

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。

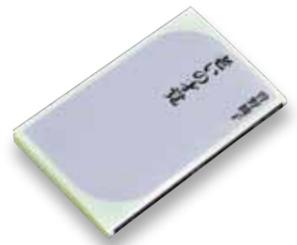
調理中は班ごとに協力しあい、笑い声と甘い香りが満ちた楽しい教室になりました。トッピングのデコレーションでは、小さなパティシエたちの自由な発想がいかななく発揮され、個性豊かなケーキが次々と誕生しました。きつとクリスマススのテーブルを一層華やかにしてくれたことでしょうか。待ちきれずに食べちゃったかな？



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。



児童書



小さな村で暮らしているたろさくが、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…。

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いましたが、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。

普段は作ることもないしめ縄を、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。

