

鯉山愛育だより

藤原 照恵 先生

NO・16



発行者 鯉山愛育委員会
会長 山形 美智子
北区保健センター
TEL 251-6515

健康体操「練功」 インストラクター 藤原 照恵先生

「練功」とは・・・十八の動作でゆっくりと穏やかに、心地よい音楽に乗せて腹式呼吸を導き、各部位のストレッチや筋力強化を行う中国の健康体操です。シンプルで覚えやすく子供からお年寄りまで誰でも気軽にできる体操です。

自分の手でリンパを流したり、ツボを押さえたりして血液の流れを整えて介護にかからないための身体を作りましょう。

姿勢（調身）・呼吸（調息）・心 精神（調心）を整える、この気の三要素を学び、日々の積み重ねで自分の身体は自分で守ろう！を目指して続けています。

いつまでも元気で心豊かに過ごせるよう、笑顔を忘れず！

皆さんも一緒に頑張りましょう。

講座日時：第2・4木曜日 13：30～

人間誰しも健康で、人様のお世話にならずに最後を迎えたいと思うものです。つまり、ピンピンコロリを私も願っています。

健康志向の今日この頃、各々何らかの健康方法を行っていることと存じます。そのひとつで私は練功をしています。人体のツボ、リンパの流れ等を知らず知らずの間に身につけていました。最近 91歳の N さんが来られるようになり、活気をおびながらみんなで楽しんでいます。

（参加者の声）



愛育委員保健師合同研修会に参加して 12月2日(月)



地域における認知症予防とその展望について、精神科医の柳田先生にお話をお聞きしました。施設があまりなかった頃、奥様には「僕が母をみる！」と言って 10 年間岡山の家でお母さまを見られた体験談を話されました。認知症になったらトイレも分からなくなりおしっこや便をした所がトイレ！毎朝湯を沸かしブラシで掃除をして仕事に。帰ってからは先生が抱いて入浴。いろいろ大変でした。それを苦にせず介護が楽しめるようになればしめたものです。

これからの時代、家族のサポートが大切になります。認知症の方や家族の方へ今日の学びを今後どう生かしていくか！を考えさせられました。

鯉山コミュニティまつり 11月3日(日)

心と身体のバランスに努めましょう。



まほろば祭り 10月27日(日)



楽しい絵が描けたかな？

ふれあい餅つき 12月8日(日)

鯉山小学校ふれあい餅つきに参加しました。



高松中学校区愛育合同研修会に参加して 10月1日(火)

環太平洋大学の研修、見学に参加しました。この大学は、4年後に責任を持つ！就職率 99.2%だそうです。世界的建築家安藤忠雄氏の設計で5つの建物より成り立っている見た事のないような建物、設備でした。「挑戦」と「創造」の教育方針を掲げ、最高の教育環境を目指している素晴らしい大学でした。学生さんを見ていると明るく、のびのびと勉学、運動に励んでいるようでした。

また、子ども発達学科の中原先生に福祉についての講話を聞きました。福祉とは？という質問に殆どの方が「弱者の救済」と答えるそうですが、福祉とはその人にとって幸せや、より良い生き方をする中で必要なお手伝いを提供する事だそうです。「特定の誰か」だけでなく、みんなが幸せになれる様に、私たちも地域の人に声かけ等をしていきたいと思いました。

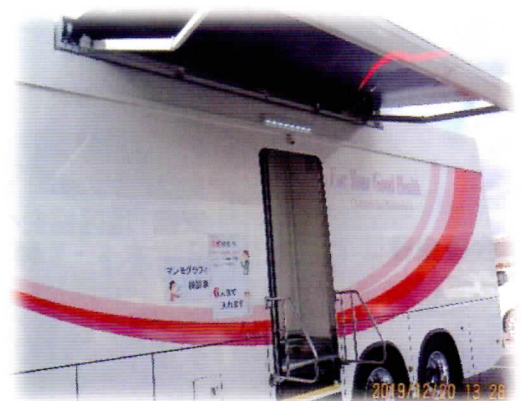


乳ガン・子宮ガン検診12月20日(金) 105名 高松公民館

今回は大型の検診車2台で、それぞれ一度に5~6名が個室で準備することが出来、ほとんど待ち時間がなくスムーズに検診を受けることが出来ました。

託児コーナーもあったので育児中の方にも好評。マンモグラフィもソフトであまり痛みがなかったという声が多かったようです。

ぜひ検診を受けて、自分の健康を守りましょう。



子育てワンポイントアドバイス



育児期になると自分で食事をするようになりますが、中にはおもちゃやテレビに夢中になって、「遊び食べ」「だらだら食べ」となり成長に必要な食事量が摂れないと悩むお母さんも多いと思います。そこで一案。メニューは家族と一緒にですが一回量を人差し指の頭ほどのごく少量にしてみましょう。食べるごとに褒め、数回お代わりを繰り返すと本人の達成感と共に必要量が摂取できるというわけです。

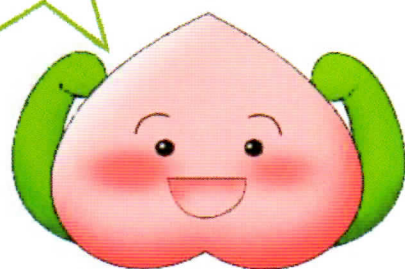
お知らせ

食と環境・復興フェア

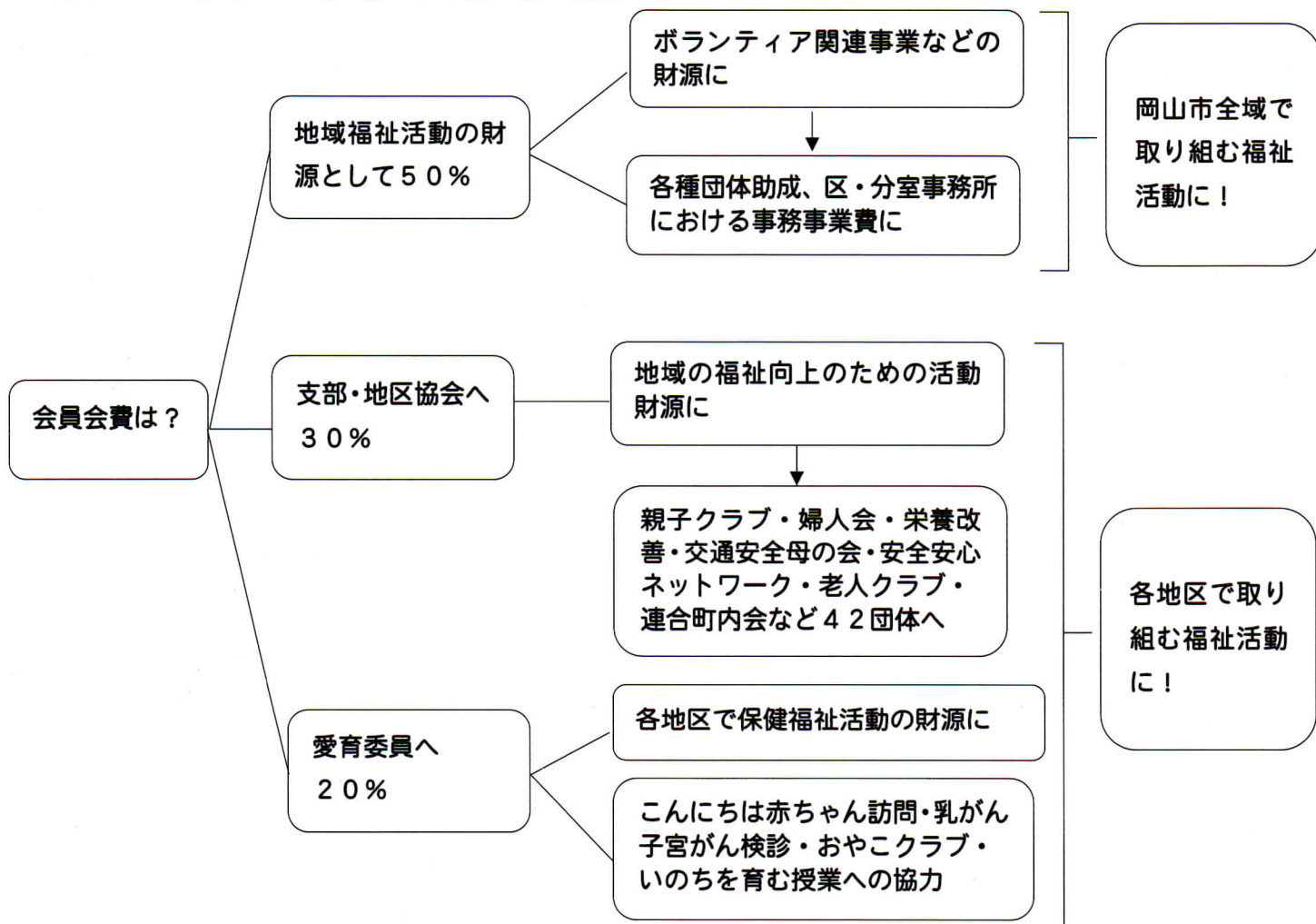
令和2年3月8日(日)10:00～
高松公民館



骨密度測定・体脂肪
ストレスチェッカー
乳ガン・肺ガンモデルの
触診などが
体験できます！



集めた岡山市社会福祉協議会費はどうなるの？



今後ともご理解、ご支援よろしくお願い致します。