

健康市民 おかやま21 NEWS

オス号
平成17年8月31日発行

生石地区

男性料理教室開催



まますネ
ガニパッテ

みんな
むんむん

七月二日の土曜日、庄内コミュニティハウスにおいて、今年度第一回目の男性料理教室を開催しました。

参加者は十三名で、多少の年齢差はあるものの、みんな料理を楽しみたい、おいしく食べたいなど、それぞれの思いをもって参加してくださいました。

「健康市民おかやま21」健康づくりに対する意識をさらに高めていただくようわかりやすく説明しました。続いて、全員で簡単なストロッチをおこない、その後、献立説明・実習へと入りました。

実習のメニューは次の四品でした。

- ①血液サラサラうどん
- ②テンペピザ
- ③あさりとれんこんのピリ辛いため
- ④さつまいもの蒸し餅



おいしそう!!

約一時間で料理は完成。それぞれを食器に盛り付け、楽しい会食となりました。今回は、『お父さんにも簡単にでき、結構いけるぞ!』をコンセプトにおいた内容でした。

試食後の感想は、「楽しく参加して良かった。」「少しずつ何をするのかわかってきた。」「自分の作った食事は美味しかった。」「料理の前の話しが良かった。」「切ったり刻んだりが多かったが、レシピがあるので帰ってできそう。」「参加して一品はできるようになりたい。」「また参加したい。」「などのご意見をいただきました。

(生石地区栄養改善協議会

萩原節子)



みんなで作りました

健康に暮らしたい

「幸せな人間関係のなかで健康に暮らしたい」が高齢者の切実な願いです。今年のとりのくみとしては、

①昨年作った『ええとこ発見図』を利用して体育協議会、愛育委員会、栄養改善協議会の諸団体と協力し、世代交流をはかりながらウォーキング大会を実施する。

②健康で安全な暮らしのための健康緒話や安全教室の会をもつ。

③公民館実施の健康講座に積極的に参加する。

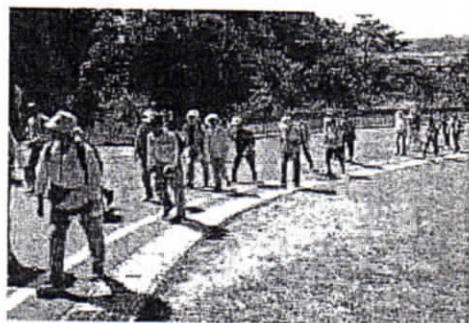
みなさん、いっしょにがんばりましょう。

(加茂地区連合長寿会)



生石健康ウォーク

やっています!!



健康市民おかやま21以前から立ち上げた生石ウォークも七月で第三十回を終えました。地区を越えての参加もあり、すっかり定着してきました。毎月第一土曜日。庄内コミュニティハウスを午前八時に出発しています。みなさんもうございませう!

(生石地区愛育委員会)

水田充子

加茂幼稚園で

子育て支援

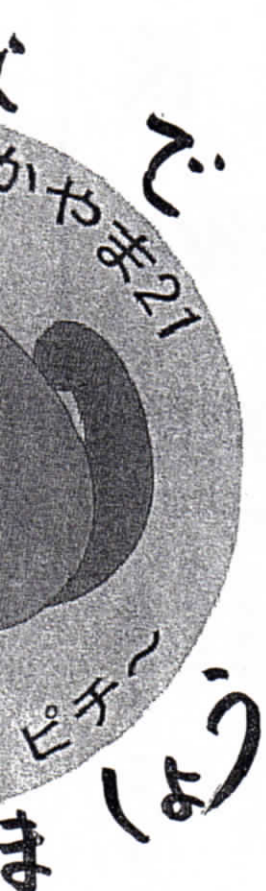
加茂幼稚園で子育て相談を行っており、毎月参加しています。

子育てに関する体験話しや少子化の今、お母さまひとりひとりへ「元氣を出してください。」と声をかけ、楽しい一日を過ごしています。

先月は三人、四人、五人の子どもを育てていらっしゃるお母さま方と出会いました。すばらしく思い、ご苦労様と頭が下がる思いでした。

(加茂地区愛育委員会)

青木貞子



高松地区おやこクラブ

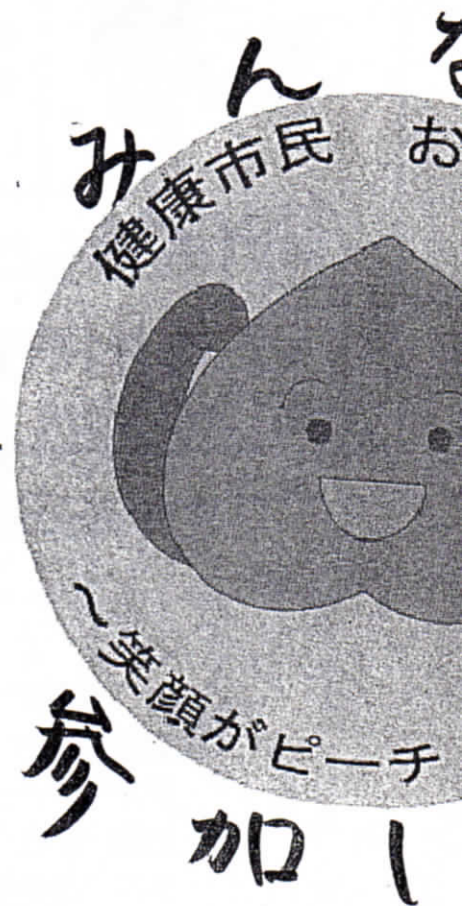
クラブ名 (庄内地区) 弥生会 (加茂地区) かもっこクラブ (鯉山地区) こんべいとう
小さい子供(入園前)をもつお母さん同士、悩み事や情報を話す機会を持ったり、子供が心身ともに健康に育つために必要なことを学んだりしています。月1~2回の集まりでは外遊び・茶話会・クリスマス会など季節の行事・工作などしています。地域の方々(愛育委員さんや栄養委員さん)との交流もてる行事も行っています。 入会希望は北保健センターへTEL251-6515



子ども達と楽しく

ラジオ体操

北市民健康づくり高松会議が公民館で開催され、老人クラブの世話人の一人として初めて出席しました。この会議でたまたまラジオ体操が話題になりました。「そうだ！今、下土田の公会堂前の広場で行われている子供会のラジオ体操なら気軽に参加できるのではないか。」と早速、子供会の了承を得て、クラブ員に呼びかけました。十名の参加のもと、子ども達と楽しく早朝、ラジオ体操をする事ができました。平素は近くにいながら、子ども達と顔を合わせることも少なく、この子どもも分からなかったのですが、ラジオ体操を通じてふれあうことができ、道で出会っても自然に言葉かけられることもできるようになりました。これは大き



撮影用に、みんなで集まってラジオ体操

な収穫であったと思っています。

加齢による体力の減退は避けられませんが、男女共同参画の時代、地域で行われる健康づくりの行事にできるだけ参加したいと思っています。

(共栄寿会 小野恭順)



いつもはこのような子どもたちが前で、老人クラブメンバーはその周りでしています。

ひとり暮らし高齢者にこころとお寿司の訪問

高松婦人会と栄養委員と愛育委員でひとり暮らしの方にお寿司を作って配食し

ています。肉食に偏りすぎている食べ物に対して、お寿司は魚を使っていろいろな野菜を入れた食品であると思います。特にお年寄りの方に対して格好の食事ではないかと自負しています。



みなさんからは「おいしいお寿司をありがとう」ございました。「酢魚はやっぱりさわらじやなあ。」「岡山名物のお寿司ですものね。」「とうれしいお言葉をいただきました。

(高松地区栄養改善協議会

谷本和子)



コミュニティ祭り
開催!

こころのバリアフリーをめざして



愛育委員会の今年のテーマは「こころの休養」です。昨年度からは、精神障害者の理解を深めていこうと学習も重ねています。「よくわからない」ために、どのように接したらいいのかわからないという方、パネル展示を予定しています。自分自身のこころの健康づくりに役立てるためにもぜひ、見に来てください!

庄内コミュニティ祭り

10月16日(日)

10:00~16:00

庄内コミュニティハウス

鯉山コミュニティ祭り

11月2日(水)、3日(木)

10:00~16:00

鯉山コミュニティハウス

編集を終えて

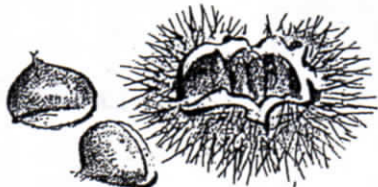
第2号がやっと発行の運びとなりました。原稿を寄せてくださった皆様ありがとうございました。

身近での活動が手にとるようにわかっていただけだと思います。

地域でいろいろな行事が催されます。皆さん参加しましょう。

自分の健康は自分の手で。

O、H、O



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