

高松地区版

健 康 市 民 おかやま 21 NEWS

早朝ウォーカーと

鼓山のハイキング

「おはようございます」「元気で行ってらっしゃい」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カーが最近増えています。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、宮内の町並みを廻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気配りをしているとのことで、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ふことがあります。

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

加茂健康ウォーカーを楽しむ
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った。先日来の寒気が少し緩くなり、穏やかな朝の雰囲気である。園内の池には氷もなく、今日は、ウォーカー日和である。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。

吉田芳功
鯉山学区連合町内会長

の子供達の臺ふ姿で、元気倍倍。
“晴天を祈る”

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



今日は高齢者20人による加茂健康ウォーカー、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、天正年代文泰和尚が50年暮らした福成寺跡を右に眺め、稲荷古墳を左の大崎の山塊を見上げながら、平山墓地から妙池、新池を経て最上稲荷靈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250mほど登ると八丈岩入口に着く。100mバ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300m登ると童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童王山国民休養地がある。さらに右に岩の付近に進むと鳴谷峡・高松城水攻めの跡が見られる。奥の院参道は石段が緩くなり山道になる。この付近にに戦前にあつ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き、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。頂上附近には標高286m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、そこへ暫く休憩し、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。これから龍泉寺に向かつてハイキングコースをくだる。童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つてもらひ。



最上稲荷奥の院参道は石段で、龍泉寺内の休憩所を借りて、太閤の腰掛石を見学し、童王池のほとりを散策して、鳥居、わたり地蔵、鯉岩と地蔵尊群を観て、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。

ウォーカー距離10km
所要時間 5時間
加茂長寿会

光岡明徳

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、「抱っこしてやつて」「重いよ」「温かいでしょう…」と声かけをしてください、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、「これ」と声かけをしたりしていました。

赤ちゃんは、「これ」と笑い、じっ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つたのよ」「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。

生徒の中には、ゆとりができたのが、「何を食べていいの

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、「抱っこしてやつて」「重いよ」「温かいでしょう…」と声かけをしてください、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、「これ」と声かけをしたりしていました。

赤ちゃんは、「これ」と笑い、じっ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つたのよ」「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。

生徒の中には、ゆとりができたのが、「何を食べていいの

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る行動できるように、この授業で体験したことについて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。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なります。

鯉山小学校PTA 吉本昌子

「みんなで料理する楽しさで みんなで食べるおいしさ」が 放課後フラン・料理教室の味 です！

庄内小学校放課後フラン・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（といつても時間や経費の関係でおやつが主）を作ることで、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、これまでもお家でお母さんのお手伝いをしている子もいれば、全くそうではない子もいますが、それでも料理や食べることにいっぱい関心がある子供たちで、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つて、栄養委員からのことばを待っています。そ



生石学区栄養改善協議会
栄養委員 熊城純子

庄内小学校放課後フラン・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（といつても時間や経費の関係でおやつが主）を作ることで、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。

庄内小学校放課後フラン・料

して、でき上がったものを皿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ます！どの顔もとてもうれしそうになります。

最後の『ありがと』がいよいよ最後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はいえ、たぶん、子供たちの心にわずかでも満足感と、なにかホッとした温かいものを感じたのではないかと思つております。

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です。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

正常に保ち、粘膜や皮膚を強くする。骨や歯の発育に関係する。ビタミンD群：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。

ビタミンB群：糖質、脂質、タンパク質の代謝を促進する。

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C：貧血の予防など

1月26日(水)は私の担当でした。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

1月26日(水)は私の担当でした。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

次回：3月12日(土)
・こんな時にできる認知症
3月30日(水)
・これだけは知つておきたい
・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

高松アクティブホーム 元気クラブの活動報告

平成23年3月

長くひりさない、調理水は捨てないことが大切です。

当施設では、「元気クラブ」と称する地域講座を行っています！親の地域の皆様がいつまでも元気でいきいきと生活していただけます。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・月曜日曜日の午前中に行っています。未水曜日の午前中に行っています。

この日は寒かったので、『飲む点滴』と言っているビタミン豊富な甘酒を皆さんと一緒に飲んでいました。皆さんは、どう考えられました。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ありますか？

1月26日(水)は私の担当でした。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

1月26日(水)は私の担当でした。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

1月26日(水)は私の担当でした。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

1月26日(水)は私の担当でした。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

郷土料理【げためし】

「げた」は岡山・香川あたりの方言で、「括ひらめ」のことを言います。

絵食のげためしは、骨ごとミンチにしたげたに、だいこん・じょうなど季節の野菜を加え、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)しらえ)

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。

干ししいたけはぬるまる湯で
もどす

(作り方)

熱したお鍋にじま油をしき、
しょうがを炒めて香りをだし、
じょうぶを加え炒めたら、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・干ししい
たけを加える

160g

40g

40g

40g

140g

80g

2g

30g

5g

10g

1g

1g

2/3

小ささ
小ささ
小ささ
小ささ
400cc

(材料)四人分	
げたミニンチ	160g
油揚げ	40g
ちくわ	40g
にんじん	40g
だいこん	140g
ごぼう	80g
干ししいたけ	2g
葉ねぎ	30g
しょうが	5g
煮干し	10g
ごま油	1g
酒	1g
塩	2/3
砂糖	1g
しょうゆ	1g
みりん	1g
片栗粉	2/3
水	400cc

～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
りをしてました。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

コ

ニ

テ

イ

ハ

ウ

ス

で

愛育さん達と一緒に遊んで

いました。

子供たちはペッ

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
てます。これからも高松学区
の一員として地域の方々との交
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。

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



【献立】
げためし・牛乳・
白あえ・みかん



タンペツタンと樂しくおもむかをつき、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一日でした。

～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
庄内・弥生会 横河佳代
下口祥重

編集後記

立春もすぎ、田んぼに温かくなつて行くこの時期にならむ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か。

私は健康づくり高松会議に出席しましたので昨年は禁煙にチャレンジし、今日まで続いてあります。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か、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。