



3月2日、東公民館の駐車場で「ふれあい移動動物園」を開園しました。
天候に恵まれ、親子連れなど約110人も人が来園した同動物園。子どもたちはポニーの乗馬体験のほか、ウサギやモルモットを抱っこしたり、カメに触ったりして楽しんでいました。そんな子どもたちに誘われて、大人たちも恐る恐るへびやトカゲに触るなど、親子で動物たちとの触れ合いの時間を満喫していました。
動物との触れ合いを通じて心臓の鼓動や温かさを肌で感じた子どもたち。動物にも人間と同じように大切な命があることを実感し、「来年も動物たちに会いたい」と目を輝かせながら話していました。

東公民館

神崎210
 ☎984-11159
 FAX984-11457

ふれあい移動動物園



3月26日、西公民館で、住民参加による避難訓練を実施しました。
火災が発生したことを想定し、実際に119番に通報するところから避難訓練がスタート。訓練通報では、職員が消防本部に火災の発生状況や負傷者の有無などを伝えました。その後、来館者役の地域の人たちが職員に誘導されながら避難を実施。煙を吸わないよう口元を押さえ、姿勢を低くして建物の外まで避難していました。
最後に伊予消防署職員から指導を受けながら、消火器を使用した消火訓練を行いました。
誰でも火災などの災害に遭う可能性があります。避難訓練に参加した皆さんは、もしものときに備える大切さを学んでいました。

西公民館

北黒田966-2
 ☎984-5313
 FAX984-5313

避難訓練



3月10日、北公民館で町民企画講座ドリカム岡田によるイベント「わくわく夢工房フリーマーケット」が行われました。
北公民館での開催は2年ぶり。同イベントでは、古着、小物や日用品などの物品販売のほか、平成30年度にドリカム岡田の講座内で作った一閑張りの作品展示を行いました。また、軽食の販売や飲食スペースも設けられ、来場者がゆっくりとくつろぎながら楽しめる内容となりました。
当日は、あいにくの雨で想定より少ない客足でしたが、会場を訪れた皆さんは、掘り出し物を探したり、食事を楽しんだりしながら、穏やかな時間を過ごしていました。

北公民館

昌農内456-1
 ☎984-7529
 FAX984-9398

わくわく夢工房フリーマーケット

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压測定・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	5月8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
	5月21日(火)	13時～16時		
	6月5日(水)	9時～12時		
デイケア (精神保健)	5月10日(金)	9時30分～15時		レクリエーション 創作活動など
	6月7日(金)			

Information

結核検診を受けましょう

結核は、過去の病気ではありません。
患者数・罹患率ともに年々減少している一方で、昭和20年代までに罹患した人が潜伏期間を経て免疫力の低下に伴い発症するケースが増えています。また、新たな結核患者の約7割が60歳以上、約4割が80歳以上の高齢者です。
結核は、結核菌を持つ患者がせきをして空気中に菌が飛び散り、それを周りの人が吸い込むことによって感染します。早期発見は、本人の重症化を防ぐだけではなく、大切な家族や友人などへの感染拡大を防ぐことにもつながります。町の総合健診を利用するなどして、ぜひこの機会に結核検診を受けましょう。

町で実施している総合健診のうち、肺がん検診が結核検診を兼ねています。65歳以上の人が対象です。申し込み方法などの詳細は、広報まさき3・5月号の折り込みチラシを確認してください。

▶町で受けられる結核検診

町で実施している総合健診のうち、肺がん検診が結核検診を兼ねています。65歳以上の人が対象です。申し込み方法などの詳細は、広報まさき3・5月号の折り込みチラシを確認してください。

▶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

【家族で脳トレ&コミュニケーション】
皆さんは、「回想法」を知っていますか。これは、1960年代にアメリカの精神科医、ロバート・バトラー氏が提唱した心理療法です。過去の懐かしい思い出を誰かに話すことで脳を活性化し、精神状態を安定させる効果があるといわれています。うつ病などを抱える高齢者の治療法として、日本にも広まりました。
回想法には介護施設などで専門家の指導を受けながらグループで行うものと、個人で行うものがあります。また特別な知識がなくても家庭で行うことができますので、家族で回想法を使った脳トレを楽しんでみませんか。
▼家族で回想法を行う手順
①本人が子どもの頃に遊んでいたおもちゃ、昔の写真や若い頃に流行していた映画・音楽のビデオ・CDなど、過去を思い出しやすくするための道具を用意する。
②①の道具を活用し、家族でコミュニケーションを図りながら本人の思い出話に耳を傾ける。
▼回想法で期待できる効果
回想法の有効性は国立長寿医療研究センターで検証され、回想法を実行した人はなかった人に比べて認知機能が改善したという結果も出ています。回想することで自分の人生の価値を再発見したり、「話す」「聞く」「コミュニケーションをとる」という行為で記憶を維持したりするなど、孤独感や不安を軽減し、意欲を向上させることも期待できます。

