

うちこ福祉館だより

令和 8 年
7 月発行
電話・FAX
44-3410

健康に生活することは基本的人権のひとつです。

「健康講座」スタートしました。

令和八年度の健康講座がいよいよ
始まりました。健康講座は内子町保健
センターの協力を得て、毎年(年六回)
開催しています。

講座の内容は、健康や暮らしに役立
つ講話と、毎日の食を豊かにする調理
実習の組み合わせです。

第一回健康講座

五月二十六日に開催された第一回
目の講座は、保健師の山本鈴夏さんが
『自身の健康を知ろう』と題して講話
を行いました。

講話の前に、参加者は自分の健康状
態を把握するために、インボディ測定
を行い、水分やタンパク質など、身体
を構成する成分を測定しました。

山本さんは、その分析の結果から
「自分の身体を知ることが健康への近
道。体成分結果をもとに適度な運動
と食事を心がけることが大切です。」
と日常生活を見直すことを提案され
ました。

続く調理実習では、町管理栄養士の
河野洋子さんの、塩分控えめ「春のや
さしお料理」レシピによる料理を全員
で調理し、胃にも目にもさわやかな春
を体感しました。



インボディ測定で身体の中身を分析します。

第二回健康講座

六月二十三日に開催された第二回
講座は、内子町危機管理監の泉清一
さんが、『災害から身を守りましよう』
と題して、「災害が発生して避難生活
を強いられることになったら・・・」をテ
ーマに講話がありました。

泉さんは、災害時の避難生活におい
て、持病の悪化や身体的・精神的負担
によって命を失う災害関連死を防ぐ
ためにも、「日頃から備蓄品の確保な
どの備えを進めることが大切です。」
と話されました。

また、最後に「災害時に役立つのは、
地域のひとと人の結びつき。地域の絆



役割分担し手際よく調理します。

が命を救います。」と強調されました。
続いての調理実習では、保存が効く
常備野菜や乾物を使って「日頃から備
える常備食料理」を調理し、災害への
備えに気持ちを新たにしました。

今年度の開催予定日

- 第三回 八月二十五日(火)
- 第四回 一〇月二十七日(火)
- 第五回 十二月十五日(火)
- 第六回 九年二月九日(火)

◇定員 先着十五名

(定員になり次第締め切ります。)

◇参加費 三百円

◇時間 午前九時三〇分

午後一時頃

手話であそぼう！

みんなと一緒に

手話で遊んでみませんか？

歌やゲームをしながら、楽しく手話が体験できる「手話で遊ぼう」を今年も開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしております。

○日時 八月二日(日)

午前一〇時～正午

※受付 午前九時三〇分～

○場所 うちこ福祉館 2階ホール

○対象 小・中学生

(高校生・保護者の方も大歓迎)

○定員 二〇名

○参加費 無料

○申込締切 七月十七日(金)



楽しく手話を学びましょう。

『やさしい人権講座』のご案内

ふつつつて何？

絵本と遊んで柔らかく頭になろう

○講師 おはなし屋えつちゃん

武知悦子さん

○日時 八月二十四日(月)

午後七時から

○場所 うちこ福祉館 2階ホール

今年度第一回目の人権講座の講師は、絵本の魅力をとおして、人権の大切さをとてもわかりやすく伝えてくれる武知悦子さんです。

幼稚園教諭など、子どもに関する職場に勤務した経験をひまえ、人権についていっしょに考えます。どうぞご来場ください。

その他の主催事業も開催しています。

お気軽にお問い合わせください。

◎茶道教室(第一・三水曜) 夜間

◎生花教室(第二・四水曜) 夜間

◎押花教室(毎月第三月曜) 昼間

◎小学生習字教室(毎週土曜) 昼間

※教室毎に時間・受講料は異なります。事前の見学も可能です。

ネット上の誹謗中傷等

お悩みの方へ

弁護士無料相談を実施します。

SNS等インターネット上での誹謗中傷などでお悩みの方に、愛媛県では「弁護士による無料相談窓口」を設置します。

プロバイダ等への削除方法、名誉棄損の法的手続きに関する紹介など、弁護士が相談に応じ、法的なアドバイスをを行います。

ひとりで抱え込まず、安心してご相談ください。

※解決を確約するものではありません。

※裁判等の法的手続きに関する費用は相談者の負担になります。

☆相談日

七月十六日(木)、九月十七日(木)、

十一月十九日(木)、一月二十一日(木)、

三月十八日(木)

☆相談時間

午後一時三〇～三時三〇分

のうち四〇分程度

☆相談場所

愛媛県庁第二別館5階会議室

☆申込先 愛媛県人権対策課

○八九(九一二)二四五七

城廻自治会「コミュニティビジネス部」よりいただいたマリーゴールドを植えました。毎年ありがとうございます。



駐車場のプランターに植えました。

今年のグリーンカーテンは、ゴーヤ、風船カズラに加え、新たにヘチマも仲間入りしました。



機能回復訓練室をやさしく覆います。