

ご利用ください
触れて楽しむ布絵本
長浜婦人ボランティア「よつば会」



20年以上前から、手づくりで布絵本を制作されているボランティアグループ「よつば会」のみなさん。童謡や童話、絵本などを参考に、年1~2作品(同じものを2冊制作)のペースで作られ、長浜図書館と長浜市社会福祉協議会に寄贈いただいています。布絵本は、布のあたたかな手ざわりと、立体的な

仕掛けができるのが特徴で、絵本にふれながら楽しむことができます。「絵本に出てくるどんぐりやくまをはずしたり、次に出てくる仕掛けを想像したりしながら、親子で遊んでもらえると嬉しいです」とよつば会のみなさん。

一緒につくりませんか
長浜婦人ボランティア「よつば会」(昭和53年発足、現会員約20人)では、布絵本づくりを一緒にしていただける方を募集中。活動は、このほか古切手の収集・整理、施設訪問などで、毎月第3金曜日午後が例会。



布絵本には、みんなが知っているお話のほか、楽しい仕掛けがいっぱい

布絵本は・・・長浜市社会福祉協議会で貸出中です。子ども会や子育てサークル、ご家庭などでご活用ください。また、長浜図書館児童室でも、常時2~3冊ずつ閲覧でき、楽しんでいただけます。くわしくは、長浜市社会福祉協議会(☎②1804)、長浜図書館(☎③2122)へ。

ぶらりわがまち

庭園見事な足利尊氏ゆかりの寺
安楽寺(細江町)



国道8号線、曾根口交差点を西へ100m行くと、田園の中に足利尊氏ゆかりの寺・安楽寺があります。ここは、かつて京都の公家・九条家の荘園で、730年前の鎌倉時代にお寺になり、室町時代には、足利尊氏の庇護を受け、一時隆盛を極めました。その後、姉川の合戦で焼失、江戸初期に彦根藩主・井

伊直孝によって再建されました。境内には山水回遊式の庭園があり、琵琶湖をかたどった池を中心に、東に伊吹山、西にはるか比良・比叡の山なみ、前方の老松並木を借景としています。その他、足利氏や井伊氏が厚く保護したことをうかがわせる「足利尊氏の爪墓」や「進み石」、井伊直弼の直筆などがあり、寺の歴史を感じられます。毎年10月下旬から11月上旬(今年は10月28日(土)~11月5日(日))には菊まつりが開催されます。琴の演奏・お茶席・俳画展・陶芸展などもありますので、ぜひお立ち寄りください。



「遺命により当山に納む」と記録に残る「足利尊氏の爪墓」



いい雰囲気菊まつり

生活習慣病予防相談

相談名	会場	日時
生活習慣病 保健・栄養相談	長浜市保健センター	10月3日(火)・11月7日(火) 午後1:00~4:00
	長浜サンパレス	10月17日(火) 午後1:00~4:00
なつめ会館 は保健相談 のみ実施し ています。	浅井健康管理センター	10月13日(金) 午後1:00~4:00
	びわ保健センター	10月16日(月) 午後1:00~4:00
	なつめ会館	10月3日(火)・10月17日(火) 11月7日(火) 午前9:30~11:30

10月17日(火)午後の保健・栄養相談は、会場が長浜サンパレスに変更になります。料金は無料です。の日は内科相談(医師による相談)も実施します。栄養相談は栄養士による個別相談です。保健相談は血圧測定、尿検査が受けられます。

~音楽療法を取り入れた認知症予防教室~

「脳いきいき教室」参加者募集中!!(びわ地区対象)

脳を活性化するため、昔懐かしい歌を歌ったり、ハンドベルやトーンチャイムなどの楽器を使った合奏を実践する教室です。楽しみながら脳活性化をめざします。皆さん、歌や楽器で、脳いきいきしませんか
対象 長浜市(びわ地区在住)の概ね60歳から75歳までの高齢者で、認知症予防・生きがいづくりに興味がある方。
会場(びわ保健センター)まで自分で行くことができる方。
内容 音楽療法士による昔懐かしい歌の歌唱と楽器を使った合奏
日程 平成18年10月27日(金)・11月10日(金)・11月17日(金)・11月24日(金)
12月1日(金)・12月15日(金)
平成19年1月12日(金)・1月26日(金) 全8回
定員 20名(応募者多数の場合は抽選) 締め切り 10月13日(金)
申し込み・お問い合わせは びわ保健センター(☎⑦4602)



10月は臓器移植普及推進月間です ~臓器提供について考え、家族で話し合い、その気持ちを意思表示しましょう~
臓器提供に関する意思を国民健康保険被保険者証でも意思表示できるようになりました。ご利用ください。

シリーズ ~メタボリックシンドローム~ 無理なく体を動かす習慣を

**メタボリックシンドロームを
予防しよう(運動編)**

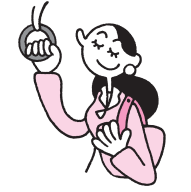
運動不足度をチェックしましょう!

- 階段を使わずエレベーターやエスカレーターを利用する
- 仕事は座ったままの業務が多い
- 歩き方がのんびりしている
- 電車やバスで席が空いていたら必ず座る
- 家や職場で1日外出しないことがよくある
- 家ではなにもしないことが多い
- テレビはごろ寝して見るに限る

運動は、内臓脂肪を減らすもっとも効果的な方法のひとつです。しかし、運動の必要性を感じていても「時間がない」「面倒くさい」という人もいるでしょう。意外に毎日の生活の中には、体を動かすチャンスが多いもの。まずは、体を動かすことから始めませんか。

これで改善!

階段はできるだけ自分の足で昇降しよう
雑用もなるべく自分でこなし、体をこまめに動かそう
できるだけ早足で姿勢よくさっそうと歩こう
乗り物内ではできるだけ立とう
買い物や散歩、休憩時間などにできるだけ出かけよう
布団干しや庭の手入れなど、家事を積極的に行おう
見ながらでもできるストレッチングを実践しよう



次回は、メタボリックシンドロームの予防(その他)について、お話しします。