



「続けよう！糖尿病予防で万病予防！」 第3回

「血管いきいき☆糖尿病予防のつどいinまさき」

今回のテーマは「食事のカロリーと量」と「フットケア」です。

もうすぐ年末年始、おいしいものを食べる機会が多くなる時期です。賢くおいしく食べる方法を学習しましょう。

また、午後からは「フットケア」を学んで、足のつめや指、足の裏のお手入れをします。

日時 12月1日(月)

内容

9時30分～10時30分

・グループワーク

「外食のカロリーを考えよう」
13時15分～

・フットケアについての講義とセルフケア実習

「フットケア～自分の足

大切にしますか～」

講師 聖カタリナ大学 秋山先生

※ フットケアだけの参加もできます。

会場 保健センター

対象 松前町に在住の方

定員 講義40名(先着順)

持参品

○筆記用具

○フットケア参加者

汚れてもいいタオル

※ 自分の足を触りますので、すぐに素足になれるようご準備ください。

申込方法

保健センターまで電話でお申し込みください。

申込みください。

申込締切 11月25日(火)

問 保健センター

☎ 985-4118

毎日歩く、足に感謝・感謝!!

足の健康は、体の健康につながります。特に糖尿病が心配な方は、合併症の予防やウォーキングの継続のために、定期的に足の状態をチェックすることがとても重要です。

この機会にご自分の足に触って学んでみましょう。



11月10日～12月10日 『差別をなくする強調月間』

人権コンサートを開催

世界人権宣言60周年にあたり、同和問題をはじめとする様々な人権問題に対する理解と認識を深め、人権意識の根付いた明るく住みよい社会を実現することを目的に、「松前町人権コンサート」を開催します。

日時 11月20日(木)

19時～20時30分

会場 松前総合文化センター

広域学習ホール

出演 シンガーソングライター

森 秀一さん

入場料 無料

問 教育委員会社会教育課

☎ 985-4137

特設人権相談

DV相談所を開設

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、夫婦、親しい間柄で、相手にふるう暴力をいいます。

DVは、命に関わる危険な犯罪で、相手への著しい人権侵害です。

DV被害は、本人が話さないかぎり真実はわかりません。事態を客観的に見て解決の糸口を見つかるためにも、勇気をもって相談してみませんか。

相談は無料で、秘密は守られます。

す。また、当日は無料電話相談も行っています。

日時 11月25日(火) 10時～15時

場所 松前総合文化センター

2階 ふるさと学習室

電話番号 985-1313

相談員 人権擁護委員

問 教育委員会社会教育課

☎ 985-4137

森 秀一さん
プロフィール
1953年高知県幡多郡黒潮町生まれ。20歳でフォークグループおにやんまを結成。ヤマハポピュラーソングコンテスト全国大会出場。1986年家業に専念するため活動停止。1996年自分でできる人権活動をしたいと思い、音楽活動を再開。2002年人権啓発グループ魂拓人(コンタクト)を立ち上げる。

