

『つなぐ』

地域のきずな

記録的な酷暑の夏でしたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。高松会議では、今年度「心の健康」を活動の柱に取り組んでおります。散歩をしている途中で見かける川辺にたたずむサギはいつも一人ぼつちで寂しくはないのかと見えられますが、感謝したいと思います。

私たち人間には、「心」という特別な宝物が与えられています。私たち人間には生きていけない動物で、家庭や地域の人たちと喜怒哀樂を分かち合って人生の歩を進めています。「心」すなわち精神は大変敏感に出来ていて無上の喜びを感じることがあるかと思えば、突然思わず魔物に変貌することもあり、心の健康は大変重要です。また急激な社会の変化に伴

いの病、特にうつ病が増加し自殺の一因になっている現状は深刻さを増しています。自殺にまで至る経緯はいろいろと複雑でしうが、最終的には心の健康が大きく関係していることは否定できません。



ロゴマークに込めた想い



「Link to system and People」

Link つながる
System しくみ
People 人々

地域の人々（People）が年齢、性別、立場を超えて様々なしくみ（System）でつながる（Link）
思いやり、助け合い、支え合い、絆を深め、誰もが住みやすい地域をつくり、自殺予防につながるように・・・
そんな願いをこめて作成しました。

北市民健康づくり
高松会議議長 竹谷雅之

が沸いて参りますが、視線も今わざわざ知らない顔をされた時に「自分は必要ないのかなあ」「嫌われているのかなあ」と気が滅入ってしまいます。私が弱い人間だからかもしれません。こうした積み重ねが心の傷を癒したり悪化させたりしているよう思えなりません。家庭や地域でこころのきずなをつなぐ気持ちをもっと大切にしていきませんか。出来れば笑顔で温かいまなざしを添えて。

給食試食会

6月24日庄内小学校で健康づくりメンバーア30名が給食試食会をしました。昨年の高松中学校に続いて2回目です。研修も兼ね有意義な会でした。



給食試食会
ご飯
牛乳
筑前煮
胡麻和え
スモモ

薬剤師会からのご案内

十一月五日（日）に岡山市民会館にて、特別講師に坂東英一さんをお迎えして、第5回薬立つフォーラムを開催いたします。ロビーでは薬剤師会コーナーを設け、お薬・健康相談・骨量・血管年齢などの測定コトナー、お薬・健康クイズラリー等も用意していますので、ぜひご参加ください。
詳しくは高木薬局 高松店 086-287-5510 までお問い合わせください。

高松会議に参加して

高松会議に保健所実習の一環として参加させて頂き、活発な意見交換を拝見いたしました。参加者の方々が積極的に自分の気持ちや思いを話されており、気持ちは元気により健康にしようと取り組まれているのを感じました。また“地域を健康にしたい”というひとつ目の目標に向かって皆さんで協力し、力を合わせているのを知り、連携を取りながら活発に活動されていることはすばらしく、参加者同士の横のつながりが出来ているのを感じました。

岡山医療福祉専門学校 江見 静香 大野田紀子 坂元 亜衣

高松会議を見学させていただきました。高松会議に参加させていただいた地域の重要性と知ることの大切さを学びました。地域全体で知ることによってみんなが顔見知りになり防犯や防災に地域活動に参加することで人とかかわりこいことからだの健康につな

がる。高松会議で掲げられる

「Link to system and people」

が早く実現され、各団体の活動が地域全体に知られ、その活動にみんなが参加していってほしいと感じました。また私も「Jのよつな活動を通して地域に社会に貢献していく」と思いました。

就実大学薬学部5回生 萩 純理子

日々の地域で「Jのよつな話し合い」の場が設けられているとは全然知りませんでした。まだ健康づくりについてだけでなく地域の諸問題についても話し合われておらず、自分たちの地域をよりよくする活動が積極的に行われていることに驚きました。今まであまり考えたことは無かつたのですが、こういった活動により地域が支えられていくのだなあと感じ、素晴らしいことだと思いました。薬剤師会の高木先生のおまけとして来ただけでしたが、見学できとてもよかったです。これからも頑張ってください。

就実大学薬学部5回生 上田 淳司

健康21高松会議 高木先生の話を聞いて

9月16日に健康づくり高松

会議が公民館にて開催された。今回は心の健康についてメンバーの高木薬局の高木紀彦先生より「うつ病について」の講話があり、「うつ病について」の講話があつた。その話の中でもうつ病チェックの項目があり、自己診断だけではなく他者が見ても疑わしいと思われるチェック項目もあり、早期発見につなげやすくとても分かりやすい話でよかったです。仕事

で訪問する中で、うつの高齢者も増えているように思う。認知症でも似た症状があると聞き、早めに専門医の受診を勧めたり、ストレスを軽減し、休養をとるよう勧めていけたらと思った。

岡山市北区花地区地域包括支援センター 坂井 洋子



高松四地区教育委員会 合同研修会の報告

7月6日（火）高松地区的愛

育委員31名が地方独立行政法人岡山精神科医療センターで「児童・思春期の精神保健について」の講演をお聞きし、あわせて院内見学も行いました。主に思春期外来などの精神保健のお話でしたが現代の子供の生育環境には急激な変化が生じており、サバイバル本能の低下なりに環境からの刺激過多により脳が常に疲弊され、強い刺激以外に反応しなくなる憂慮すべき現象が起こっていると力説されました。今の子供たちは昔と比べて大変な生育環境の中で育っているのです。

思春期の子育てについては子供の変わった行動に対して親を責める世間感情があることは否めませんが、今の社会ではどの子供にもその可能性があるので「お父さんやお母さんを責めないで下さい」と締めくくられました。私たちは愛育委員としてやさしい環境作り、気配り、心配りで地域のみんなが健康で楽しく過ごせるよう心掛けたいと思つた研修でした。

福永悦子