

成人

問い合わせ 保健センター ☎985-4118

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	7月10日(火)	13:00~16:00 (申込制)	管理栄養士による糖尿病・高血圧・痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・肥満などの食事指導と相談	ご希望の方は1週間前までに電話などでお申し込みください。 お一人1時間の相談です。
		7月25日(水)			
		8月14日(火)			
健康相談 ※健康教育	保健センター	随時 (月)~(金)	8:30~17:00	血圧測定 ※自動血圧計もあります。	健康手帳をお持ちの方はご持参ください。
デイケア (精神保健)	保健センター	7月6日(金)	9:30~15:00 (申込制)	くろだ病院デイケアとの交流会 調理実習 材料代(200円)	レクレーションや創作活動など。 参加希望の方は必ず保健師まで相談を。
		8月3日(金)		絵手紙	

※ 胸部CT検診は10月実施予定です。

申込み(追加募集)は広報まさき8月号と一緒に配布されるチラシでお知らせします。



補導センターだより

良い習慣のススメ

北伊予中学校生徒指導主事

小笠原洋司

私は、松前町の青少年補導委員である前に、中学校の教員です。そして、毎日、部活動(男子バレーボール部)の指導に明け暮れています。生徒たちとの関わりをより深く持てるバレーボールという競技種目を通して良い習慣づくりの大切さを述べたいと思います。

バレーボールなどのスポーツは、習慣のスポーツだと言えます。よく考えると、良い習慣をつけていかないと、結果は出てこないことになります。

バレーボールの習慣というと、ボールを扱った基礎技術を思い浮かべますが、もつと基本があると思います。まずは、ひたむきにバレーボールに取り組み心が育たなければ、何も身に付かないはず。特に、中学校の部活動で一番大切な事ではないでしょうか。

新潟県新発田市の本丸中学校

のバスケットボール部のスローガンは、「プレイは一流、マナーは超一流」との事。

また、新潟アルビレックスBの地下コーチの紹介のメッセージでは、「Basic(基本)。基本とは、あいさつ・そうじ・みだしなみ。これが一流選手への道」と言っています。

心は日々の生活で身に付くものです。練習の時間だけ良くしたいと思っても無理な話。家の中でも、「おはよう」「いつてきます」「ありがとう」などのあいさつや玄関の靴をそろえる事、時間を決めて勉強に取り組み事、お手伝いなど思いやりの気持ちを持つ事など、当たり前の事が大切だと感じます。

生徒たちには、心を大切に一流選手になって欲しいと願っています。そして、何よりも、幸せな人生を送る一流の人間に成長してほしいと願っています。