

高松地区版

# 健 康 市 民 おかやま 21 NEWS

第17号

平成23年7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

**健康づくりは笑いから**  
 我々の町内でも高齢化が進み医者通いや体力が落ち自由に動けんとか出不精になり、家にこもりがちの高齢者も増えつある。家庭内でそれなりに柔軟体操や家の周囲を散歩している人も見受けられるが継続性を保つことは難しい。

町内会では数年前からある施設とタイアップし、高齢者の体力維持や健康相談について講習会を開催したが、不定期であつたため、参加者5~6人しか集まらないような時もあつた。このため昨年秋頃からは1ヶ月に1回開催するようにしたところ、参加者が急に増え杖をつきながらでも参加する人も数人おり、賑やかな講習会になつてきただ。内容は、ゴム紐を使っての筋力アップ体操やストレッチ体操、正しい歩行の仕方等を反復しているが、ライバル意識を燃やし頑張るでの結構運動になつていている。

封印していた若い時の失敗談や孫の話題、時事放談等いつもユーモア溢れる話題を提供してくれる数人が話したりとその話に乗りしやべり出す高齢者多く爆笑につぐ爆笑で約2時間の予定が3時間以上に及ぶこともしばしば。

今まで挨拶程度のお付き合いであつた人たちが冗談を言いあえる仲間になり腹のそこから笑えるのでストレス解消にも役立つている。

多くの人が気軽に参加できるよう工夫をしながら講習会を継続していくかなければならないが、日々笑いながら楽しく過ごすこれが健康の基本ではないかと思つていい。

庄内学区連合町内会

奥田 勝

それでも夏場は小学校の夜間に照明を利用して、体育協会が主催する練習会に参加しており、大山 昌子



グラウンドゴルフ  
手軽で楽しめる運動として近づいております。  
40歳~50歳の同好者がおられる  
鯉山学区内の高齢者の中でも名の同好者が集まる機会では無いかと思います。  
40歳~50歳の同好者全員が集まる機会と場所が無いからです。  
鯉山学区内には小学校もスポーツ少年団の使用で日程が詰まつてあり、ほとんど使用出来ない状況です。

ナイターで楽しむ  
グラウンドゴルフ  
手軽で楽しめる運動として近づいています。  
大勢がいつでも集まつて楽しめます。  
40歳~50歳の同好者全員が集まる機会と場所が無いからです。  
鯉山学区内には小学校もスポーツ少年団の使用で日程が詰まつてあり、ほとんど使用出来ない状況です。

難波 安男 鯉山学区老人クラブ

早朝には城址の蓮が「おはよう」といのちいっぱいにその花を咲かせ、夕刻には田んぼの蛙たちが「今日も一日お疲れ様」と声を揃えて癒しの手を差しのべてくれます。一歩外に踏み出していくと、また心の扉をほんの少し開いてみると、ここ高松のまちにはこんな素敵な出会いがありますね。

地域包括支援センターでは、このぬくもりあるまち高松でいつも元気に暮らしていただこうために、高齢者対象の介護予防教室を公民館やコミュニティハウス等で開催しています。皆様もぜひ一緒に楽しいひと時をごし、「昨日よりちょっぴり元気」づくりをしませんか。参加費は全て無料。お気軽にお出かけ下さい。多くの方のご参加を心よりお待ちしています。

大山 昌子 地域包括支援センター



**東日本大震災の医療ボランティアに参加して感じた事**

4月17日～21日に医療ボランティアとして宮城県石巻市に行つてきました。仕事内容は、医療チームの一員に薬剤師として加わり、医師、看護師と一緒に避難所を回つて薬の調剤や説明をしたり、必要な医薬品の確保や避難所の衛生環境の確認などでした。今まで飲んでいた薬を確認するにお薬手帳が大変便利で持つていてくださるとても助かりました。いつも飲んでいる薬がある人はぜひ持つていただきたいと思いました。

震災後一ヵ月経つていても、通りの建物はほぼ全て津波にやられて延々と瓦礫の山が続いていました。道路の真ん中に1階が潰れた家や船があつたり、建物や学校のプールの中、お墓の上に自動車があつたりと津波の威力を見せ付けられました。そんな中でも東北の人たちは前を見て進み始めています。復興までの道のりはまだまだ遠く今後も長期的な支援が必要だと感じました。現地でのボランティア活動に参加する事はもちろんですが、現地での活動を後方から支える事も立派なボランティア活動ですので、出来る範囲で協力していただけたらと思います。

また、避難所で大きな役割を果たしていたのが、現地の世話役の人たちでした。いろいろな情報をいただき我々の活動を助けてくださいました。地域のつながり、ネットワークが災害時には大きな力になることを改め感じました。この高松会議にも連合町内会長や愛育委員、老人クラブを始めとする多くの団体の方が参加されています。

**震災時の心のケア**

東日本大震災の地震津波被害の惨状報告書を目にしない日はありません。しかし、自然災害の少ない岡山に住んでいる私たちは、その被災の甚大さを実感するのは難しいのではないのでしょうか。とはいえ、日本の



し岡山で大規模な災害が起きたときにはきっと、このネットワークが大きな力になるのではないかと思います。ぜひ、皆さんも地域の活動に積極的に参加してネットワークを大きくしていただけたらと思います。

岡山市薬剤師会  
高木 紀彦

震災後一ヵ月経つていても、通りの建物はほぼ全て津波にやられて延々と瓦礫の山が続いていました。道路の真ん中に1階が潰れた家や船があつたり、建物や学校のプールの中、お墓の上に自動車があつたりと津波の威力を見せ付けられました。そんな中でも東北の人たちは前を見て進み始めています。復興までの道のりはまだまだ遠く今後も長期的な支援が必要だと感じました。現地でのボランティア活動に参加する事はもちろんですが、現地での活動を後方から支える事も立派なボランティア活動ですので、出来る範囲で協力していただけたらと思います。

また、避難所で大きな役割を果たしていたのが、現地の世話役の人たちでした。いろいろな情報をいただき我々の活動を助けてくださいました。地域のつながり、ネットワークが災害時には大きな力になることを改め感じました。この高松会議にも連合町内会長や愛育委員、老人クラブを始めとする多くの団体の方が参加されています。

震災時の心のケア

東日本大震災の地震津波被害の惨状報告書を目にしない日はありません。しかし、自然災害の少ない岡山に住んでいる私たちは、その被災の甚大さを実感するのは難しいのではないのでしょうか。とはいえ、日本の

震災時における精神的な影響としては、死に直面する強い恐怖、家族や知人との離死別、屋や地域の崩壊、震災後の生活の困難による食欲低下、不眠などの一過性のストレス、うつ病などがあります。それら全てを取り除くことは困難と思われますが、普段から、地域に生活している人たちのつながりを強くしていることで、不安が軽減することはあるのではないかでしょうか。

災害の発生を想定した訓練も必要でしょうが、日常の様々な結びつきを常に保つておくことも大切だと思います。

震災でのもつと深刻な影響としてはPTSD（外傷後ストレス障害）があります。これは、災害の記憶が本人の意志とは無関係に再体験されることによつて起きた動悸などの身体的ダメージ、また、あまりにも大きな恐怖に出会つたがために、その体験の記憶が失せる等の感情の麻痺です。それには、周りの人へのサポートが必要であり、程度によつては適切な薬が必要です。（医）西村内科小児科医院

西村 正隆

夏野菜をしつかり摂りなさい！

夏野菜には有害な活性酸素を除去する抗酸化作用があります。

カロテン・ビタミンA・C・う  
ま味成分のグルタミン酸が豊富  
です。リコピンは熱にも強いの  
で、加熱しても大丈夫！夏場は  
胃腸が弱って食欲が落ち、汗と  
一緒にカリウム分も失われやす  
くなります。

#### 〈お薦めレシピ〉

## トマトと豆腐のカレー炒め

【材料（4人分）】

木綿豆腐	1丁
合びき肉	100g
サラダ油	大さじ1/2
トマト	2個
にんにく（みじん切り）	1かけ分
葱	適量
塩・こしょう	少々
カレー粉	小さじ1

トマトと豆腐を に加えて  
炒め合わせ、仕上げに塩・  
こしょうで味を整え  
器に盛つて葱を散らす。  
トマトは摂氏5度以下  
では味が落ちるので 冷  
やしそぎに注意！

森山  
成子



**男性料理教室**

高松公民館で男性料理教室を  
昨年11月7日に開催しました。

高松アクティビティホームの管理栄  
養士森山成子先生におこしいた  
だいて、免疫力アップ料理とし  
て、きのこちらし、鯖のちり蒸  
し、春菊のピーナツバター、じ  
ょうようまんじゅうの4品を楽  
しく美味しく作ることができ  
ました。男性22人参加下さり、  
うれしい悲鳴でした。そして栄  
養委員8人、又やりましょうの  
たつた一言が人を温かくしてくれ  
れます。

3月3日には一人暮らしの方  
に、手作り寿司を、おひなさま  
の絵手紙を添えて配食しました。  
「おいしかったよ」「又楽しみに  
しています」とのこと・・・  
に運動 に食事 がな  
くて にくすり、食べるここと  
笑うこと、かかるここと、それが  
幸せだと思います。

**高松学区栄養改善協議会**

横田和子

う。 分で健康を管理していくまよ  
うで、健康で楽しく過ぐせるように血  
子保健研修（高松公民館）を計  
画しています。公開セミナーで  
すので一般住民の皆様は自由に  
参加できます。参加費は無料で  
すので、「」自由に参加下さい。

生口學區藏書

一柳  
愛子

## 平成23年度教育活動について



## 高松健康会議に参加して

私が住んでいる所で高松会議のような健康に対する話し合いが行われているのかも知らないので、高松地区では健康についてどのような活動をしていて今までどのような活動をするのかなと回覧板にしてまわすのはとてもいいことだと思いました。この会議を始めてからもうすぐ10年になると聞き、そんなに長く続いていることに驚きました。また、平日の昼という忙しい時間に大勢の人が会議に集まっている人が多く健健康な人が今後も増えていくのではないかと思いました。

就実大学薬学部 守安 由佳梨

高松会議に参加させていただきました。年に数回、地域の代表の方と医師・薬剤師などが集まり、健康について考え、地域に様々な情報を発信していく事は、とてもいい事だと感じました。誰かが活動しているのを見ると、自分もやつてみたいと思う人が増えて活性化にもつながるし、自分の地域を知ることで人のつながりが深まって、いざという時もスマートな行動ができると思いました。貴重な体験をさせていただいた、ありがとうございました。

就実大学薬学部 深井 裕子

## おやじクラブからの報告

### 【弥生会】

庄内地区は5月20日に高松公民館にて「成長記録」と題して、全体会を行いました。身長と体重を計り、綺麗な色のスタンプで手形と足形をつけて、子ども達は二コ二コ、「大きくなったね」なんて我が子の成長を嬉しく感じつつ、今年も親子共にお友達を沢山作る予定です。

小川 理恵



### 【かもっこクラブ】

かもっこクラブは5月24日に高松公民館にて「新聞かぶと・こいのぼりをつくろう」と題して、5月例会を行いました。

新聞かぶと作りは、お母さんが子供の頃に作ったことを思い出しながら折り、我が子の頭に被せて親子で笑顔になりました。こいのぼり作りは、親子共同作業で行いました。こいの形を

した色画用紙に目玉や鱗を描いたり、色紙を切って貼ったり、こいができたら割り箸につけてみんな大喜び！フリフリ振って遊びました。会の最後には、新聞かぶとを撮りました。今年のかっこクラブも季節の遊びやバス遠足、愛育委員さんとの交流など親子同士や地域の方とのふれあいが持てるような活動をしていく予定です。

栗原 弘子



### 【両クラブからのお知らせ】

今年も高松中学校区在住の0・1歳児と保護者を対象に「よちよちお楽しみ会」を開催します。

日時：平成23年10月24日(月)  
10時00分～11時30分  
場所：高松公民館  
お問い合わせ：北区北保健センター  
電話：251-6515

このニュースレターを読んでくださった多くの皆さんに少しだけ健康や運動などに興味を持つていただき、住み慣れた高松地区で元気にいきいきと生活していただくため、身近な役立つ情報紙として活用して頂きたいと思います。

あおぞら在宅介護支援センター  
浮森 栄輔

## 編集後記

健康市民おかやま 21 高松会議が始まり9年目を迎えました。

17号「ユースレター」の発刊するにあたり、多くの方々にご協力いただきありがとうございました。

私自身、ある方から最近運動不足ではとの指摘をうけ、「なわとび」をするなどを勧められました。それほど運動不足とは感じていませんでしたが、十数年ぶりのなわとびにとても悪戦苦闘しています。高松会議での活動を通して、自分自身の生活を見つめ直すことができ、結果三日坊主にならず「なわとび」を続けています（すこしダイエットできました^\_^）。

このニュースレターを読んでくださった多くの皆さんに少しでも健康や運動などに興味を持つていただき、住み慣れた高松地区で元気にいきいきと生活していただくため、身近な役立つ情報紙として活用して頂きたいと思います。