



東公民館を利用する人にも案外知られていない部屋があります。そこは、約4800冊に上る蔵書がある図書室です。

図書室は、本に親しみ、知識の向上に役立てることができる部屋です。しかし、近年インターネットの普及も影響してか、本を読む習慣がなくなり利用者が減少しています。

図書室では、古い本もありますが、最近話題になっている本、小説や漫画など、幼児から高齢者まで楽しめる内容の本を毎年数十冊ずつ購入しています。

貸し出しは1人5冊まで、新刊は7日間、旧刊は14日間借りることができます。北伊予校区の皆さん、ぜひ図書室に足を運んでみませんか。

東公民館

神崎210
 ☎984-11159
 FAX984-11457

図書室に
遊びに来ませんか



11月10日、松前校区愛護部連絡協議会主催の「遊びゲーショ ン松前っ子」が松前公園体育館アリーナで開催されました。

低・中・高学年別に全6種目のゲーム合計点を競ったイベント。趣向が凝らされた各ゲームは、シンプルで誰もが挑戦しやすい内容ですが、工夫しないと得点が伸びない構成です。なかでも「洗面器お手玉投げ」では、こつを掴んだか否かで差がつき、明暗を分けました。感想でも「毎年参加しているが、今回は何度も挑戦したくなるようなゲームがあつて二番楽しかった」との声もあるほどの盛り上がりでした。

ゲームを楽しんだ後は、上位7名に表彰状と記念品が授与されました。子どもたちは、地域行事に参加し、交流を深める楽しさを感じていました。

西公民館

北黒田966-2
 ☎984-5313
 FAX984-5313

遊びゲーショ ン
松前っ子



11月10日、昌農内コミュニティ広場で移動動物園を開催しました。

昨年は夏の大変暑い中での開催で熱中症対策に苦心したことを踏まえ、今年は過ごしやすい秋日和の中での開催となりました。

当日は約200人もの人々にお越しいただき、ポニーのエサやりや乗馬体験、モルモット、ウサギやハリネズミなど小動物とのふれあいを行いました。なかには、名前の決まっていないういモルモットに自分で考えた名前を付けるほど愛着を持って動物と接する子どもたちもいて、来場者の多くの笑顔を見ることができました。

来年の開催を待ち遠しく思い、帰宅する皆さんの後ろ姿が印象的でした。

北公民館

昌農内456-1
 ☎984-7529
 FAX984-9398

移動動物園を開催しました

オトナの健康保健センター

Health management

☎985-4118
FAX 985-4158

○福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場所	内 容	
個別 栄養相談	1月 9日(水)	9時～12時	福祉 センター 2階	申 込 制	糖尿病などの 食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを ※1人1時間
	1月15日(火)	13時～16時			
	2月 6日(水)	9時～12時			
デイケア (精神保健)	1月11日(金)	9時30分～15時			
	2月 1日(金)				
健診後の 相談会	1月16日(水)	10時～11時45分 13時30分～15時15分			

Information

健診結果を健康づくりに役立てる

健診後の相談会

健診は、受けて終わりにするのではなく、結果を正しく理解し、よりよい健康づくりに役立てることが大切です。

健診後の相談会は、保健師や管理栄養士などから結果の詳しい説明や、生活習慣改善のポイントのアドバイスを受けて自分にできそうなことを見つける機会です。皆さんも、健康的な自分になるための一歩を踏み出しませんか。

- ▶日時・場所 上の表の通り(1人 20分程度)
- ▶内容 健康相談(結果説明と相談、血圧測定、尿の再検査(所見のある人だけ))、食生活相談(結果に基づく食事の相談、普段の食事内容の確認)
- ▶申し込み方法 希望する時間を電話してください。
- ▶持参品 健診結果、健康手帳(ある人だけ)
- ▶申込先・問い合わせ 健康課保健センター係 ☎985-4118

包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205
FAX 985-4206

【口腔ケアは歯周病・認知症予防に】

口の中を清潔に保つことで虫歯や歯周病を予防することはもちろんのこと、「かむ」ことが脳を活性化し、認知症の予防や認知機能の改善に効果があるといわれています。

▼口腔ケアとは

口は、「食べる・話す・呼吸する・表情をつくる」という機能があります。しかし、加齢や病気などによりこれらの機能は低下していきます。口腔ケアとは、虫歯予防だけでなく、舌や頬などの口周りを鍛えるためのマッサージなどを行い、できるだけ機能を維持していくことをいいます。

▼口腔ケアの方法

口腔内と体の健康を保つには、セルフケアとプロケアの両方を取り入れることが大切です。

◎セルフケア：歯ブラシや歯間ブラシなどを使って自分自身で清潔に保つ

◎プロケア：歯科医などの専門家による歯石、細菌の除去、口腔機能の維持と回復など

▼口腔ケアの効果

①口の中が清潔に：虫歯や歯周病などの口腔内トラブルが減少する

②食事がおいしく：口から栄養を取ることので、低栄養や脱水を防ぐことができる

③コミュニケーションが取りやすくなる：言葉を発しやすくなり、表情や気持ちが豊かになる

④感染症になりにくい：肺炎など全身疾患に影響する口内の細菌数が減少する

口腔ケアを行うと、体だけでなく心の健康にもつながります。生活の質を向上し、いつまでも元気に生活するためには、毎日の手入れが重要です。