

高松地区版

健 康 市 民 おかやま 21 NEWS

第15号

平成22年11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

こまごま はつひつ 区
を田舎して

加茂学区は岡山市の新事業
「地域保健福祉のモデル事業」
に応募。今年6月決定の通知を
受け取った。現在、事業計画に
沿って、生活・介護支援サポー
ター養成研修講座の第1回「ボ
ランティアについて」を終えた
所である。加茂学区全体からバ
ランス良く28名参加をして頂
いた。この研修は以降5回まで
行われる。

モデル事業の内容は、高齢
者の交流の場（サロン）の創設
と運営、高齢者世帯などの見守
り、声かけが当面の必修課題で
あるが、更に次の段階では、あ
んしん力upセルおかやま（注）
の推進、災害時要援護者避難支
援台帳の整備・活用、マップ作
りなどが含まれている。
このモデル事業実施に関する
募集は今年4月に行われた。
昨年来、「加茂ケア部会」に参

出た。今、平成22年度の新しい町内
会長の協力も得、調査をしても
らい、2年目の今回初めて28町
内会すべてのケアマップを揃え
ることが出来た。これを毎年、
町内会長の恒例業務に定着させ

「応募基準の活動は既に十分行
っている」などの、甘いささや
きに、もろくも手を上げてしま
ったのだった。市全体では、16
学区・地区から応募があり、特
に北区中央福祉管内、東区福
祉管内が多く、北区北福祉管内
は、加茂のみであった。

昨年5月29日安全・安心ネット
ワーク加盟の福祉に関係する
10団体の長と外部3組織を集
め、「加茂ケア部会」を立ち上げ
た。（健康市民おかやま21NEWS
第12号既報）その中で、当
時の町内会長に協力をして頂き、
初めてケアマップを作ることが
出来た。

「地域保健福祉のモデル事
業」の目的である高齢者の引き
こもり対策、健康づくり、安否
確認、地域での支えあいなどは、
農村学区でありながら、とかく
人情味の希薄化が見受けられ、
且つ、高松地区で高齢化率が一
番高い（27%）加茂学区が、取
組むべき当然の課題であると思
っている。



加茂学区連合町内会
定廣 好和

るつもりである。配布先は、各
町内会長（自町内会マップのみ）
に福祉講座は極めて多いが、
その場所に行きたくても行けな
い方たちが、町内の身近な公会
堂や集会所で、自然な形で談笑
の場を作り、地域の繋かりや人
情を取り戻すには絶好の機会だと考
えている。

加茂に住むみんなが笑顔に満
ち、いきいき、はつらつとして、
話題豊富な学区になることを夢
見ている今日この頃である。

（注）あんしん力upセル
おかやま

プラスチック容器（直径6
cm・高さ17cm）の中に、住所・
氏名・既往症・緊急連絡先・診
察券（写し）、健康保険証・後期
高齢者医療受給者証（写し）な
どを入れ、冷蔵庫に保管し、万
が一の救急時のために準備して
おくもの。

庄内小学校PTAの活動紹介

庄内小学校では、毎年夏休みの終わり頃に校内の清掃を行っています。今年は八月二十八日(土)に実施しました。五・六年生の児童と生石地区の保護者、教職員が参加し、草抜き、溝掃除、トイレ掃除等の作業を行いました。

また昨年度より、お世話になつてゐる地域の方々のお役に立ちたいと考え、ふれあいプラザ、マルナカ・ザグザグ駐車場周りの清掃・草抜きの奉仕作業も行いました。

朝七時三十分から九時までの短い時間でしたが、子供たちも汗をかきながらがんばつて作業をしました。

庄内小PTA 守屋重美



鯉山学区栄養改善協議会だより

鯉山学区の吉備津神社では春と秋に大祭があります。秋には各町内から子どもみこしが出ます。鯉山学区の中でも西町は戸数270戸とふくれあがり子どもも学区で一番多いと思います。

秋の大祭の10月10日には子どもみこしのために前日から煮しめの用意を婦人部と今年の役員で200食ほど用意しました。

若いお母さん方は「煮しめは子どもが食べない」と言われますが、「根菜をしつかり食べた方が良いと栄養士さんから言われていますから」と作ったところ、「今年の反省会ではそのお母さんから『子供たちがおいしいおいしいと喜んで食べて煮しめが足りませんでした』」とうれしい報告をいただきました。煮しめを食べたことも、作ったこともない若いお母さんたちの指導も大変です。当日は七十五膳据神事の珍しい祭事も見ごたえがありました。

自然と人間 病気のつながり
老人ホーム訪問と研修の会
平成22年10月3日(日)に
施設見学と入居者の訪問、なら
びに研修会を開催しました。

青木嘉代子

「これは皆さんもよく存じの事だと思います。しかし、時に酸素が毒に変わる事は、あまり知られていないと思います。私たちの身体の中にはミトコンドリアという器官があり、そこで酸素を使ってエネルギーを作っているのですが、ミトコンドリア

アが減ると酸素が毒に変わり、癌、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こします。ミトコンドリアを増やすには、カロリー制限と運動が必要です。

また、私たちは太陽と共に生きています。太陽が昇れば起き、沈めば眠ります。これは最近の研究によって体内時計が生活のリズムを作っている結果だという事がわかりました。体内時計が狂うと高血圧症、糖尿病、肥満などの病気を引き起こします。

昔からよく云われている事ですが、早寝、早起き、腹八分目、そしてよく動く、ということが健康づくりの基本だと思いません。

(医)西村内科小児科医院

西村 正隆

講演「家庭でできる介護予防」

は、北地域包括支援センターの坂井さん・氏峯さんが担当。夏のお疲れは残つていませんか。「梅干し・レモン・うなぎ・レバーなど摂っていますか?」から始まり、「50歳以上になればスクワット(片足立ち)や、脳トレも欠かさないよ!」など、日常生活に密着したお話をありました。

続いて地元の西村正隆先生からは、「睡眠時間は6~8時間が必要。不足すれば糖尿病が増えます。便秘防止は適度な運動が必要」等々きめ細かく今からすぐ役立つ分かり易いお話をでした。

傘踊りや手品、吟詠・演奏などでも楽しませていただきました。ラストは、西警察署の女性職員一人による交通安全教室で締めくくりました。

参加人数は講師・演技者含めて百人ちょうど、まことに珍しいケースでした。

今回の研修会を契機に、加茂長寿会の皆さんのが固く手をつないで、いつでも、だれもが光明の中で過りせるように努めたいと思います。

加茂学区長寿会 小山義久

子育て支援講座（託児付き）に 参加しませんか？

・12月17日・12月24日・1月28日・2月18日（金）13時～15時
＊CAPワークショップ全4回

（岡山県安心子ども基金 子育て創生事業）の一環
・3月3日（木）10時～12時
川崎医科大学名誉教授 K i d s 子育て研究所所長
片岡直樹先生による子育て講演会

といったさまざまな暴力から自分を守るために教育プログラムです。今回は地域で取り組む子どもの安心・安全ー」と題して、おとなワークショップを行います。

スポーツの秋ですね・・・

“マット・ピラティス”始め
てみませんか？

主催講座で行ったピラティス講座が好評に付き、自主講座として新たにスタートしました。次回は 10月26日（火）10時～12時です。参加費は 600円（予定）です。あなたも仲間に入りませんか？

＜会場およびお申込み先＞

岡山市立高松公民館
岡山市北区津寺104

086 287 2057



楽しいクラブ活動で心の健康
老人クラブ下土田共栄寿会が
発足して今年で 12 年目になります。結成した動機の一つは下
田が庄内学区では高齢化率が
一番高く、しかも一人暮らしの
女性高齢者が多い地域でしたのでみんなで楽しく語り合える場
があればいいのにと思つたのが

* CAPとは、子どもへの暴力防止プログラムです。子どもがいじめ、痴漢、虐待、性暴力

始まりです。早速声をかけ 23 名が集まり、みんなで相談し毎月 20 日に下土田公会堂で午後 1 時から定例会を開くことを決めました。以後定期例会ではお茶を飲みながら賑やかに情報交換したり、時にはいろんな手芸や詩吟を教わったり、カラオケ、CD による「日本のうた」この歌の懐かしい歌をみんなで歌つたりして笑顔の楽しい会になりました。次第に会員も喜んで定期例会に出席するようになりました。定例会の外にも親睦旅行花見会、忘年会と食事をはじめて楽しい行事を行っておりました。このような場でいろいろ話しあうことで日常の煩わしさを忘れたり、ストレスの解消にもつながつたように思います。

下土田共栄寿会

小野泰順

遠足に行つてきました



弥生会は 9 月 28 日に灘崎町総合公園、かもっこクラブは 10 月 4 日に力バヤ工場見学へバス遠足に行つてきました。子どもたちは大きなバスに揺られて大喜び、親子で楽しい時間を過ごすことが出来ました。

『会員さん募集』

おやこクラブでは、常時新会員さんを募集しています。季節の行事を取り入れたり、お誕生日のお友達をみんなで祝つたり、ママも子どもも楽しく参加しています。

一人よりもみんなで、地域で子育てをしましよう

0 歳のママも大歓迎 是非気軽にお見学に来てくださいね。

庄内・弥生会 横河佳代子
加茂・鯉山・かもっこクラブ 下口祥重

今年度もします！「食と環境フェア」
平成 22 年度も、高松公民館を会場に、第 8 回食と環境フェアを開催します。

このフェアを始めた 8 年前、高松中学校では学校給食が「民間委託」になると「言つ話が持ち上がり、私達は保護者としてこの「民間委託」の問題に直面しました。そして、そのことは單純に学校給食って子ども達にどうなつているのだろうか、と考えるきっかけとなりました。

学校給食は家庭や地域と繋がっているのではないか、親の私達がお任せ給食にしていいのだろうか、そして、食について正しい情報と知識を得ることの大切さ、それを学習する場と情報提供をする場が必要ではないかと思い、給食について、子どもの食について学習会をしてみよう、と声を掛け合つて出来たのが「子どもの食と環境を考える会」でした。

「食」についてよく耳にする言葉に「食べることとは生きる」と「何を食べるか」「どのように食べるか、だれと食べるか」「食のゆがみは社会のゆがみ」と言

われますが、給食に全て詰まつてゐることです。それはどちらもなおさず、家庭や地域にも言えます。子どもの食を思い、作つてやるのは大人です。子どもの食は大人次第、つまり子どもを取り巻く「環境」次第で大きく変わると思います。そんな思いから、まず大人が地域を見直し、地域の中で子どもに何が出来るか、と問い合わせが自分自身の生活を見直すことになるのではないかと思つて学習しています。

そして、食生活を中心地域で活躍される諸団体の交流や情報交換、地域の方々への情報提供や学習意識啓発の場になればばと平成 15 年 10 月に「第 1 回食と環境フェア」を開催することになりました。その後、私たちの住む高松でこれからも健康で安全・安心な生活を営み、そのためにも地元の食材や環境を再認識し、ようどフェアの回を重ねています。フェアの意義をさらに地域の一人ひとりに広げていきたいたいと思い、今年度も準備を進めています。

是非、2 月 27 日(日)をお楽しみにお越しください。

子どもの食と環境を考える会 堤 知美

二コースレターの編集メンバー
に入れていただいて、3 年目。今年度高松会議では、関心の高い「心の健康」をテーマにすめています。編集会議は、いろいろな年代の方と話ができる、高松地域を支えている皆さんと関わることができます。地域の方々といろいろなつながりを広げています。

編集後記



山田純子

