

生活習慣でがん予防！

がんは早期発見・早期治療ができれば、そのほとんどが治療できるといわれています。毎日の生活習慣で予防し、年に一度の健診で早期発見を心がけましょう。

今日から実践 ~がんを防ぐ12か条~

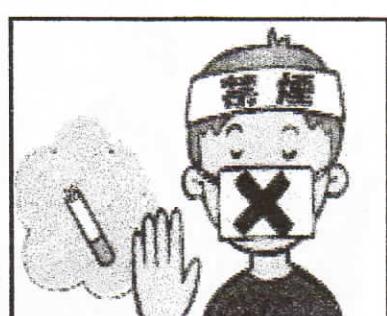
- ①お酒はほどほどに。
- ②タバコは吸わない。
- ③適度にスポーツをする。



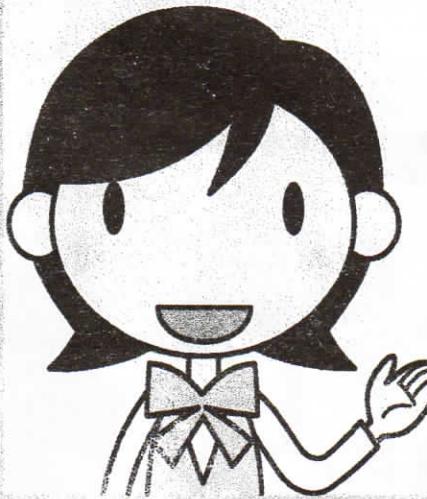
- ④身体を清潔に！
- ⑤バランスのとれた栄養をとる。
- ⑥焦げた部分はさける。
- ⑦カビの生えたものに注意！
- ⑧日光に当たり過ぎない。



- ⑨野菜をとりいれ毎日変化のある食生活を。
- ⑩食べ過ぎをさけ脂肪はひかえめに。
- ⑪食べ物から適量のビタミンと繊維質のものをとる。
- ⑫塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから！



保健師さんコーナー



3月8日(日)には、高松公民館主催で「食と環境・復興フェア」が行われます。前回ご紹介した北市民健康づくり高松会議では、健康フースを設け、健康に関するイベントを実施します。お薬相談や体幹バランスチェック、乳がんモデルの触診体験と、様々な健康に関するフースを予定しています。ぜひ皆さん参加して楽しみながら健康チェックをしてみてください。

また、手洗いやうがいで風邪を予防し、元気に寒い冬を乗り越えましょう！

(北保健センター保健師 光藤)

まほろば祭り

10/26 高松城址公園



毎年私たち愛育委員は、高松中学校の生徒さんたちとキッズコーナーを担当しています。戦国時代の鉄砲隊になぞらえた射的やペットボトルボウリング、輪投げ、アートバルーンなどです。射的は300円ですが、他の遊びは無料で楽しめますよ。また、アートバルーンは子供たちのリクエストに応じてプロの方に、犬、猫、リスやミッキーマウスなどのキャラクターを作ってもらいます。子供たちの笑顔あふれるコーナーです。

次回は、ぜひ会場でお会いしましょう。

(難波賀恵)

コミュニティ祭り

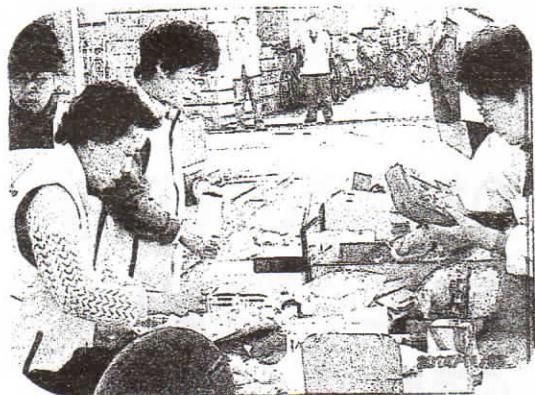
11/3 講山コミュニティハウス

作品展示や発表会等でとても賑やかでした。婦人会や栄養改善委員と協力して、愛育委員8名は、寿司づくりやバザーをしました。お寿司ができると、婦人会担当者が1人暮らしのお年寄りを訪問して配りました。

また、健康チェックコーナーでは、ストレスチェックを行いましたが、機械の数字でわかるストレスの度合いにびっくり！タバコで汚れた肺の模型は怖いくらいでした。

バザーもほとんど売れてホッとしました。

(多田綾子)



ウォーキング

11/30 高松城址公園周辺



11月30日高松公民館と共に第3回目の健康づくり「わくわくウォーキング大会」がありました。

約140名の参加者で、A：健脚コース B：ゆったり散策コースに分かれ、家族や友達と一緒に歴史豊かな庄内学区を歩き、ふれあいを深め地域の再発見をしました。

ウォーキングは、身体に負担をかけずに全身の筋肉を使う有酸素運動なので生活習慣を改善することができます。来年は加茂地域でありますので多数の方に参加してほしいと思います。

(岡本始子)

高松地区に住んでいてもまだ知らないところがいっぱいあり、素敵なウォーキングコースで紅葉真っ盛り！暖かい中を楽しく歩くことが出来ました。

(金友周子)

のびのび親子広場

12/17

講山幼稚園主催で、愛育委員は毎回2名ずつ
参加しています。

先生の指導の元、親子でシールを貼ってクリスマス飾りを作りました。その後、お母さん方には乳がん検診・子宮がん検診のすすめについてのパネルを見た後、実際に乳がんのモデルに触れていただきました。皆さん、触りながら「あっ！ある。へえ意外と固いかも…ちょっと触診せんといけんね。」との声も…。

乳がんは、自己検診を毎月1回実施するだけで手軽に早期発見できることを理解していただきました。お互いに頑張りましょう。

(難波賀恵)



鯉山サロン

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。

司法書士による身近な法律相談

11/14

11月14日に（成年後見センタ

ー・リーガルサポート会員）司法書士・行政書士の西田真二先生を講師にお招きして、“知っておきたい相続と遺言” 老後の財産管理のお話と、成年後見制度について学びました。なんと自筆で遺言書も作成しましたよ。もちろんモデルを参考にしながらですが・・・。その後、ボランティアで無料個別相談会にも応じていただきました。ありがとうございました。ありがとうございました。



[いざというとき・困ったときの連絡先]

①警察・・・☎110

②岡山県消費生活センター・・・☎086-226-0999

*火曜～日曜 9時～12時 13時～17時（月曜・祝日は休み）

③法テラス・・・☎0570-078374

④成年後見センター・リーガルサポート岡山支部・・・☎086-226-0470

*ホームページ (<http://www.legal-support.or.jp>)

名人と一緒に正月飾り 12/12

12月12日に地域の練尾さん他3名の名人にお正月飾りのメインしめなわを教えていただきました。夏場からしめなわ用のわらを準備されるとのこと。事前にわらを少し温らせて縄をないやすく出来るようにとの心配りに頭が下がる思いです。「右と左の縄の捻じる方向が違うの～？！え～どうするの？」と、わいわいがやがや・・でも終了までに全員何とか玄関用しめなわを2つと小さいお飾りを1つ完成することが出来ました。お世話になりました。



J A 干支づくり 1/16



J Aの秋山愛子先生を講師に迎えて、未の置物を作りました。

もともこのフェルトに包まれた丸い顔とつぶらな瞳がチャームポイント!!

「ありやー、あんた、なかなかええのが出来たな～！」「私のも可愛いからう～！」

最後にサザエさんの曲に合わせて、体操をして散会しました。

好友会…高松元気の出る会

10月20日（月）北ふれあいセンター5階

マスカットホールにて開催された北地域元気の出る会交流会に好友会のサポートとして参加しました。

今回は、マンドリンとアコースティックギターのアンサンブル ‘エスペランサ’ による真珠とりの歌。

オーソレ・ミオ。ラ・クンパルシータ。‘ハルベ’による ポエムの朗読。かわいい動物たちの絵に合わせ短いけれど心がほんのりと暖かくなるような内容でした。

約110名の参加者は、リズムをとったり歌をうたったり、時には大きな声で笑ったりと楽しい時間を過ごしました。次回はどのような交流会になるのか楽しみです。



（難波 賀奈）

命を育む授業

高松中学校
10/17

10月17日に、高松中学校3年生の生徒さんたちと1歳未満の赤ちゃんとの、心あたたまるふれあいの時間をもつことが出来ました。

8つのグループに、生徒さん男女10名と母子2組、愛育委員2名他とそれぞれふりわけられます。

私たちのグループには、6ヶ月と10ヶ月の男の赤ちゃんが来てくれました。

生徒さんは、初めはぎこちなく恐る恐る赤ちゃんにふれていましたが、次第に慣れて生徒さんたちの手作りのおもちゃで遊んであげたり、抱っこしてあやしてあげたり・・・そのうちに、赤ちゃんが生徒さんの膝の上ですやすやと眠ってしまうほどでした。



お母さんから子育てのお話も聞かせて頂きました。子育ては大変ですが、そのぶん喜びもひとしおです。

最後に赤ちゃんの手形や足型を探り、記念写真も撮りましたよ！

初めて参加されたお母さんも、生徒さんたちとのふれあいが出来たことをとても喜んでおられました。

生徒さんたちにとっても良い思い出になったことでしょう。

愛育委員としていのちを育む授業に参加出来て本当によかったです。

(町田 淑恵)

愛育委員になって

避難訓練に参加する機会が、昨年と今年とで2回ありました。今年は7月20日(日)8時~13時30分頃まであり、地震が発生した設定で鯉山小学校へ避難しました。小学校では、土のう作り・起震車体験・消火訓練・給水訓練などを体験できました。お屋には、非常食の試食(アルファ米)があり、非常食の作り方などを勉強させてもらいました。応急手当(ケガの処置など)の実習もあり普通ではなかなか経験できないことを、多くの各関係者の方たちとコミュニケーションをとりながら体験でき、とてもよかったです。

まだ参加されたことがない方は、次の機会には参加されてはいかがでしょうか。なにか役に立つことが学べると思いますよ。

愛育委員になり、多くのことを学びました。ありがとうございました。

(川井 真紀)

お知らせ

- 2/20(金) 鯉山サロン
高木薬局 高木紀彦先生
2/24(火) 高齢者学級
2/26(木) 赤ちゃんすこやか相談
3/8(日) 食と環境・復興フェア
3/13(金) 鯉山サロン
歯科衛生士による健口相談
3/26(木) 赤ちゃんすこやか相談

今年度の活動も残りわずかになりました。
皆さん、ご参加ください。
お待ちしていま～す！

編集 後記

今年度、創刊号でスタートし、3回目の愛育だよりを発行することができました。3人よれば文殊の知恵・・・現在、愛育委員は31名。文殊さんが10人以上です。素晴らしい知恵が出るわけです！お世話になった皆様ありがとうございました。また来年度も一丸となって頑張りますので、よろしくお願ひします。

(鯉山愛育委員会広報部)

