

高松地区版 健康市民 NEWS

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修いたしました。

講演では、ヘルスプロモーターの内藤先生より、岡山市全域の中でのこの北市民健康づくり会議が各中学校区ごとに最も活動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も強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とのボランティア精神にはいつも感服しています。

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ました。私も高松地区の皆さんとのボランティア精神にはいつも感服しています。



心構えとして、「無理をする必要なく、関わって行く事こそが大切」健康づくりに方程式は無くて、地域の皆さんのが集まって健康に関する話し合いや、行事を繼續することが自然に地域の健康づくりに貢献している」とお話をいただきました。私も同感で、高松会議の最近のとても和やかな雰囲気が地域の健康づくり、ちょっとぴり役立つているように嬉しく感じました。

“日々一石二鳥、四鳥の充実感”



いよいよ朝7時30分の第一声。途中行き交う高松中の小学生と加茂小学校西の登校見守りの始まりである。途中行き交う高松中の銀輪通学生やワオ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で三言の立話も。早朝の一コマである。



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るようになつた。中にはハイタッチをしてくれる子もいる。そうなつてくると、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くる。
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。
事ではあるが、子供達の登校見守りをしている内に、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てもらっ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

高松地区版

健康市民 NEWS

第13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

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

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。よろしくお願ひします。

庄内小学校では保健委員会を年一回開催し、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二回行っています。PTA 热行部は、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くけます。今後もどうぞ! 宜しくお願ひ致します。

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つていても、親どつ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います。

21 年度の保健体育部は、学年対抗の親睦バレー・ポール大会を開催し、文化部では「エアロピクス」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して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。地域の方々にご協力をいただきながら、子供達も PTA も元気な鯉山小学校です。



おやじクラブです。
愛育委員会の皆さんと交流を深め
るため、おやじクラブのママさん
と一緒に作りました。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
ネズソースあえ」と「豆乳ブリ
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、またデザートの「豆乳ブ
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。
おやじクラブ
かもつじクラブ

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 B 型に分けられます。昨年秋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。今年になって数はかなり減ってきていました。また、1 月になっ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 型よりも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イ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

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
*絹こし豆腐	1/3丁
*砂糖	小さじ2
*白ゴマ	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、冷ました。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。

白ゴマは炒って、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、みりんを加えよくすり混ぜる。に菜の花をよく絞つて混ぜ合わせる。

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。
菜の花でほん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
22年度は吉備津地区をウォーカリーする予定です。

ウォーカリーは「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て、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よう。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 長畠郁子
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)までお願ひします。

おやこクラブ

庄内弥生会 加茂かもっこクラブ 鯉山休会中(加茂受入)

いター(251-6515)までお願ひします。

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、地域の皆さんに届けることの大切さをひしひし感じています。

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

健康情報「ーーー」

健康情報「ーーー」

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

浮森末輔