



# すこやか相談

毎月第4木曜日 9:50~11:00 高松公民館

1月のすこやか相談はお休みです。



7月24日の「すこやか相談」にお手伝いに行つてきました。

受付が終わると、はだかんぼうになって身体測定が始まります。「泣

かないうちに測れるといいな～」赤ちゃんも愛育委員さんも必死です。「前回に比べて大きくなっているかな？」気にかけながら測りました。

計測が終わると会場はおだやかな場となり、お母さん同志や赤ちゃん同志の交流が始まりました。

受付や計測のお手伝いの中で、自分の子育てを懐かしむひとときとなりました。(森安 佳子)

## 高松中学校区 愛育委員会合同研修会

7月29日(火)高松公民館で竹谷雅之先生と、歯科衛生士さんによる「健口教室」が、開催されました。

解剖生理学的な口腔と咀嚼の仕組みと働きにはじまり、仮に歯が少なくなても手入れをしながらおいしくご飯を食べましょうということ。

そして、「卑弥呼の歯かいーだろ」…

ひ肥満防止・み味覚の充実・ご言葉の

発音・の脳の活性化・は歯の病気

予防・が癌の予防・い胃腸快調・

だ唾液の分泌を促す・う老化を防止

する・などいろいろ嬉しい作用が

あることを、日頃の出来事を

まじえながらわかりやすく教

えていただきました。

8020をめざして皆さん

頑張りましょう！ (難波 賀恵)



## 保健師さんコーナー



前回、「健康市民おかやま21（第2次）」についてお伝えしましたが、高松中学校区では「北市民健康づくり 高松会議」として地域の各種団体の方が集まり、「つなごうこころ 地域のきづな」をキャッチフレーズに、健康づくりについて取り組んでいます。

平成26年11月30日には、高松公民館と共に「わくわくウォーキング大会を行います。（公民館に要申込み）ウォーキングは、身体に負担をかけず、全身の筋肉を使うことのできる理想的な有酸素運動です。生活習慣を改善するのにも有効です。ウォーキングを通して家族や仲間と楽しく歩き、ふれあいを深めるとともに、地域を再発見する機会となればと思います。

また、スポーツに親しみ、地域スポーツ活動の推進や、健康づくりの助けとなれば幸いです。

北区北保健センター 光藤（みつふじ） 彩

## わくわくウォーキング大会に参加しよう!!

家族やお友達と一緒に、歴史豊かな庄内学区を歩きましょう!!

開催日: 11月30日 (日曜日)

受付: 8:30~9:00

参加費: 100円(保険代) \* 幼児以下無料

定員: 各コース50名

申込み: 10月31日まで

(参加費を添えて公民館に各自で申し込んで下さい。)

準備物: 足にフィットした靴 帽子 タオル お茶

集合: 高松城跡公園南口

駐車場: Aコース 清鏡庵横の広場

Bコース 星友寺裏の空き地

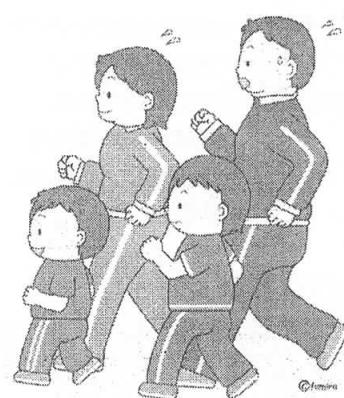
\* 小雨決行。雨天の場合は中止。

\* 小学生2年生以下は保護者同伴で。

\* 11月24日以降のキャンセルの場合は

返金できません。

Aコース 5.5km 健脚コース  
Bコース 3.0km ゆったり散策コース  
(着ぐるみさんが待ってるよ~)



黒田 宮 兵衛  
ゆかりなりの  
んだよ

(大賀 敦子)

# 鯉山サロシ

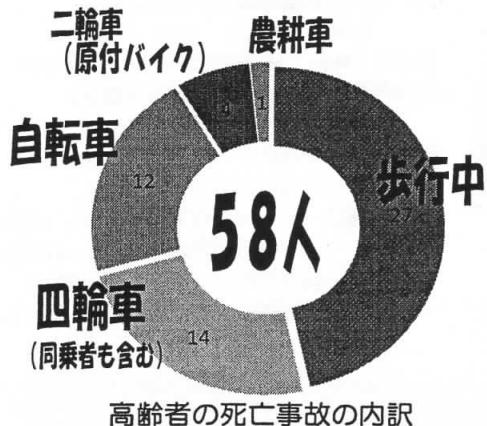
**毎月第2金曜日 13:30~15:30 コミュニティハウス2階**  
\*会員制ではないので誰でもどこからでも参加OK!  
板倉の鯉山コミュニティハウスで開催 お車の方は西町コミュニティ広場へ。

# 「交通安全」

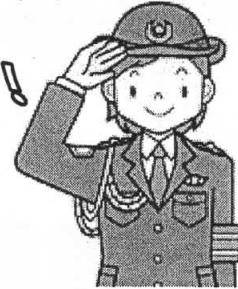
7/11(金) 西警察署 シルバーサポーター

平成25年度 交通事故死亡事故人数 107人のうち 65歳以上の高齢者は 58人 (54.2%)

西警察署管内



高齢者の交通事故の特徴は・・・



あるく人  
じてんしゃに  
のる人

# あじのひうき に気を付けよう！

### ひだり側から来る車と衝突（横断中）

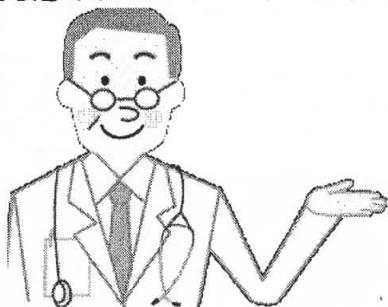
うい)とがつく頃に多発

**まんじょで多発（日没から2時間）（自宅から事故は500m以内）  
国道もななめ横断はやめて遠くても横断歩道を渡りましょう！！**

## 『生志生志健康教室』

## 8/1(金) ヤクルト出前講座

一病息災 ピンピンこり 日野原 重明先生の講話を題材に学びました。



## ぼけ予防 10か条

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1・生きがいを持つ  | 2・趣味を持つ      |
| 3・学ぶ意欲を持つ  | 4・友人を持つ      |
| 5・運動の習慣を持つ | 6・いつまでも色気を持つ |
| 7・心のゆとりを持つ | 8・感動する心を持つ   |
| 9・好奇心を持つ   | 10・いたわりの心を持つ |

「鰐山亭落語会」 9/12(金) 関山大学落語研究会

9月のサロンは2月に続きまたまたの登場！岡山大学落語研究会から「ハンサム亭ラッキー君」「風流亭こがらす君」「風流亭あららさん」の3名が来演。

おなじみの定吉や長屋の住人、強欲婆さんの怪談話など5席。枕も上手にまとめて、どうしてどうして…なかなかのもの。ワハハな時間を過ごしました。



### 〈今後の予定〉

- 11/14 司法書士による身近な法律相談  
(遺産相続・遺言状の書き方・無料相談会)

12/12 みんなで作ろう お正月飾り

1/16 JA干支づくり

2/20 薬の相談・豆知識(保管方法・食べ合わせ他)

3/13 歯科衛生士による健康教室

# 加茂っ子クラブ交流会

1/25 加茂幼稚園にて

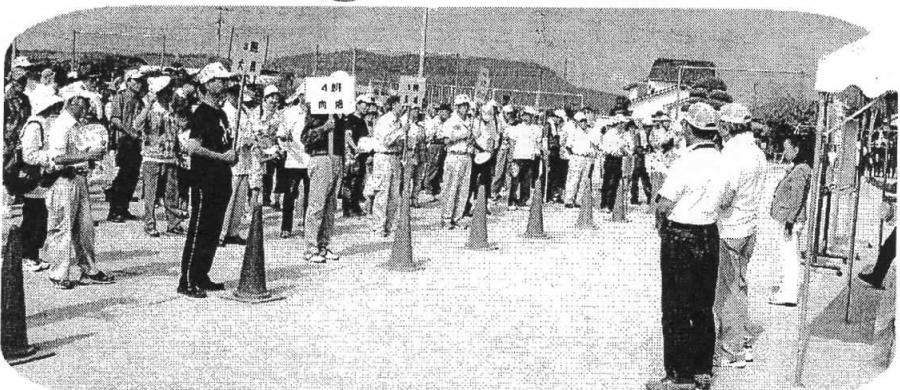


加茂地区と吉備津地区の親子クラブ（OBやOGを含む）の交流会（バザーなども）がありました。

私たち愛育委員は参加者のお子さんたちとお絵かきや、新聞紙ジャブジャブ、ボウリングなどで一緒に遊んで楽しいひとときを過ごしました。（小島 八千代）

## 避難訓練

1/20(日) 8:00~ 鯉山学校にて



私たち愛育委員は、安心安全ネットワークの一員として避難者の誘導補助と、避難場所での救護所準備と待機、介護、災害非常用食料（アルファー米）の用意等に関わりました。熱中症の方もなかったようなので一安心です。

（小島 八千代）写真（金友 一枝）



## 編集後記

鯉山愛育便りNo2ができました。引き続きNo3発行にむけて編集委員全員で楽しく取り組んでいきたいと思います。ご意見、ご提案、そして情報などをお寄せ下さい。

\* 鯉山だよりはホームページでもご覧になれます。<http://townweb.e-okayamacity.jp/rizan-r/>

## お知らせ

母子研修会 10/7(火) 13:30~15:00

場 所：高松公民館2階研修室

テーマ：乳幼児期における発達を知り発達

障害を正しく理解し支援方法を学ぶ。

講師：岡山市発達障害者支援センター

臨床発達心理士 市川 友里恵

参加費：無料 一般参加OK 申し込み不要

まほろば祭り 10/26(日) 10:00~15:00

場 所：高松城跡公園

鯉山コミュニティ祭り 11/2(日) 3(月) 祝

場 所：鯉山コミュニティ

胃がん検診 11/18(火) 7:00~9:00 JA生石

11/21(苗) 7:00~9:00 高松公民館

\* 岡山市健康診断は12月31日までです。

まだの方は各医療機関で早めの検診をお願いします。