

高松地区版

健康市民 おかやま 21 NEWS

第 1 3 号

平成 22 年 3 月 1 日発行

発行・発行人
北市民健康づくり高松会議

連絡先
岡山市北区谷万成 2-6-33
北保健センター

電 話 086-251-6515

平成 21 年度北市民健康

づくり会議全体交流会

に参加しました

さる 2 月 4 日（木）に北保健センターで標記の交流会が開催され、高松会議からも私を含めて 6 名で参加してきました。10 年計画で平成 16 年から始まった健康づくり会議も折り返し地点を通過し、後半戦に向けての取り組みの再確認と運営方針を研ぎ磨きました。

講演では、ヘルスプロモーターの内藤先生より、岡山市全域の中で、この北市民健康づくり会議が各中学校区ごとに最も活発な活動を継続していることをお褒めいただきました。先生は活発な活動が出来ている要因として、各中学校区の地域団体の結束がとて固く、かつ協力的で地域の特色を生かした会議を運営出来ているからと分析されました。私も高松地区の皆さんのボランティア精神にはいつも感服しています。

健康づくり会議を続けていく心構えとして、無理をする必要はなく、関わって行く事こそが大切。健康づくりに方程式はなく、地域の皆さんが集まって健康に関する話し合いや、行事を継続することが自然に地域の健康づくりに貢献している」とお話しいただきました。私も同感で、高松会議の最近のとても和やかな雰囲気や地域の健康づくりにちよっぴり役立っているように嬉しく感じました。



講演の後、各中学校区ごとに今後の活動方針などを話し合い、その内容を発表しました。高松会議の発表は小田さんが、食と

環境フェア」の PR を保健師の田中さんがそれぞれ行ってくれました。各中学校区それぞれが特色のある活動をされていることを知り、今後の高松会議の参考になりました。写真は当日の会議の様子です。

高松会議 議長 竹谷雅之



「日々、一石三鳥 四鳥の充実感」

「おはよう！」おはようございます！「朝 7 時 30 分の第一声。町内の小学生と加茂小学校西土手横断歩道まで片道 3 km 弱の登校見守りの始まりである。途中、行き交う高松中、総社南高の銀輪通学生やウォーキングをしている方々とも挨拶を交わす。時には、立止まって一言三言の立話も。早朝の 1 コマである。

始めてまだ一年四ヶ月しか経過していないが、当初と比べ、大分様子が変わって来た。私が挨拶しても怪訝な顔で無視して

いた子供達が、最近では、目を見て挨拶してくれるようになって来た。中にはハイタッチをしてくれる子もいる。そうなるにつれて、厳寒の朝、ほっぺを赤く染めた子供達と行き交う度に、とても可愛く感じてる。

平成二十年十月防犯パトロール隊を設立、その活動内容には児童の登下校の見守りも含まれていた。

多分に義務感からやり始めた事ではあるが、子供達の登校見守りをしていく内に、規則正しい朝の始動ができ、歩くことが健康に良いことを実感でき、おまけに日々世代間交流を体験でき、そして、さわやかな朝を迎えられていることに気付く。

今日も防犯パトロールの帽子、腕章を付け、マフラーを首に巻き、新調の耳当てと手袋をはめ、家内の気遣いも多少皮膚で感じながら、子供達と歩いている。

加茂学区連合町内会

定廣好和



はじめまして 小学校PTAです

初めて参加します、庄内小学校PTA役員の守屋です。よろしくお願いします。

庄内小学校では保健委員会を年二回開催し、校医の先生方のお話を聞いたり保健活動などの報告をしています。また、一年生や五・六年生の保護者と幼稚園児・保育園児を対象に給食試食会を年三回行っています。PTA執行部は、五・六年生保護者の給食試食会を担当しています。

庄内小学校PTA
守屋里美

今年も「食と環境フェア」が盛大に開催されました。年々、参加者も増え、お子さんからお年寄りの方まで、来場してとても賑やかになっているフェアです。

この高松地区は、自然豊かな地区です。まだまだ新鮮な農作物もたくさん、お作りの方がおられます。

私達も、安心してこの地域で生活していけます。今後ともどうぞ、宜しくお願い致します。

加茂小学校PTA

谷口玄文

鯉山小学校のPTA活動は学年毎に、文化部・保健体育部・児童安全部・事業部・広報部・学年部がありその中に保健委員会・給食委員会などの委員会があります。

子供達は毎日学校で会っていても、親ごうしは参観日などの行事でしか、なかなか会う機会も少なく、各部の活動参加で交流している面も多いかと思っています。

21年度の保健体育部は、学年対抗の親睦バレーボール大会を開催し、文化部では「エアロビクス」講座を開きました。それぞれの学年で知恵を出し合い楽しいPTA行事が行なわれていきます。

また、1月25日の「ふれあい参観日」では、5年生児童が体験学習として、老人クラブの皆さんに指導をいただき育てたお米を使いお赤飯をつくり、一人で暮らしている老人宅へ子供達が届ける事もできました。地域の方々に協力をお願いしながら、子供達もPTAも元氣な鯉山小学校です。

鯉山小学校PTA

佐々木知恵

いよいよは

おやこクラブです

愛育委員の皆さんと交流を深めるため、おやこクラブのママさんと力を合わせて料理を作りました。メニューは「野菜のクラムチャウダー」と「さつまいもの人参マヨネーズソースあえ」と「豆乳プリン」でした。

栄養士の先生の力を借りて、栄養満点でとてもおいしい料理ができました。

子供も野菜が苦手でしたが、ホワイトソースとからみ合って食べやすく、またデザート「豆乳プリン」も甘くおいしい上、豆乳を使っているので、子供も知らず知らず野菜を食べることができました。参加者達も皆、おいしそうに食事をして大満足の交流会でした。

おやこクラブ
かもつこクラブ



インフルエンザ流行と対策

インフルエンザは、昨年より新型インフルエンザA型、季節性インフルエンザ（一昨年までもあったインフルエンザ）A型、B型に分けられます。昨年秋季より大流行しているのは新型インフルエンザA型です。

症状は、季節性インフルエンザA型によく似ています。しかし、若い人、子供がかかる事が多く、高齢者は比較的少ないようです。子供では、脳症（ケイレン等を起こす）があり得るので少し怖い病気です。今年になつて数はかなり減ってきています。また、1月になつて季節性インフルエンザB型も少し流行しているようです。

症状はA型よりやや軽い印象があります。季節性インフルエンザA型は例年の流行とは違い、あまり見受けられません。B型も対策はA型と同じです。

対策としては、手洗い、うがいはもちろん、予防接種もかなり効果はあると思いますが、高熱が出た時は、医療機関を早く受診する事が重要です。タミフル、リレンザというインフルエンザウィルスの増殖を抑える薬がよく効きます。

吉備医師会

西村正隆

ごはんにぴったり

さわらのヤンニョムジャン焼き

(材料) 四人分

さわら 4切

A
酒 小さじ 1
塩 少々

B
根深ねぎ 5cm
にんにく 一かけ
シヨウガ 一かけ
いりごま 小さじ 1
濃口醤油 大さじ 1
塩 少々
こしょう 少々
ゴマ油 小さじ 2

(作りかた)

さわらにAで下味をつける。
さわらを焼く。
Bの材料を煮てタレを作る。
焼いたさわらにタレをかけ
ていただく。



ごはん
牛乳
さわらのヤンニョムジャン焼き
みそちげ

岡山を代表する魚「さわら」。
そのさわらを和風ではなく、

にんにく・しょうがをきかせた韓国風の味付けにしました。季節を問わず食欲の一品です。ぜひお試し下さい。

加茂小学校

学校栄養職員 小野綾子

私の骨折体験

私は昨年4月10日午後10時30分、自分の不注意から自転車で転倒し左足を骨折しました。二日後の14日に手術を受け1ヶ月後に再手術し、それから治りたい一心で、毎日リハビリに励みました。3ヶ月目に済生会吉備病院へリハビリ入院し一日二時間半のリハビリに励みそのお蔭か、3ヶ月の入院予定が2ヶ月で退院の許可が出ました。合計5ヶ月の入院で我家へ帰ることが出来ました。杖を頼りに歩くのは初めての経験でしたが、お年寄りが杖をついて歩いておられる難しさもよくわかりました。

済生会吉備病院のリハビリセンターは、大変立派な先生方でした。患者さんを本当に再起させようと、すごい意気込みで取り組まれ、泣きながらリハビリを受けておられる患者さんをたくさん見ました。私も再び自転車に乗りたい希望でリハビリに励み、今は歩けるし自転車にも乗れるまでに回復することが出来たのは、先生方のご指導のお

陰で感謝しています。皆さんにご迷惑をかけしましたことお許し下さい。

鯉山学区愛育委員会

青木喜代子

表彰されました！

「食と環境フェア実行委員」は、岡山市くらしやすい福祉のまちづくり」に応募したところ、この度表彰していただきました。平成14年に岡山市くらしやすい福祉のまちづくり条例」ができました。その条例では6つの重点的な取り組みがあり、その中の「心と体の健康づくり」の部で私達の活動が、優秀な取り組みと認めていただきました。2月28日の高松公民館でのフェア開催で7回目となりました。実行委員の一人ひとりのアイデアと地域への思いが、ここまですることが出来たように思います。これを励みに地域の若い人達に繋げていけるよう活動したいと思っています。

食と環境フェア実行委員長

堤 知美

加茂健康ウォークについて

平成21年9月5日に加茂健康ウォークの9月例会で惣爪から真如院コースを歩く。午前8時加茂小学校に集合、まず準備体操を行い(ラジオ体操第一をレコードに合わせて約5分)終了



後出席を取り、そろって出発する。ウォークコースは、加茂小から足守川左岸堤防を南に下り惣爪地内に入る。最初の目標は、惣爪塔跡・御野立所を見学し、元加茂分室から東に向かい、東惣爪から吉備地区新邸の御崎神社鎮座跡公園まで散策し、田んぼの中の道を納所・小西にある大賀一郎博士のハス記念碑に向かい、隣接する御崎神社を経て東山の仏賀陽代官跡を眺めながら、吉備の中山山ろくの真如院に到達。

小休止の後、山すその道沿いに吉備津まで北上し、吉備津から県道岡山総社自転車道を歩き吉備津・長江を経て惣爪八幡宮へ、加茂地区に入り県道清音真金線から加茂小に帰る。歩行距離は8.5km、帰着時間11時30分。整理体操のあと解散しました。

加茂長寿会 光岡明德

地産地消旬の味 シリーズ

農村部と都市部が混在しているこの地域で老若男女が食を通じての交流の場として、旬を活かした料理コーナーを作りました。

菜の花のしら和え

(材料4人分)

*菜の花	200g
*白味噌	40g
*絹ごし豆腐	1/3丁
*砂糖	小さじ2
*白コマ	大さじ2
*みりん	小さじ2

(作り方)

菜の花は塩少々を加えた熱湯でさつと茹で、冷まし2cm長さに切る。
豆腐はキッチンペーパーなどにくるみよく水切りをする。

白コマは炒つて、油が出るまでよくすり、白味噌を加えてすり混ぜ豆腐を加えてさらに混ぜる。

最後に砂糖、みりんをに加えてよくすり混ぜる。

に菜の花をよく絞って混ぜ合わせる。

加える野菜は、小松菜・ほうれん草などなんでもOK。
豆腐と青菜の組み合わせで、

栄養バランスもばっちりです。
菜の花でほろ苦い春を味わいましょう。

高松アクティブホーム

森山成子



4月の風を受けて

ウォークラリーを楽しもう

高松地区、加茂地区と続いて22年度は吉備津地区をウォークラリーする予定です。

ウォークラリーはコマ図と言

う進行を示す図を見ながらグループでゴールまで歩いて行くゲームです。ゴール時間はあらかじめ決まっています。一番近い時間でゴールしたグループが高得点になります。それと、途中のチェックポイントで行ったクイズやゲームの得点を合わせて、順位を競い合います。

家族・お友達とわいわい話し

ながら、ウォーキングを楽しみましょう。幼児から高齢者の方まで気軽に参加できます。入賞者には賞品も出ます。ぜひご参加ください。

日時

4月25日(日)

9時30分～12時30分

詳しい内容や申込み方法は今月の「まつかぜ」をご覧ください。

高松公民館

長畑郁子

おやこクラブ

“新年度会員大募集”

おやこクラブでは来年度の会員さんを募集しています。

0才～就学前のお子さんが対象です。一緒に親子で友達作りをしませんか。新しいお友達を待っています。

お問い合わせは、北保健センター(251-6515)までお願いします。

おやこクラブ

庄内 弥生会

加茂 かもちこクラブ

鯉山 休会中(加茂受入)



健康情報コーナー

健康相談 実施中

毎週木曜日

午前九時三〇分～十一時まで
味彩館 備中高松店にて毎週木曜日の朝市に合わせて、健康相談会(無料)を実施しています。看護師、管理栄養士、社会福祉士など専門のスタッフが血圧・体脂肪測定をはじめ、くらしの情報や福祉制度、健康についてのご相談に応じています。味彩館へお越しの節はお気軽にご利用ください。

祝日・盆・年末年始はお休みします。

あおぞら在宅介護支援センター

浮森栄輔

編集後記

この編集に参加してはや6年・・・

想いをかたちにし、地域の皆様に届けることの大切さをひしひしと感じています。

総会で毎回様々な企画がでて今号からは「地産地消旬の味」という連載コーナーが始まりました。また小学校PTAも加わり交流が益々広がっています。楽しみにご覧ください。

小田弥生