うなボードさばきで滑っていました。

帰りのバスでは「今度、家の人に連れて来ても

教えてもらい、帰るころには、みんな見違えるよ態。子どもたちは、インストラクターに滑り方を当日は、快晴で、風もなくゲレンデは最高の状

通してウインタースポーツの楽しさを知ってもら

この教室は、北伊予の小学生にスノ

体験教室」を行い、

北伊予

小学校の

4

6年生21

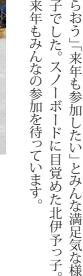
久万スキ

ーランドで「スノーボー

人が参加しました。

おうと毎年開催している、大人気の教室です。





皆さんも、



















東 公民館

凸 公民館

間に加わりました。 西公民館の図書室に、 数十冊の新たな本が仲

ると危惧されて久しいです 人生を豊かにしてくれるといわれています。 甲子園を春夏連覇し、ドラフト 人当たりの読書量・ 時間ともに減少してい が、 読書は、 位でプロ その 人の 0)

道に進んだ根尾選手は、読書を習慣にしている ないでしょう 神面だけでなく、 で練習の質が向上。意識付けをすることで、 を共有し、普段の練習の取組姿勢を変えること 限られていても、読書を通じて多く賢人の知見 ことでも有名です。自分で体験してきたことは 肉体面でも成長できたのでは 精

より多くの本に触れてみませんか

公民館

田小学校放課後子ども教室に参

加 して 月 ションを使ったフラワーアレンジを行いまし加している子どもたちが、ガーベラとカーネー 711日、岡田小学校放

た。

印象が変わることなどを教わった後、子どもた方や花を挿す位置、向きを変えるだけで作品のブエ先生をお招きしました。花ごとに違う切り 生に教わりながら完成させました。 ちがアレンジに挑戦。きれ 教室では、 講師に学習ア いに見せるコツを先 の栗田

大切さも学 どもたちは、花の見せ方だけではなく、葯をあげてくださいね」とアドバイスをもら 最後に、先生から「家に帰ったらたくさ・ んだのではないでしょうか 育てる

保健センター

Health management ☎ 985-4118 FAX 985-4158

● 短がわいなー 2 階 健康理保健わいな一係で血圧測定・健康相談ができます

●相似センダーZ階 健康試体健センダー係で皿圧測と・健康相談ができます。						
	事業名	月日	時間	場所		内 容
	デ イ ケ ア (精神保健)	3月 1日 金	9 時 30 分~ 15 時	福祉 センター 2階	申込制	レクリエーション 創作活動など
_		4月 5日 金				
	個 別 栄養相談	3月 6日⊛	9 時~ 12 時			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
		3月19日巡	13 時~ 16 時			
		4月 3日⊛	9 時~ 12 時			
_	家族懇談会	3月22日盦	13時30分~15時30分			精神科医による講座

3月1日~8日

女性は、生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動します。更年期には 女性ホルモンが減少し、脂質異常症や骨粗しょう症が起こりやすくなるなど、 心と体にさまざまな変化が生じます。自分の体を知るためにも定期的に健康 診断を受けましょう。今月号の広報に総合健診の案内を同封しています。

Information

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

下記対象者の接種費用の助成期限が迫っています。 事前に医療機関へ予約し、早めに接種してください。

- ▶ 定期接種対象者 町に住民登録がある
- ①平成30年度中に65、70、75、80、85、90、 95、100歳になる人
- ② 60~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫 不全ウイルスによる重度の障がいがある人(身 体障がい者手帳 1級程度)

- ▶接種期限 3月31日[®]
- ▶助成回数 生涯 1回限り(既にこの予防接種を受 けた人は、定期接種として受けることはできません)
- ▶接種費用 4千円(自己負担額)
- ※ 生活保護、中国残留邦人等支援給付受給者は 無料 (証明書が必要)。
- ▶持参物 高齢者定期予防接種記録カード(対象者① には30年4月に送付済)、保険証などの身分証明書 ※ 接種券・予診票は医療機関にあります。
- ●健康課保健センター係 ☎ 985-4118

◎抗菌作用、リラックス効果、血流改善、認知

咳止め作用、二日酔い防止作用など

笑ったりすることでいまう一細胞」は、健康的な生活を送ったり、キラー細胞」は、健康的な生活を送ったり、

免疫機能を高める効果がある「ナチュラ

「楽しみに待つ」ことも効果あり

す。「桜はいつ咲くかな」と心待ちにする、お笑ったりすることで増えるといわれていま 笑ったりすることで増えるといわれて

康への近道になるかもしれません。いきます。お花見をしながら談笑すれば、

花見を楽しみに思うだけでも、

細胞は増えて

桜の花から香りを土

分感じられないときは、

☎ 985—4205

福祉センター 2階

FAX 985-4206

ソン」という物質には、次の桜の花や葉に含まれる香り

次のような効能があ

の正体である

で気持ちが落ち着き、いつもより長く歩 キングが、

散歩をしたり、程よく日に当たったりすること までもありません。桜の香りを取り込みながら 疲れも忘れられるのではないでしょうか いても

お花見散歩で健康に

という香気成分を発しています。この成分にも きます。また、桜の木からは「フィトンチッ 桜餅などからでもその香りを楽しむことがで

リラックス効果があります

健康につながることは言う

秘められた意外な効果についてお伝えします。 桜の香りがもたらす効果

しませてくれますが、それだけではない、桜に春といえば桜―。 桜は、視覚的に私たちを楽 【お花見に出掛けよう~桜の意外な効果~】