

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

いきいきはつらつ学区

を目標として

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・介護支援サポート・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。加茂学区全体からボランティア良く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、あんしんカプセルおかやま（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

画して頂いている北包括支援センターの3名の女史が、曰く、加茂が手を上げたら文句なし！」「応募基準の活動は既に十分行っている」などの、甘いさやきにも、もろくも手を上げてしまったのだ。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、北区北福祉管内では、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係る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。

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

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、民生委員（担当エリア内の町内会マップ）、高松消防団加茂分団（各町内会マップと学区全図）である。

「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、安全確認、地域での支えあいなどは、農村学区でありながら、とく人趣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、取り組むべき当然の課題であると思っている。



公民館やふれあいセンターなど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、地域の繋がりがや人情を取戻すには絶好の機会と考えている。

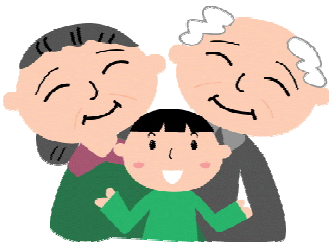
加茂に住むみんなが笑顔に満ち、いきいきはつらつとして、話題豊富な学区になることを夢見ている今日この頃である。

（注）あんしんカプセル
おかやま

プラスチック容器（直径6cm・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。

加茂学区連合町内会

定廣 好和





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するためPTA奉仕作業を行っています。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、お世話になってい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って作業をしました。

庄内小PTA 守屋里美

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」と言われませんが、根菜をしっかりと食べた方が良く栄養士さんから言われていますから「と作ったところ」昨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す。

青木喜代子

自然と人間、病気のつながり

私たちの住む地球は、空気(酸素)に満ちていて、片時も酸素を吸わずには生きてはいけません。

ん。これは皆さんもよくご存じの事と思います。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活しています。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つ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。体内時計が狂つと高血圧症、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。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っています。

(西村内科小児科医院)

西村 正隆

加茂長寿会の

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。

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・氏筆さんが担当。「夏のお疲れは残っていませんか」「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うに」など、日常生活に密着したお話がありました。

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る。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二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ようど、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が固く手をつないで、いつでも、だれもが光明の中で過ご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ワークシヨップ全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・Kids子育て研究所所長
 片岡直樹先生による子育て講演会

この冬は、「よりよい人間関係を築く方法」等について、共に学びを深めてみませんか？ 幼児・中学生の子どもさんがおられる方はもちろん、子どもを取り巻く環境（安全・安心）に興味のある方なら、どなたでも参加していただけるプログラムをご用意しました。参加費はかかりませんが、託児をご希望の方は別途ご相談下さい。この機会に地域の皆でよりよい「子育て」環境等について考えてみませんか。保護者の方や地域の皆さんの多くのご参加をお待ちしています。

＊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

といったさまざまな暴力から自分を守るための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！と題して、おとなのワークシヨップを行います。

スポーツの秋ですね・・・「マツト・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土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と思ったのが

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」の歌の懐かしい歌をみんなで歌っ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、忘年会と食事をまじえた楽しい行事を行っております。このような場でいろいろ話したり、ストレスの解消にもつながったように思います。

現在岡山市の市民運動として行われております「健康市民おかやま21」の高松会議でも心の健康が大きくとりあげられております。老人クラブ活動を通して会員の親睦が深まり心の健康に少なからず役にたっているのではないかと嬉しく思っております。

下土田共栄寿会

小野恭順

遠足に行ってきました!

弥生会は9月28日に灘崎町総合公園、かもつこクラブは10月4日にカバヤ工場見学へバス遠足に行ってきました。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ったり、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ょう

0歳のママも大歓迎。是非気軽に見学に来てくださいね。

庄内：弥生会 横河佳代子
加茂・鯉山：かもつこクラブ

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」になると言う話を持ち上がり、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つて子ども達にとつてどんなものなのか、成長期に口にする食材や調理についてどうなっているのだろうか、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るのだからうか、そして、食についての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を提供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「食べることは生きること」「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

われませんが、給食に全て詰まっていることです。それはとりもなおさず、家庭や地域にも言えることです。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、と問い続けること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、食生活を中心に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、そのために地元食材や環境を再認識しようという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

編集後記

ニースレー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て、高松地域を支えている皆さんと関わることができ、地域の方々といろいろなつながりを広げていけるニースレーターに感謝しています。

山田純子

