

東公民館

まさきふれあい学園『くらしの知恵講座』 食生活のウソをメッタ斬り！

9月12日(土)と26日(土)の2回にわたり、愛媛大学農学部の海老原清教授に、食生活と健康をテーマに講演していただきました。1回目は『健康的なダイエット』、2回目は『食の安全』について、身近な実例に基づいた非常に分かりやすいお話でした。柔らかな口調ながら、テレビや芸能人に踊らされがちな健康食品やダイエットについての怪しい情報を、次から次へとバツサリと否定していただき、受講者も目からウロコが落ちたようでした。

ここで、先生のお話の中からクイズを出題します。○か×で答えてください。

第1問 緑茶のカテキンはたくさん摂れば良い？

第2問 ヒアルロン酸コラーゲンのサプリメントを飲んだらお肌ツルツル？

第3問 まちのパン屋とパン工場のパン。添加物はまちのパン屋が少ない？

皆さん分かりましたか？答えはページ下にあります。



西公民館

松前校区青少年育成親子スポーツ大会

9月27日(日)、秋晴れの中、第20回親子スポーツ大会を行いました。松前小学校の運動場で「グラウンドゴルフ大会」、体育館で「レクバレー大会」を実施しました。

両種目の参加者とも慣れないボールさばきでしたが、後半にはすっかりと慣れた手つきとなりました。このスポーツ大会を通して、各分館の大人や子どもの親睦と連帯を深め、青少年の健全育成が図られたのではないかと思います。

1年に1回ではありますが、地域がこれからも元気に交流できればいいなと思いました。



北公民館

寿大学『館外研修』

例年以上の参加者を得て、第4回寿大学「館外研修」は、広島県の鞆の浦(福山市)・千光寺公園(尾道市)に行きました。秋晴れのもと、鞆の浦史跡めぐり・千光寺参拝の合間にはおみやげを買ったり、写真を撮ったりと寿大学生の皆さんは大はしゃぎで、とても楽しい館外研修となりました。

今後の研修は、11月19日(木)「地産地消」、12月12日(土)「交流しめ縄づくり」、1月28日(木)に「歴史・文化」を予定しています。たくさんの参加をお待ちしています！



鞆の浦史跡めぐり



集合写真(北川原)

答え ①× カテキンは鉄分やカルシウムの吸収を妨げますので過剰な摂取にはご注意を。 ②× 口から入ったものは当然消化されるので、それがまた体内で元通りヒアルロン酸に合成されるかどうかは疑問だそうです。 ③× 一般的に町のパン屋さんも工場と同様の添加物を使用しているようです。