



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	9月13日(火)	13:00~16:00 (申込制) ※1週間前まで	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	お1人1時間の相談 病院にかかっている方 は医師の指示に基づ いて行います。
		9月28日(水)			
		10月11日(火)			
健康相談	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。	健康手帳を持参
	松前老人憩いの家	9月13日(火) 10月11日(火)	13:30~14:30	○血圧測定	
地域リハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	9月9日(金)	13:30~15:30 (申込制)	健康チェック、転 倒予防体操、趣味 活動、ミニ健康講 座、茶話会など	介護保険で「要介護」 又は「要支援」の認定 を受けている方は参加 できません。
	保健センター	10月14日(金)			
健診後の相談 ～食生活と健康～	北公民館	9月1日(木)	10:00~11:30 13:30~15:00	健康相談(健診結果 の説明と相談)、血圧 測定、検尿(再検査)、 食生活相談(管理栄 養士による)、体脂肪 測定 ～今年のテーマは 『糖尿病予防!!』～ 外食フードモデル展 示The・体験コーナー、 パネル展示、リーフレ ット配布	健康手帳持参。基本 健診を受けられた方は、 健診結果とアンケート を持参。体脂肪測定を ご希望の方は、裸足に なりやすい服装でお 越しください。栄養相 談ご希望の方は食事 調査票にもご記入くだ さい。結果が「異常な し」の方や健診を受け ていない方もぜひお越 しください。
	北黒田公民館	9月7日(水)	10:00~11:30		
	西公民館		13:30~15:00		
	徳丸集会所	9月16日(金)	10:00~11:30		
	出作集会所		13:30~15:00		
	保健センター	9月22日(木)	10:00~11:30		
	西古泉公民館	9月29日(木)	10:00~11:30		
	恵久美集会所	10月5日(水)	10:00~11:30		
北川原集会所	10月12日(水)				
デイケア (精神障害者社会復 帰促進対策事業)	保健センター	9月2日(金) 10月7日(金)	9:30~15:00 (申込制)	卓球 散歩、食事会	レクリエーションや 創作活動など 参加希望者は必ず保 健師へご連絡を。

補導センターだより

読書は「心の栄養」

松前町青少年補導センター所長 村上 朋子

人間は本を読まなくても生きていきます。でも、月に一冊も読まないという人が半数に及ぶ日本の将来は一体どうなるのでしょうか。最近の科学的な研究で、読書は脳や心によい影響を与えることが裏付けられてきました。読書は思考や感情を育む脳の前頭前野を活性化することが明らかになってきたのです。脳のトレーニングになり、豊かな感情や他人とのコミュニケーション力を育てます。

幼稚園などで幼児に毎日読み聞かせを続けたところ、表情が豊かになったり、情緒が安定してきたりといった報告も多くあります。

今からもう30年近くも前になるでしょうか。書店で『花さき山』という絵本を手にして、通勤電車に乗り込みました。座席に座り、購入したばかりのその絵本を読み始めました。滝平二郎さんの切り絵の美しさにひかれながら絵本を一ページめくるごとに心が奮えるような熱い感動を覚えたのを今もはっきり思い出します。

魅力にとりつかれ絵本の愛読者を自称しています。絵本を読むと、その時々でいろいろな面白さを発見することができま。絵本には、優しさとか勇気とか友情とか悲しみとか生きていくうえで大切な心や知恵がたくさん詰っています。絵本は忙しくてちよつとした時間を見つけて読むことができま。子どもと一緒に読むこともできま。絵本には年齢の上限はありません。

「読書の秋」です。学校や松前町の図書館を大いに活用して親子で、ぜひ読んでみませんか。絵本からスタートしてみてください。

大人たちが読書する姿を意識して子どもに見せ、図書館や書店に連れて行きましよう。時には夫婦や親子で本について話し合いましよう。読書の楽しさを身をもって伝え、子どもたちが自主的に本に手を伸ばす環境を整えることが大切で。長く続く本との付き合い——家庭はその原点です。