコール依存症は、高齢化社会に伴い増加しています。

アルコール依存症とは、「家庭や仕事、自分の健康などよりも、飲酒することをはるかに優先させる状態」のことです。壮年男性で、1日の平均飲酒量がビール1500ml以上、日本酒3合弱以上が、アルコール依存症を起こす危険性が高いと言われています。高齢者や女性は、これより少ない量でも危険性が高くなります。

◆高齢者の飲酒へのアドバイス

①飲酒量を減らす…高齢者は、アルコールの代謝能力が低下しています。

②昼間から飲まない…「することがない」「とがめる人がいない」といって飲まない。

③一人で飲むお酒は控えめに…一人酒は飲みすぎてしまいます。

④家族のアドバイスに耳を傾ける…飲みすぎは身近な人の言葉が素直に聞けなくなります。

⑤薬とは一緒に飲まない…アルコールと相互作用をもつものがあります。

⑥肝臓などの検査を定期的に受ける…退職後は定期健診の機会が減ります。進んで検査を受けましょう。

高齢者の過度の飲酒は健康寿命にかかわります。「節度のある飲酒」を心掛けましょう。

東公民館

神崎210
☎984−1159

オカリナ教室

自然の優しさを感じさせる素朴で懐かしい音色。若かったあの頃に戻ってみませんか？　と言う目的で、公民館事業として企画した「オカリナ教室」。当初、15人の定員に24人もの応募があり、嬉しい悲鳴！　厳正に抽選を行い、7月から月2回の割合でスタートして、12月20日に終了しました。

経験者も少しいましたが、ほとんどが初めての人ばかり。オカリナの持ち方も分からないところからスタートしましたが、回を重ねるごとにみるみる上達し、講座が終わるころには、素朴で、懐かしい音色を出していました。

来年度は、「経験者コース」に全員、チャレンジです。

西公民館

北黒田966−2
☎984−5313

3世代交流餅つき大会

12月8日、前日の好天が恨めしくなるような寒風の中「3世代交流餅つき大会」を行いました。前もって、婦人会の皆さんがもち米とあんこを準備してくださいました。キャンプ、遊びゲーションに参加した子どもたちと保護者、老人会、婦人会、有志の皆さん、先生方が協力しての餅つきの始まりです。

最初は寒さのあまり室内で餅を丸めていた子どもたち。しかし、大人が威勢のいい掛け声をかけながら楽しそうについているのを見て、知らぬ間に2つの臼の周りには子どもたちの輪が。笑顔と歓声に包まれて、瞬く間に30キロの餅をつき終えました。3世代の心が通い合った1日となりました。

北公民館

昌農内456−1
☎984−7529

感謝の日々

北公民館の玄関を入るとまず目に飛び込んでくる生け花。これは、10年以上にわたって自宅の花などをボランティアで生けてくださっているものです。また、その近くには今年の干支の巳を折り紙にした作品が届けられました。

12月には、新しい車椅子が寄贈されました。これで、1階は自由に、2階にはスロープを通って館内利用ができます。

2階の図書室には、ふるさと納税を活用し、新刊図書を購入しました。話題作品はもちろんのこと、図鑑や絵本、アートの本まで多彩に取り揃えることができ、利用者も大喜びです。

こうして有形・無形のかかわりに支えられて、本館が成り立っていることに感謝の日々です。