



健康市民おかやま21ニュース

地域の健康づくりに関する情報をお知らせします。

参加者募集

高松公民館講座 参加費無料(材料実費必要) 申し込みは公民館へ TEL287-2057

- ・2/14(月) 14:00-15:30 「男女で学ぶさわやか介護」 講師:能瀬 貴美子 さん
- ・2/18(金) 13:30-15:30 健康いきいき講座「こころと体の栄養」 講師:北保健センター山本静子さん
- ・2/26(土) 9:30-13:00 「手作り豆腐に挑戦!」 講師:高松農業高校 松岡 聡 さん

高松地区健康マラソン大会 会場:岡山市立高松公民館発着

2月20日(日) 8:00~(小雨決行)

参加費:300円/ひとり(申込み時お支払いください)

申し込み:申込書を公民館または各学区体育協会役員まで(2/10まで受付)



ミニウォーク 会場:庄内コミュニティーハウス集合

3月5日(土) 7:45集合 8:00出発

毎月第1土曜日に「ええとこ発見図」を活用して実施しています。

イベント案内

健康フェスタ in ふれあい 会場:岡山ふれあいセンター(岡山市桑野715-2)

3月13日(日) 10:00~15:00

- ・実践発表 「健康市民おかやま21!私たちの実践」10:30~
- ・健康講話 「家庭でできるツボ健康法」13:30~
- ・展示、健康チェック、相談コーナー(血管推定年齢・骨量・活力年齢測定、マッサージ体験)

問い合わせ:岡山市保健所保健課健康増進係 TEL803-1263

第2回 食と環境フェア ~健康なまちづくりをめざして~

3月27日(日) 10:00~14:00 会場:岡山市立高松公民館

- ・健康チェック、相談コーナー
 - ・各種団体(高松農業高校、JA岡山、愛育委員会、婦人会、おやこクラブ、体育協会、子どもの食と環境を考える会など)の活動報告や中国四国農政局の消費者相談、体験コーナーなど
 - ・生産物の販売やウォーキング大会
- 問い合わせ:高松公民館 TEL 287-2057

岡山市ではすべての市民が健康で自分らしく生きることができるよう「健康市民おかやま21」を進めています。このニュースは高松中学校区の皆さんの健康づくりに役立つ情報などをもとに「北市民健康づくり高松会議」で作成しています。会議は健康な街づくりを推進するグループ(各種団体)の代表で組織し「健康市民おかやま21」を地域に広める役割を担っています。



発行人 北地域健康づくり高松会議

発行 岡山市谷万成2-6-33

北保健センター

TEL 251-6515

庄内地区（高松・生石）

古里探訪ウォーキング

庄内体育協会は昨年11月23日に服部駅～鬼ノ城の往復コースでウォーキング。総勢34名の参加。急な坂を登り終えると、眼下に広がる景色のパノラマは美しく、古代からの長い歴史の穏やかな鼓動が伝わってくるようでした。満足感とこころよい足の痛みを感じながら、全員完歩しました。今年も11月23日（祝）ウォーキングを行います。コースは未定ですがご参加お待ちしております。



健康サポート教室

生石愛育委員会では平成14年より年1回健康に関する教室を行っています。今年度は運動指導員によるストレッチ実技指導・体脂肪測定など行いました。今後も続けますのでご参加ください。

男性料理教室

生石栄養改善協議会では男性料理教室を開催しています。12月1日に総勢18名で今年度最後の教室を行いました。今回は軽いストレッチも取り入れ運動と料理の楽しさを実感してもらいました。参加者からは「簡単なメニューは家で作ってみたい」「家族に食べさせたい」「来年も続けてください」との声がありました。男性のコミュニケーションの場として今後も開催予定です。

庄内コミュニティー祭

平成16年10月17日にコミュニティー祭が開催されました。健康チェックコーナーも設置し、「健康日本21」の紹介や血圧・体脂肪測定・タバコの害の実験など行いました。48の方が健康相談を受けられ大変盛況でした。

加茂地区

健康講話やウォークの会

加茂連合老人クラブでは岡山シルバーセンターにて江原先生（江原医院長）をお招きして「病気と上手に付き合うために」の講演を行いました。また各6分会ではそれぞれ奉仕活動やウォークの会、ゲートボールなど行っています。今後は健康増進活動としてウォーキングコース地図の作成を検討しています。「健康で自立して暮らしたい」が高齢者の切実な願い！地域で健康づくりの交流を深める活動につなげていく方途を探りたいと思っています。

子育て支援

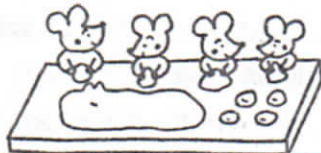
加茂地区愛育委員会では、地域の子育て支援として幼稚園児との交流、子育て相談を行っています。かもっこクラブ（おやこクラブ）とも料理教室を通じて食生活の大切さをともに学んでいます。今後も次世代をになう子供たちが健やかに育つよう支援できたらと思っています。



鯉山地区

グランドゴルフ

鯉山地区では3世代グランドゴルフを行っています。6月から11月までの第4土曜日 7時から鯉山小学校にて毎回約40人が参加して和やかにいい汗をかいています。



地域交流

老人クラブでは鯉山小学校の5年生に田植え稲刈りを体験してもらいもち米を作っています。12月19日には三味線餅つき保存会、婦人会、小学校・幼稚園のご父兄、町内の方など総出で餅つき大会を開きました。また小学生が赤飯を作り独居老人へ配食したり、お手伝いした老人クラブや婦人会の方との交流会を持ったりしています。

高松地区おやこクラブ

クラブ名 （庄内地区）弥生会 （加茂地区）かもっこクラブ （鯉山地区）こんぺいとう

小さい子供（入園前）をもつお母さん同士、悩み事や情報を話す機会を持ったり、子供が心身ともに健康に育つために必要なことを学んだりしています。月1～2回の集まりでは外遊び・茶話会・クリスマス会など季節の行事・工作などしています。地域の方々（愛育委員さんや栄養委員さん）との交流ももてる行事も行っています。入会希望は北保健センターへTEL251-6515

