

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	2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 前までに電話でお申 し込みください。
		2月25日(水)			
		3月9日(火)			
健康相談	保健センター	随 時 (月)～(金)	8:30～17:00	○血圧測定	○健康手帳をお持ちの 方は、ご持参くださ い。 ※ヘルストロンは総合 福祉センター2階「多 世代交流室」にありま す。お気軽にご利用く ださい。 ※土・日曜日はお休み です。 (時間9:30～16:00) 1回約20分です。
	松 前 老 人 憩 の 家	2月3日(火)	10:00～11:00	○血圧測定	
		3月2日(火)			
	中川原公民館	2月3日(火)	9:30～10:30	○血圧測定 ※薬について	
	北川原集会所	2月10日(火)			
	西古泉公民館	2月17日(火)	13:30～14:30	○血圧測定 ※転倒予防について	
	永田公民館	2月18日(水)			
	神崎集会所	2月24日(火)	9:30～10:30	○血圧測定 ※歯周病予防について	
	鶴吉公民館		13:30～14:30	○血圧測定 ※転倒予防について	
	大溝公民館				
	出作集会所	2月25日(水)	9:30～10:30	○血圧測定 ※薬について	
	塩屋集会所	2月26日(木)		○血圧測定 ※転倒予防について	
	東古泉公民館				
北黒田公民館	3月4日(木)	9:30～10:30	○血圧測定 ※骨粗しょう症予防について		
地域 リハビリ教室 “ぬくもり”	北 公 民 館	2月13日(金)	13:30～15:30 (申 込 制)	健康チェック・健康体操・ 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。
	東 公 民 館	3月12日(金)			
デ イ ケ ア	保健センター	2月6日(金)	9:30～15:00 (申 込 制)	○料理 ○勉強会(食生活について)	レクリエーションや創作活動 などを行い、生活のメリハリ をつけたり、日々の悩みにつ いて相談してみませんか。 参加を希望される方は必ず保 健師までご相談ください。
		3月5日(金)		○手芸	
献 血	J A松山岡田支店	2月25日(水)	9:00～10:00	献血は尊い♥の贈り物 お近くの場所にお出かけください。	
	老人保健施設葉の花		10:30～11:30		
	県農えひめフレッシュフーズ		12:00～12:45		
	(株)小手川工業		16:00～17:00		

編集後記

新成人の皆さん、
おめでとうございま
す。若さとパワー溢
れる皆さんの笑顔を
向けられると、今も
昔もこの笑顔だけは
変わらないのだろう
と、自分たちの成人式を思い起こしました。
皆さん、その溢れる若さとパワーを向けられる何
かを、もう見つけられましたか？
「光陰…」などといいます。ゆつくり、あせらず、
でも着実に自分の夢に向かって走り続けてください。
皆さんのご活躍をお祈りします。

総務課秘書広報係

人のうごき

人口	31,626人	(+35)
男	15,180人	(+18)
女	16,446人	(+17)
世帯	11,966世帯	(+32)
住民基本台帳12月末日現在 ()は前月比		

〈表1〉あなたは大丈夫？ 睡眠時無呼吸症候群

- ☐ 毎晩、大きないびきをか
くと言われる。
- ☐ 苦しくて目が覚める。
- ☐ 朝起きたとき、疲れが残り、頭がすっきりしないことが多い。
- ☐ 朝起きたとき頭痛がする。
- ☐ 昼間、我慢できないほど眠くなることがある。
- ☐ 睡眠中に呼吸が苦しそう、あるいは呼吸が止まっていると言われたことがある。

