

図書館

筒井633
☎98514140

松前町ふるさと
ライブラリー

2月の新刊

- ◆地のはてから 上・下／乃南 アサ
 - ◆続 体脂肪計タニタの社員食堂／タニタ
 - ◆地獄の沙汰も美女次第／林 真理子
 - ◆錨を上げよ 上・下／百田 尚樹
 - ◆祝もものき事務所／茅田 砂胡
 - ◆無縁社会からの脱出／西村 京太郎
 - ◆許されざる花嫁／赤川 次郎
 - ◆KAGEROU／斎藤 智裕
- ※この他にもたくさんのお本が入っています。

おはなしかい

日時 2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。

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(月)

東
公民館

神崎210
☎98411159

クリスマスケーキ
作り教室

12月23日、クリスマスケーキ作りを行いました。
参加してくれたのは北伊予っ子17人と保護
者8人。保健栄養推進委員の指導のもと、スポ
ンジからのクリスマスケーキ作りに挑戦しまし
た。

調理中は班ごとに協力しあい、笑い声と甘い
香りが満ちた楽しい教室になりました。トッピ
ングのデコレーションでは、小さなパティシエ
たちの自由な発想がいかななく発揮され、個性
豊かなケーキが次々と誕生しました。きつとク
リスマスのテーブルを一層華やかにしてくれ
たことでしょうか。待ちきれずに食べちゃったか
な？



老いの才覚

曾野綾子著 / ベストセラーズ

超高齢化社会を迎えているが、年の
取り方を知らないわがままな老人が
増えている。自立した老人になり、
人生を面白く生きるための老いる力
=老いの才覚について考える。



風のなかの櫻香

内田康夫著 / 徳間書店

5歳まで施設で育ち、奈良の尼寺に養
女に迎えられた櫻香。中学生になった
彼女の周りで不審な出来事が起こる。
浅見光彦は謎を追って鳥羽へ向かう。
人間の愛と業を描いたミステリー。



一般書

一般書

児童書

ツチオーネのおんがえし

軽部武宏絵 / もりたかず文 / アスラン
書房

小さな村で暮らしているたるさくが、
お坊様に一晚の宿を貸した。お礼に
お坊様からもらった「ツチオーネ」と
いう野菜の種をまいた。すると、畑は
たちまち青い芽でいっぱいになり…。



児童書

ジジのエジプト旅行

ラッセル・オスファテール作 / 文研出版

ジジは夏休みに家族旅行に行かない
のに「エジプトに行きます！」とク
ラスのみんなにうそをついてしまっ
た。おまけにエジプト旅行について
発表することになって…。



一般書

西
公民館

北黒田966-2
☎98415313

三世代交流
もちつき大会

12月4日、前日まで雨で心配してしまっ
たが、この冬一番の晴天になり、もちつき大会を
行いました。

もち米とあんこは、前日から婦人会の皆さん
が準備してくれました。それを使って、キャン
プ、松前っ子道中、遊びゲーシオンに参加した
子どもたちと、保護者、老人会、婦人会、史談会
の皆さん、小中学校の校長先生が一致協力。も
ちをつく子、丸める子など、作業を分担しまし
た。

小中学校の校長先生がつく時には、子どもた
ちが手をたいて応援している姿も。大勢の人
がもちつき大会を体験し、地域の三世代交流が
楽しくできました。



包
括支援

筒井710-1
☎98514205

松前町地域包括
支援センター

食べることを大切に

年齢を重ねると、食事の量や回数が減ってき
ます。すると、生命の維持に必要なたんぱく質
と、体を動かすために必要なエネルギーが不足
しがちになります。これが低栄養状態です。エ
ネルギーが不足すると、それを補うために筋肉
や脂肪が使われて、身体機能も低下してしま
います。

◆低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

- 1 1カ月に一度体重測定
- 2 主食と主菜を毎食しっかり食べる
- 3 好きなものを好きなだけ食べる
- 4 エネルギーとタンパク質が多く含まれる食
品を食べる
- (例) 牛乳、ヨーグルト、まんじゅうなど
- 5 脱水の予防のために、水分をしっかりと取る
- 6 口腔状態や運動・休養(睡眠)の生活リズ
ムを整える

「食べることを楽しむことは、健康で自立し
た生活を続けるための基本です。

北
公民館

昌農内456-1
☎98417529

交流しめ縄づくり

12月18日、岡田小・中学生とその保護者、老
人クラブ員など、例年にない多数の参加者を得
て、第8回寿大学「交流しめ縄づくり」を行
いました。

講師6人の指導により、小ささまざましめ
縄を「来年も良い年でありますように」と心を
込めて一生懸命作りました。
ほとんどが初心者でしたが、丁寧な指導のも
と、立派なしめ縄を作ることができました。ま
た、「あいの集い」の皆さんに、ぜんざいを作っ
てもらいました。

普段は作るここのないしめ縄を、世代を超え
てみんなで作ることで、楽しく良い思い出に
なりました。

