

8月分の申し込み締め切りは6月25日④です。

●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 養 相 別 談	6月5日④	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
	6月18日④	13時～16時		
	7月3日④	9時～12時		
デ イ ケ ア (精神保健)	6月7日④	9時30分～15時	福祉センター2階	レクリエーション 創作活動など
	7月5日④			
こ ころ の 健 康 相 談	6月14日④	13時30分～16時30分	福祉センター2階	専門員による個別相談 ※1人1時間

# オトナの健康

保健センター  
Health management  
☎ 985-4118  
FAX 985-4158

## Information

### マダニの感染症にご注意を



マダニにかまれることで感染する「重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)」が増加する季節です。野山や草むらなどに入るときは十分注意してください。

▶マダニとは 屋外に生息する比較的大型(吸血前3～8ミリ、吸血後10～20ミリ)のダニです。家庭で食品や衣類などにつくダニとは種類が異なり、飼い犬などがマダニをつけて持ち帰ることもあります。

▶主な症状 ウイルスを保有するマダニにかまれて6

日～14日後に、発熱、嘔吐、下痢や腹痛などの症状が現れます。重症化し、死亡することもあります。

▶予防のポイント かまれることが重要です。肌を出さないよう、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子と手袋などを着用し、敷物を敷いて座りましょう。飼い犬はブラッシングし、小屋などは清潔に保ちましょう。マダニ忌避剤の使用も有効です。

▶かまれたら 吸血中のマダニをつぶしたり、無理に引き抜いたりせず皮膚科で処置してください。熱などの症状が出たらすぐに病院を受診しましょう。飼い犬についたマダニも動物病院で取ってもらいましょう。

☎中予保健所健康増進課 ☎909-8757 (内線261)

## 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

### 【認知症カフェを知っていますか】

認知症になると、出掛けることがなくなりこれまでの地域とのつながりが途切れ、閉じこもりになる人が少なくありません。一人で悩まず、認知症のことを気軽に話し合える場として、認知症カフェがあります。

認知症カフェは、認知症の本人とその家族、地域住民や介護・福祉・医療の専門家などが身近な場所が集まり、交流できる場所のことです。

#### ▼認知症カフェの特長

- ① 認知症の人が安心して過ごせる。
- ② 介護する家族の精神的な負担を軽減できる。
- ③ 認知症の正しい理解が深められる。
- ④ 認知症について気軽に相談ができる。
- ⑤ 地域のつながりや連携が深められる。

認知症カフェを利用すると、認知症の初期段階から地域住民や専門家と関係を築くことができ、連続した認知症ケアを受けられます。認知症カフェは、認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域づくりの要です。町内にも自由に利用できる認知症カフェがありますので、気軽に利用してみませんか。

#### ▼町内の認知症カフェ「ひととき」

●場所 医療法人光佑会 くらだ病院 1階  
松前町大字神崎586番地  
☎984-1201(代)

●開催日時  
毎月第1・第3水曜日  
10時～12時  
※予約不要でだれでも自由に  
参加できます。



## 公民館からのお便り



4月から5月の中旬にかけて、北伊予校区の各分館では、春の運動会が行われました。この運動会は、健康増進と地域のコミュニケーションを目的として開催されています。

どの分館の運動会でも、小さな子どもから高齢者まで三世代で楽しむことができるように工夫が凝らされ、玉入れや綱引きなどの競技を通じて交流を深めていました。地域の人たちが温かく見守る中、いつも元気な子どもたちも、普段の仕事が忙しく運動不足気味な大人たちも力いっぱい汗を流していました。

汗と笑顔であふれる運動会。参加した皆さんは、思い出に残る楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか。

### 東公民館

神崎210  
☎984-11159  
FAX 984-11457

分館 春の運動会

### 西公民館

北黒田966-2  
☎984-15313  
FAX 984-15313

高齢者教室のご案内

西公民館では、今年度も65歳以上の人を対象とした高齢者教室(全8回)を開催します。9月までに行われる教室は次の通りです。

講座名	開催日	内容
「開講式」 「まさき色の風体操」	6月19日(水)	町のイメージソング「まさき色の風」に合わせた健康体操をします
「特殊詐欺の防止について」	7月24日(水)	振り込め詐欺など近年増加している詐欺の被害予防を学びましょう
「税金について」	8月21日(水)	税の確定申告や医療費控除についてしっかり学びましょう
「子育ての今と昔」	9月11日(水)	今と昔の知恵を出し合っ、一緒に子育ての悩みを解決しましょう



### 北公民館

昌農内456-1  
☎984-17529  
FAX 984-19398

「ピンポン・クラブ」  
メンバー募集中

昨年度に北公民館に誕生した「ピンポン・クラブ岡田」が今年度も始動しました。活動目的は、卓球を通じて心身ともに健康になること。メンバー募集記事の撮影当日のサークルには13人が参加し、爽やかな汗を流しました。

クラブは初心者から経験者まで幅広く、みんなで和気あいあいと卓球を楽しみ親睦を深めています。試合が白熱することもありますが、メンバー同士の笑いは絶えません。もうすぐ卓球台が1台増える予定なので、ますます活気づくことでしょう。参加希望の人の見学も大歓迎。一緒に卓球で汗を流しませんか。

※令和元年6月から2年3月までは、北川原集会所で活動する予定です。

