

輝け！
とうおんの
子どもたち

You can make it!



重信中学校 男子バスケットボール部
顧問：小笠原 陽子さん／キャプテン：和田 幸大くん（文）／部員：9名

現在、2年生4名、3年生5名が目標です。どんな相手でもいい試合ができるよう、チームの雰囲気よくする声かけをしっかりとしたいです。

チームです。ボールを回して、ズレが生じたところに1対1を仕掛けるオフェンスを心がけています。県大会でベスト4に入ることが目標です。どんな相手でもいい試合ができるよう、チームの雰囲気よくする声かけをしっかりとしたいです。



川内JBCは、学年関係なく、みんなが仲のいいクラブです。はじめたばかりの人が多く、声を掛け合い協力し合っています。全国大会予選があるので、1戦1戦を勝ち進んでいけるように頑張ります。バドミントンは、個人の力で勝ち進んでいけるのが魅力です。男女問わず、入団できるので、川内体育センターへいつでも見学に来てください。

元気のひけつ



加藤 久さん
志津川 87歳

興味を持って、生き生きと

中央公民館を利用した将棋の会に参加しています。将棋以外にも、カラオケや車でのドライブが趣味です。おかげさまで目が悪くないので、長時間運転しても疲れず、先日も宇和島まで高速でドライブしてきました。市外に友人や家族がいるので、食事したり、花見を楽しんでいます。

元々の仕事は大工です。以前は宮大工として神社などの修繕を手がけていました。最近でも、住宅の簡単な修繕ならできるくらいです。大工で鍛えた足腰があるので、先日、横浜まで出かけて歩きましたが、疲れたと思わないのがありますね。

川内の知り合いが、プレハブ小屋でいつでも将棋ができるスペースを作ってくれているので、よく利用しています。趣味をもって、運動もほどほどに、たまにはアルコールで気分転換することが、私の元気のひけつです。

催しと相談

- 認知症家族の集い
介護が上手くいかず悩んでいませんか？誰にも話せず苦しい思いをしていたら、家族の集いに来てください。

日時：5月18日(土)9時30分～11時30分
場所：農村環境改善センター2階
参加費：無料
圏地域包括支援センター (☎955・0150)
- 肺炎球菌感染症予防接種を受けましょう
対象：平成31年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、
- 病態別栄養相談(要予約)
日時：5月17日(金)、24日(金) 9時～14時
- こころの健康相談
日時：5月10日(金)14時～16時
真光園 大久保 厳彦 医師
場所：川内健康センター、市役所及び家庭訪問
定員：2人
申込：川内健康センター (☎966・2191)
- 各種健康診査が始まります
健康診査やがん検診等が始まります。対象者には、申込書と日程表などを世帯ごとに郵送しますので、お申し込みください。

申込：川内健康センター (☎966・2191)
- ひきこもりで悩んでいませんか？
ひきこもりは、ご本人にとってももちろんのこと、ご家族にとっても大変心配なことだと思います。解決方法や相談相手が見つけれず、ご家族だけで抱え込んでいませんか。ひきこもりを少しでも少なくするために、状況に応じて対応を工夫していくことが大切です。ひきこもりに関する相談窓口がありますので、ぜひご相談ください。

○愛媛県心と体の健康センター (☎911・3883)
○中予保健所健康増進課 (☎966・2191)
○市健康推進課 (☎966・2191)

健康百科

心配になる骨粗鬆症…。よくある質問にお答えします。

川内健康センター (☎966-2191)

Q. 骨粗鬆症を予防することはできますか？

A. 骨粗鬆症は予防が大切です。カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、そしてたんぱく質を含むバランスの良い食事。そして適度な運動、日光浴などが勧められています。さらに、骨粗鬆症検診を受けることで、早期発見・早期治療につながり、骨折を防ぎ日常生活の活動性をあげることに繋がります。骨の健康と若さを保ち続けるためにも、まずは毎日の予防から始めましょう。