

高松地区版

健康市民 おかやま 21 NEWS

第16号

平成 23 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

早朝ウォークと

鼓山のハイキング

「おはようございます」元気で
行つてらっしゃい」子供たち
の登校や通勤、通学者に交じつ
て爺ちゃん婆ちゃんの早朝ウォ
ークが最近増えてきました。二
人から五人程度の仲良しグル
ープで、吉備津神社松並木を通り
一宮吉備津彦神社迄の往復コー
ス、宮内の町並みを回るコー
スが多いようです。途中では、地
域の安全見守りには心配りをし
ているとのこと、今迄にも多
数の情報を頂いています。有り
難いことです。気分爽快でスト
レス解消、足腰の強化につなが
るとやる気十分で日課にしてい
るということです。

三月四日九時から、鼓山（高
松城水攻めの時、羽柴秀長の本
陣跡）へ老人クラブが、吉備津
保育園児、保護者と共に山登り
をします。登山道・頂上広場の
事前整備は重労働ですが、当日

の子供達の喜ぶ姿で、元氣百倍
“晴天を祈る”

鯉山学区連合町内会長
吉田芳功

加茂健康ウォークを楽しむ

平成 23 年 2 月 5 日午前 8 時
30 分高松城址公園駐車場に降
り立つた、先日来の寒気が少し
緩くなり穏やかな朝の雰囲気
がある。園内の池には氷もなく今
日は、ウォーク日和である。
高松城址公園駐車場に集合し
ラジオ体操で体を慣らし、午前
9 時過ぎ城址公園を出発した。



今日は高齢者 20 人による加
茂健康ウォーク、城址公園を北
に出て吉備高原自転車道を稲荷
に向けて進む、高松から和井元
へ歩み、天正年代文英和尚が 50
年暮らした福成寺跡を右に眺め
右上に妙義山古墳を、左の大崎
の山塊を見上げながら、平山墓
田ちびつ子広場から妙池、新池
を眼下に、高松稲荷に入り宮谷
小池を経て最上稲荷霊光殿前広
場に到着し、暫く休憩の後奥の
院に向け急な参道を登る。

石段を 250 m ほど登ると八丈
岩入口に着く、100 m パックし一
枚岩の八丈岩と洞窟を見学し、
目の前に広がる高松、平山あた
りの住宅団地の景観に目を凝ら
す、遠景は霞の中に消えている。
奥の院本道に戻りさらに 300 m
登ると竜王池からの吉備路自然
歩道の交差点に着いた。ここから
右にとつて進むと高松竜王山
国民休養地がある。さらに右に
進むと鳴谷峡・高松城水攻めの
鳴谷遺跡が見られる。

最上稲荷奥の院参道は石段が
緩くなり山道になる。この付近
に戦前にあったケーブルカーの
頂上駅舎の跡が見られる。奥の
院に近づくと広いゆつたりとし
た石段が続く、空を覆っていた
樹木が少なくなつて見晴らしも
よくなつた。頂上付近には標高
286・9 m の三角点標識が路肩に
埋設されている。ここが龍王山
の山頂だ。頂上の南面に奥の院

一乗寺が東に向かつて建立され
ている。ここで暫く休憩し山頂
から湧き出る清い水を味わい、
山並み景観を楽しんだ。
時刻は、午前 11 時 30 分、こ
から龍泉寺に向かつてハイキ
ングコースをくだる。竜王池沿
いの山道を歩き龍泉寺に参詣、
本殿の前で和尚さんに記念写真
を撮ってもらう。



龍泉寺内の休憩所を借りて
昼食・休憩し龍の滝・ユルギ岩・
大閼の腰掛岩を見学し竜王池
のほとりを散策して身代わり地
蔵・鯉岩と地藏尊群を観て、最
上稲荷への道を帰途に着いた。
稲荷の修徳寮・荒行堂・妙教
寺を巡り正面参詣道を西の池に
出て鴨の群れを見て吉備高原自
転車道を高松城址公園に向かつ
た。

ウォーク距離 10 km

所要時間 5 時間

加茂長寿会

光岡明德

高松地区の

「いのちを育む授業」について

今回は「いのちを育む授業」について紹介したいと思います。義務教育の最終学年である中学3年生を対象に、学校、教育委員会、保健センター、保健所、地域ボランティア（おやこクラブ、愛育委員、栄養委員、児童民生委員）等の関係機関・団体が連携し、支援体制を組み実施しました。



【目的】

生命・性の尊さ・大切さを学ぶ

いのちを育む大切さを学ぶ
いのちを育む基礎となる家族・家庭のあり方を学ぶ
性に対する正しい知識を学び、適切な意思決定や行動選択の育成を図る

以上4つの目的を達成するために、まず事前説明があります。

1 回目 は、乳児期の発達や育児、乳児との接し方（ビデオ）

について観賞し、モデル人形を使って、赤ちゃんの抱き方、寝かせ方等の練習。

2 回目 は、グループに分かれて、中学生、赤ちゃん、保護者、ボランティアとのふれあい体験。

当日は、建部・西大寺・高松地区からお母さんと一緒に24人の赤ちゃんが参加してくださ

いました。お母さんの中には上の子の時も来たのよ、抱っこしてやって、「重いよ」、「温かいでしょう」と声かけをしてくだ

さり、緊張していた生徒達もやがて雰囲気にも慣れたのか、赤ちゃんを抱っこしたり、中には自分達で作ったおもちゃであ

やしたり、「こんにちは 君」と声かけをしたりしていました。

赤ちゃんはニコニコと笑い、じつと生徒さんを見ており、微笑ましい状況でした。

また、「みんなにもこんな時があったのよ、大事に育てられたのよ」と言葉をかけ、赤ちゃんの手と生徒さんの手を合わせて

比べていました。

生徒の心の中にはゆとりができたのか、「何を食べているの」

など質問しており、お母さんはやさしく答えてくださいました。

最初はボランティアとして生徒さんのサポートをしていましたが、途中からは見守っているかんじで穏やかな時間が過ぎていきました。

3 回目 は、「いのちの大切さについて」助産師の東森三子先生による講話

いのちを育む授業を終えた今、生徒達がこれからも自分自身を大切にすると共に、家族・家庭のあり方を考え、適切な意思決定ができ行動できるように、この授業で体験したことをいつまでも忘れずにいてくれることを願っています。

鯉山愛育委員 山形美智子

………



1月21日 弥生会の皆さんと
会食（庄内学区）

「米作り感謝の会」と
「なわとび大会」

1月26日（水）に5年生児童

が老人クラブをお招きして「米作り感謝の会」を行いました。

お米についてのゲーム、漢字クイズやお米作りの1年間の劇（もみまきから脱穀まで）など、

お米作りを通して学んだ事を各班で考え、いろいろな出し物をしました。

ゲームの途中で、老人クラブの方に説明したり、前

がよく見えるように席を替わったりしている児童の姿からも感謝の気持ちが伝わってきました。

それから昔遊びをした後、収穫したもち米で炊いた赤飯と味噌汁で会食をしました。

昼からは婦人会や保護者の方と一緒に学区内の一人暮らしの方に赤飯を配りました。

1月28日（金）は体力作りの取り組みとして全校なわとび大会が行われました。

個人学年、縦割り班の3種目に全児童が挑戦し、日頃の練習の成果を発揮しました。

冬休みから少しずつ練習し、休み時間も毎日練習を行い大会当日にはとても良い結果が出ました。

努力する事、頑張る事、また声を掛けながらチームワークの大切さを学んだように思います。

鯉山小学校PTA 吉本昌子

「みんなで料理する楽しさ、みんなで食べるおいしさ」が放課後プラン・料理教室の味です！

庄内小学校放課後プラン・料理教室は、文字通り、放課後小学生の子供たちが地域の栄養委員と一緒に料理（といっても時間や経費の関係でおやつが主）を作ること、楽しいふれあいのひと時を過ごすというものです。

これまでの内容は、子供たちがお家に帰って家族と一緒に作ることの出来るくらいのもので蒸しパン、ロールサンド、おはぎ、フルーツポンチ、たい焼き、牛乳もち、そしてオレンジゼリーなどです。

参加する子供たちも、これまでお家でお母さんのお手伝いをしている子もいれば、全くそうでない子もいますが、それでも料理や食することにいっばい関心のある子供たちで、毎回、70〜80人が参加してくれました。「さあ、はじめよう！」の合図があると、どの子も「わたしは、何をしようか」、「どこをしたらいいですか？」、「わたしにもさせてください」、「わたしも混ぜたい、切りたい」などと大きな興味をもって、栄養委員からのことばを待っています。そ

して、でき上がったものを皆でお皿に取り分けて、ランチョンマットの上にきれいに並べていくと、どの顔もとてもうれしうになります。

食べた後のかたづけも全て子供たちの担当です。

最後の『ありがとごさいますた』の挨拶が終わるまで約1時間半くらいの間ですが、いつもと違う環境で、いつもと違う顔ぶれの中での料理は、単に作って食べるものとはいえず、たぶん、子供たちの心にわずかも満足感と、なにかホッとした温かいものを感じたのではないかなと思います。

そして、私たちも地域のかわいい子供たちと楽しいひと時を持つことができてよかった、これからも応援しようという想いでいっぱいです。

生石学区栄養改善協議会
栄養委員 熊城純子



高松アクティブホーム

元氣クラブの活動報告

当施設では、「元氣クラブ」と称する地域講座を行っています。地域の皆様がいままで元氣でいきいきと生活していただくために、お役にたてて頂く事を目的として、毎月第2土曜日・月末水曜日の午前中に行っています。

1月26日（水）は私の担当で「身体を守るビタミン」についての話をしました。ビタミンは微量であるが不足すれば、正常な生理機能が維持できない、体には必要不可欠なものです。主なビタミンの働き

ビタミンA：目の機能を正常に保ち、粘膜や皮膚を強くする。骨や歯の発育に関係
ビタミンB群：糖質、脂質、タンパク質の代謝を促進、貧血の予防など
ビタミンC：毛細血管、歯、骨などの結合組織を強固にする。

ビタミンD：カルシウムの吸収を助けて骨や歯をつよくする。

ビタミンE：老化を促進する有害物質・過酸化脂質が出来るのを防ぐ

調理での注意点ではビタミンB群、ビタミンCなどの水溶性ビタミンは、熱に強く水に溶けやすいので、調理の際には水に

長くさらさない、調理水は捨てないことが大切です。

一昨年の国立健康栄養研究所が発表したデータでは「親の15%が幼児にサプリメントを与えている」との報告がありました。皆さんは、どう考えられますか？

肉・魚・野菜・果物などバランスよく、旬の食材を毎日取り入れながら、ビタミン不足のない食生活にこころがけることがよいと思います。

この日は寒かったので、「飲む点滴」と言われているビタミン豊富な甘酒を皆さんいただきました。

次回：3月12日（土）

・こんな時どうする認知症
3月30日（水）

・これだけは知っておきたい肺がん
糖尿病の食事について

大勢の方の参加をお待ちしております。

高松アクティブホーム
管理栄養士 森山 成子



郷土料理【げたまめし】

「げた」は岡山・香川あたりの方言で「舌ひらめ」のことを言います。

給食のげたまめしは、骨ごとミンチにしたげたに、だいこん・ごぼうなど季節の野菜を加え、煮干しだしと調味料で味つけし、水溶き片栗粉でとろみをつけてご飯にかけて食べます。

(下ごしらえ)

煮干しでだしをとる

油揚げは油めきをする

干しいたけはぬるま湯で

もどす

しょうがはみじん切りにする

(作り方)

熱したお鍋に「ごま油をしきしょうがを炒めて香りをだし、げたまんちを炒め、塩・酒をふる

ごぼうを加え炒めたら、だし汁を入れる

ひと煮立ちしたら、油揚げ・にんじん・だいこん・干しいたけを加える

(材料) 四人分

160g	ミンチ
40g	げたま
40g	油揚げ
40g	干しいたけ
140g	にんじん
80g	だいこん
2g	しょうが
30g	ごま油
5g	だし
10g	酒
11g	塩
11g	砂糖
2/3	しょうゆ
1・1/3	片栗粉
1・1/3	水
2/3	油
2/3	酒
2/3	砂糖
2/3	しょうゆ
2/3	片栗粉
2/3	水

野菜に火が通つたら調味料を入れて味をととのえる
水溶きかたくり粉を入れ、仕
上げに葉ねぎをちらす

高松中学校 臨時学校栄養職員

今井裕美



【献立】
げたまめし・牛乳・
白あえ・みかん

「愛育さん達と交流しました」

加茂地区は11月18日に、高松公民館で昔遊びと押し寿司作りをしました。お手玉遊びやドングリに絵を描いてネックレスを作ったりと、地域の愛育さんとの交流をワイワイ親子で楽しみました。後半は、愛育さんと三才児親子で作った押し寿司を食べました。地域の先輩ママさんにもいろいろと教えて頂き、とても楽しい会となりました。

庄内地区は、1月21日に庄内コミュニティハウスで愛育委員さん・栄養委員さんをはじめ地域の方々と毎年恒例のおもちつきをしました。子供たちはベッ

タンペツタンと楽しくおもちをつき、つきたてのおもちを丸めて「おもしろい!」「あつたかいね!」と笑顔がいっぱいでした。

メニューは、けんちゃん風ヘルシー雑煮と、きな粉餅で雑煮は野菜たっぷりでお母さん達に大好評です。子供たちには甘いきな粉餅が人気でわが子もおかわりをして3個ペロリと完食!心もお腹も大満足の日でした。



この様に、おやこクラブの活動が多く地域の方々に支えられていることに、とても感謝しています。これから高松学区の一員として地域の方々と交流を深めながら子供たちが健やかに成長できるように活動を続けて行きたいと思っています。

「会員さん募集」

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歳〜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。

加茂・鯉山・かもつこクラブ

下口祥重

横河佳代

編集後記

立春もすぎ、日ごとに温かくなつて行くこの時期になると、何か新しいことを始めたくなるのですが、皆様はいかがでしょう。

私は健康づくり高松会議に出席したので昨年は禁煙にチャレンジし、今日まで続いておりまふ。今年はジョギングに挑戦しようと思っています。いつまで続くかが問題ですが、皆様も何か一つやって見てはいかがでしょう。小さなことからでも?

この健康市民おかやま21も第16号となりました。今後ともより皆様に親しんで頂ける紙面づくりに取り組んでまいりたいと思っています。

光畑 平太郎