



文化の花が咲く11月、北伊予の5つの地区で文化祭が催されました。子どもたちや大人たちの作品はどれも素晴らしく、たくさんの方が足を止めて作品に見入っていました。

恒例のバザーでは、焼き鳥、つきたてのよもぎ餅、地元産とれたて野菜の販売などもあり、大変にぎわっていました。

芸能発表会では、カラオケ、舞踊、獅子舞、村芝居など、日ごろの練習で積み重ねている成果を十分に発揮した老若男女のハッスルした芸が次々に披露され、会場は盛り上がりっぱなしでした。

北伊予の5つの地区の文化の花が満開となり、地域の文化の輪が広まった1日でした。

<h2 style="margin: 0;">東 公民館</h2>	神崎210 ☎984-11159
北伊予地区文化祭	

おはなしかい

日時 1月26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。

1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 1月1日(火)～4日(金)、31日(木)

- 1月の新刊**
- ◆秋殺人事件／内田 康夫
 - ◆禁断の魔術／東野 圭吾
 - ◆拉致と決断／蓮池 薫
 - ◆間抜けの構造／ビートたけし
 - ◆七つの会議／池井戸 潤
 - ◆母性／湊 かなえ
 - ◆陰陽師 酔月ノ巻／夢枕 獯
 - ◆日本農業への正しい絶望法／神門 善久
- ※この他にもたくさんのおはなしが入っています。

<h2 style="margin: 0;">図書館</h2>	筒井633 ☎985-14140
松前町ふるさと ライブラリー	



分館家庭教育学級及び育成会支部学習会が、11月中旬に各分館で開催されました。最初に「ゲイタイ・トラブル」というDVDを鑑賞し、携帯電話を使う人に潜む数々の危険性を改めて再認識することができました。その後、園長先生、校長先生ほか大勢の先生方に松前っ子の実態に即した講話をしていただきました。


11月10日には「遊びゲーシヨン松前っ子」を松前公園で実施しました。集中力を要する割り箸ダーツ、時間を競う豆つまみ皿移しなど愛護部役員の皆さんが趣向を凝らして準備してくださった7種目のゲームに真剣に挑戦しました。

これらの活動を通して、家庭・学校・愛護部・地域が連携することの重要性を実感しました。

<h2 style="margin: 0;">西 公民館</h2>	北黒田966-2 ☎984-15313
愛護部活動	

一般書


64 (ロクヨン)
 横山 秀夫 著 / 文藝春秋



昭和64年に起きたD県警史上最悪の翔子ちゃん誘拐殺人事件をめぐる、刑事部と警務部が全面戦争に突入。その狭間に落ちた広報官・三上義信は己の真を問われる。長篇警察小説。

一般書

催促 OL 修行日記
 榎本 まみ 著 / 文藝春秋



1時間60本ノルマの入金要請の電話をかければ、お客さまからの罵声、怒声、脅しのオンパレード…。年間2千億円の債権を回収する督促OLのサバイバルな日常を綴る。

児童書

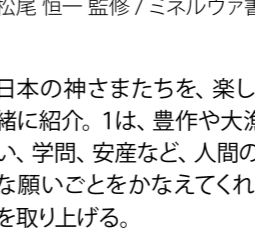
**びっくり!! トリックアート 8
ほらっ! よめた!!**
 / 汐文社



絵の中に隠された文字を見つけよう! 文字を模様化したもの、絵の中に文字を隠したもの、のぞき窓から文字を当てるものなど、楽しいトリックアート(錯視図形)をたくさん紹介。

児童書

日本の神さま絵図鑑 1
 松尾 恒一 監修 / ミネルヴァ書房



日本の神さまたちを、楽しい絵と一緒に紹介。1は、豊作や大漁、厄ばらい、学問、安産など、人間のさまざまな願いごとをかなえてくれる神さまを取り上げる。



10月に松中2年生3人、11月に岡中2年生2人が、「岡田小学校放課後子ども教室」の職場を体験しました。

10月の活動テーマは「国近川には何がいるのかな」。国近川の水生生物から自然環境を学ぶ活動です。平井屯学習アドバイザーのもと、川に入って安全管理員として活躍しました。

11月の活動テーマは「積み木を使って工夫しながら高く積んでみよう」。高い塔を一緒に作るグループ対抗競技を手伝いました。事前の積み木配分準備、地域住民スタッフとの打ち合わせ、競技参加にと、積極的に活動しました。

「兄ちゃんが一緒にやってくれて楽しかった」と、小学生からうれしい感想が届きました。

<h2 style="margin: 0;">北 公民館</h2>	昌農内456-1 ☎984-17529
中学生職場体験	

**包
括支援**

筒井710-1
 ☎985-14205

松前町地域包括
 支援センター

円背(えんぱい)の予防

人の背中は横から見ると緩やかなS状のカーブを描きますが、年齢とともに背中の丸みが大きくなる「円背」と呼ばれる状態になります。原因は、骨粗しょう症による背骨の変形や背中を支える筋力低下などさまざま。円背姿勢は、バランスを取るためにあごが突出し、股関節や膝関節も曲がることで転倒しやすくなります。

円背予防は、日常生活で正しい姿勢をとること、体を支える筋力を低下させないことが必要です。

◆座って予防!【背中反らし体操1】

- ①椅子に腰かけ、両手を腰に添える。
- ②大きく息を吸いながら、両手で腰を前方に押し、首を反らす。このとき肩甲骨を引き寄せるようにする。

【背中反らし体操2】

- ①椅子に腰かけ、両手を首の後ろで組み、深呼吸しながらゆっくり両肘を開く。
- ②胸を張るように背中を反らす。

それぞれの動作を1日10回ずつ行いますが、継続して行うことが大切です。

*痛みが強い、広がった場合は運動を中止してください。

高齢者の姿勢変化は気付かないうちに徐々に悪くなり、矯正が難しくなります。生活環境や習慣を見直し、適度な運動を行ってください。