



北公民館

公民館活動から

元気はつらつ、

寿大学大盛況!

今年度の寿大学は、「歌って元氣!・介護予防について・輝く思いやりの心・ハワイの空から:」と内容はもちろんのこと、参加人数は、毎回100名を超す大盛況です。その一部を参加資料から紹介しましょう。

「生涯を自立して過ごすために」

健康高齢者10か条

- ① 食事・就寝、規則正しい生活
 - ② 野菜など植物繊維の摂取
 - ③ 食事は、よくかんで
 - ④ お茶をよく飲んで
 - ⑤ タバコを吸わないで
 - ⑥ かかりつけ医をもつ
 - ⑦ 自立心を強くもつ
 - ⑧ 気分転換のための活動をする
 - ⑨ 本や新聞をよく読んで
 - ⑩ 外出し、多くの人と接する
- 「閉じこもりがちな生活は、要介護状態を招きやすい」
生活空間を外へ広げよう。
自室↓家の中↓敷地内↓地域へ広げることで生活の活性化と心身の機能を向上させる。

「あなたならどうする」
相手を肯定的に見直そう。
例えば、

- ・ ずうずうしい↓堂々とした
- ・ だらしない↓こだわらない
- ・ けちな↓経済観念がある
- ・ いばる↓自信がある
- ・ 短気な↓感受性がある
- ・ つめたい↓知的な・冷静な
- ・ 無口な↓穏やかな
- ・ しゃべり↓世話好き
- ・ 目立たない↓素朴な
- と考えられませんか。



▲大勢の会員が受講している様子

今年もあついい夏が やつてきた!

岡田校区青少年育成会主催の親子球技大会が、8月25日(土)に開催されました。今年例年になく残暑が厳しかったのですが、親子が和気あ

あいの中で熱戦を繰り広げました。

おめでとうございます

○キックベースボール

優勝 上高柳

準優勝 北川原

○レクバレー

優勝 上高柳

準優勝 西高柳

アベック優勝した上高柳の喜びの声を一部紹介します。

上高柳分館

上高柳 野村勝美

残暑厳しい折、高校野球では熱戦の中、感動的なシーンが多く繰り広げられました。今年の親子キックベースボール大会でも、「ま・さ・か」の優勝を勝ち取ることができました。即席でもチーム一丸で楽しみ、頑張った結果です。

レクバレーを終えて

上高柳 村上めぐみ

今年のアベック優勝ということで、健闘してくれました。前日まで人数がはつきりせず、どうなることかと思いましたが、人数もそろい試合に臨めました。負傷者も出て、ぎりぎりの人数でしたがよく頑張りました。参加者のみなさん、ご協力ありがとうございました。



通学台宿について(依頼)

10月7日(日)から13日(土)まで、岡田小学校4年~6年生の有志が、北公民館を合宿所として様々な体験活動を行います。

地域の皆さんの温かいご理解とご支援をよろしく申し上げます。

主なねらい

- ☆ 共同生活から人とかわわる力や自立心を育てる。
- ☆ 家族から離れた生活によって、家族に感謝する心を育てる。
- ☆ 地域社会との結びつきを知り、地域に感謝する心を育てる。

公民館の 10月行事予定

東公民館

13日(土) 9時30分~

第6回 囲碁教室

19日(金) 9時30分~

第4回 木工教室

29日(月) 9時~

第4回 高齢者大学

(北伊予中学校1日入学)

西公民館

10日(水)

第5回 高齢者教室

20日(土)

松前つ子道中

北公民館

7日(日)~13日(土)

通学台宿

24日(水)

第5回 寿大学

(館外研修)