



# 鯉山愛育だより

No. 10

発行者 鯉山愛育委員会  
会 長 山形 美智子  
北区北保健センター  
TEL 251-6515

平成 29 年 7 月発行



## 会長からみなさまへ

平成 29 年度鯉山愛育委員は、29 名でスタートしました。  
愛育委員は、赤ちゃんから高齢者まで健康に過ごせるよう活動しています。  
昨年、11 月 14 日から 1 ヶ月間、高松公民館職員の出張により、吉備津神社  
の駐車場にてラジオ体操、OKAYAMA！市民体操が実施されました。

その後、地域の方の声により吉備津駅前と K.I.宅駐車場の 2 ヶ所で続けております。朝のおはようの出会いから、体操、情報交換、健康状態の確認をしています。

私達は健康で豊かな地域であり続けるよう愛育委員の仲間と、微力ですが活動していきます。

鯉山学区愛育委員会会長 山形 美智子



## 鯉山学区のみなさんはじめまして！

本年度から鯉山学区を担当させていただきます保健師の  
原田（はらだ）です。

地域の皆様が健康で自分らしく生活し続けることができるように、  
お手伝いをしていきたいと思っていますのでよろしくお願いします。

さて、気温が高くなるこれからの時期に注意したいのが脱水です。特に高齢者の方は①水分をためておく筋肉が少ない②のどの渇きに気づきにくい③飲食する量が減っている等の理由で脱水になりやすいため注意が必要です。1 日に必要とされている飲水量の目安としては体重 50 kg の人の場合で 1200ml（コップ 1 杯＝約 150ml なので 1 日コップ 8 杯分）です！（出典：厚生労働省ホームページ）

こまめな水分補給を心がけて、脱水対策をしていきましょう。



北区北保健センター 鯉山学区担当保健師 原田 貴穂



### 健康診断のススメ



私は、昭和 15 年生まれの 76 歳女性です。

去年の 8 月に健康診断で肺に異常があると言われ、CT 検査、PETCT 検査を受けましたが、お医者さんには「病院で手術をしてみないとわからない。」と言われたので、思い切って手術しました。

その結果、肺腺がんと診断されました。

幸いにも、がん細胞は他の臓器のどこにも転移しておらず、手術は無事成功しました。

今は半年に 1 回検査を受けていますが、異常なしです。

仕事にも復帰して一日に 5 時間ほどのお勤めをしています。

家では毎日 6 人の家族の夕食を準備しています。料理の本と首っ引きで作っています。

これも認知症の予防になると思い頑張っています。

私の体験から伝えたいことは、健康診断は必ず受けた方がいいということです。

早期発見、早期治療が一番です。

匿名希望



### 会話と笑いで、健康な老後を

この年齢まで元気にいられるのは、自分が健康に気を付けてきたからだ、と、自慢に思っていました。

しかし、何も自分一人が自慢することではないことに気付かされました。

地域の中には、住民の皆様が安心・安全に明るく暮らしていけるようお世話くださっている役員の方々がいて、乳児から高齢者まで多方面にわたり活躍してくださっていることを忘れていたのではないかと言うことです。

私も今、自分に出来ることはないかと考え、近所の高齢者の方と毎朝自宅の庭でラジオ体操、OKAYAMA！市民体操をしています。最初は声をかけることを迷いましたが、「健康に過ごしたい」との思いは皆様の共通の願いでした。体操だけで終わるのでなく、身近な情報の交換で会話を弾ませ、大声で笑い、明るい一日が始まります。一人で家にひきこもりがちな高齢者ですが、人の世話になるだけでなく、お互いが自分たちにできることを考え、助け合って健康に過ごしていきたいと願っています。

役員の方に心より感謝いたします。

K.I. 80 歳女性



## 好友会 (高松公民館にて)

5月19日、高松好友会のお手伝いに行ってきました。  
好友会5名の方々、保健師さん、看護師さん、愛育委員2名、計9人で懐かしい童謡を歌ったあと、好友会の秋山さんがご自宅の庭から持参されたバラ、向日葵、矢車菊等、沢山の花を皆で生けました。

花を囲んで集合写真を撮ったあとは、やはり秋山さん栽培の苺をいただきながら四方山話です。  
盛り上がるうちに時間も過ぎて、和気あいあいのうちに閉会となりました。



## のびのび親子広場 (鯉山幼稚園にて)

5月24日、のびのび親子広場に愛育委員として参加いたしました。朝から小雨が降っていて参加者が少なく、大人7名子供7名でした。初めて参加して下さった親子もいて、最初は静かな雰囲気でしたが徐々にそれぞれ楽しく遊びだしました。



室内ではこいのぼりの帽子を作ったり、おもちゃで遊んだりしました。途中で雨が止み、外で遊べるようになったので最後は幼稚園の先生が絵本を読んで下さいました。

お母さん、お子さん、愛育委員の私達も楽しく過ごすことができました。

## すこやか相談 (高松公民館にて)

5月25日、高松公民館での「赤ちゃんすこやか相談」に参加しました。愛育委員4名が受付、計測(身長、体重、頭囲、胸囲)を行いました。保健師さんとの発育相談や参加者同士の交流も見られ、和やかな雰囲気でした。

赤ちゃんの可愛い笑顔としぐさに、こちらも癒されながら、楽しく活動をさせていただきました。

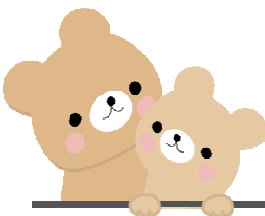


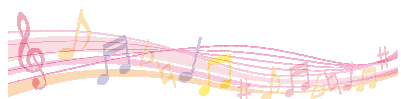
## 子育てワンポイントアドバイス

Q: アウトドアデビューはいつから?

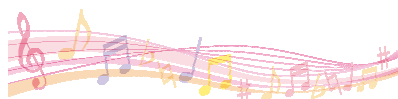
A: 赤ちゃんは、体温調節や抵抗力がまだまだ未熟。出来れば1歳すぎまで待ちましょう。紫外線も強い時なので日差しの弱い時間帯がねらい目です。海水浴も短時間だけ足をつける程度がベスト! 無理はしないでね!

N s. 難波 賀恵





## 浅間玲子先生講演会



# 「白雪姫のキラキラコンサート」

あさまれいこさんとふ〜がをお迎えして

赤ちゃんもOK♪

親子いっしょに楽しい

時間をすごしませんか？



平成 29 年 7 月 24 日 (月)

13:30 ~ 15:00

高松公民館 福祉室

入場無料



## 鯉山学区愛育委員メンバー



会長 山形 美智子 副会長 難波 賀恵・小島 八千代  
書記 石井 紗貴映 会計 上西 彩野香 会計監査 橋 久枝



地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
三日市西第一	橋 久枝	向畑西	矢吹 寿子	大吉野	難波 悦子
三日市西第二	泉水 雅子	大橋南	小島 八千代		関本 信枝
三日市片山市場	森安 節子	大橋北	伊達 操		渡辺 幸子
長江東団地	高橋 まどか	西町東	片桐 和美	吉備津苑	江口 枝津子
長江東地区	川井 京子	西町南東	石井 紗貴映	西中吉野	陶山 弘子
新邸	岡本 多恵子	西町北	岡本 京子	新地	有松 広子
長江西	湯浅 由紀代	西町南東南①	難波 英代	東中吉野	難波 賀恵
馬場	多田 順子	西町南東南②	塚本 アヤコ	辻小路熊小路	上西 彩野香
向畑東	古市 真理子	中町中	横田 厚子		
向畑中	秋山 美佐子	中町東	山本 浪江		

どうぞ、よろしくお願いします！



## 編集後記

皆様からのご協力をいただき、鯉山愛育だより No.10 を無事に発行することができました。ご支援頂いた方々に深く感謝いたします。

今後とも、鯉山愛育委員をよろしくお願いいたします。

