

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った。こ
のため昨年秋頃からは1ヶ月に
1回開催するようになったところ
参加者が急が増え杖をつきなが
らでも参加する人も数人おり、
賑やかな講習会になってきた。
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
張るので結構運動になっている。

講習会終了後は、お茶を飲みな
がら頭の体操等のクイズや雑談
に興じるが、この時間が特に楽
しい。

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とその話
に乗りしやべり出す高齢者も多
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
であっ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
っている。

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
続していかなければならないが
日々、笑いながら楽しく過す
これが健康の基本ではないかと
思っている。

庄内学区連合町内会

奥田 勝

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
年グラウンドゴルフが盛んにな
っております。

鯉山学区内の高齢者の中でも
40、50名の同好者がおられる
のでは無いかと思いますが、は
つきりとした人数が把握できま
せん。同好者全員が集まる機会
と場所が無いからです。

残念な事に学区内には小学校
の校庭以外に公共のスポーツ広
場や公園が一切ありません。し
かも小学校の校庭は土・日曜日
もスポーツ少年団の使用で日程
が詰まっており、ほとんど使用
出来ない状況です。



それでも夏場は小学校の夜間
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ま

す。この日はそれぞれのグルー
プが集まりますが、それでも月
一回、9月までの5回のみです。
体協さん10月のGG大会を楽
しみにしています。
大勢がいつでも集まって楽し
める広場が有つたらいいなあと
つくづく思います。

鯉山学区老人クラブ

難波 安男

「昨日よりちよつぱり元気」
づくりを

早朝には城址の蓮が「おはよ
う」といのちいつぱいにその花
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
してみると、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
がいつぱい私達を待っていてく
れますね。

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
つまでも元気に暮らしていただ
く為に、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過
ごし、「昨日よりちよつぱり元
気」づくりをしませんか。参加
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
よりお待ちしております。

地域包括支援センター

大山 昌子



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ってきました。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っ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っていてくださるとても助かりました。いつも飲んでる薬がある人はぜひ持っていたいただきたいと思いました。

震災後一カ月経っていた事もあり、避難所（小学校など）では全国の皆さんからの支援や自衛隊のおかげで物資は比較的そろっていたように感じましたが、周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ったり、建物や学校のプールの中、お墓の上に自動車があっ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て感じました。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。も

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



震災時の心のケア

東日本大震災の地震、津波被害の惨状報告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には、その被害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

国土全体が地震の危険地帯なので、震災に対する備えは必要でしょう。

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、家屋や地域の崩壊、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るかもしれませんが、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のでしょうか。

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っておくことも大切だと思います。

震災でのもっ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る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ったがために、その体験の記憶が失せる等の感情の麻痺で、それには、周りの人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

夏野菜をしっかりと摂ろう！

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。トマトにはリコピンのほか、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。

夏野菜をしっかりと摂り、健康維持につなげていきましょう。

〈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

（作り方）

豆腐は一口大で水切りする。トマトは大きめのざく切り、葱は小口切りにする。

フライパンに油を熱し、んにくとひき肉を加えて炒める。塩・こしょう・カレー粉で少し濃いめに味をつける。

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、

器に盛って葱を散らす。

トマトは摂氏5度以下では味が落ちるので、冷やしすぎに注意！

高松地区管理栄養士

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。高松アクティブ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、又やりましようのたうた一言が人を温かくしてくれます。

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、食べることで笑うこと、かたること、それが幸せだと思います。

高松市区栄養改善協議会

横田 和子

**平成23年度養育活動について****活動目標**

「母と子及び老後への健康づくりをすすめましよう」をもとに協力・共同活動：すこやか赤ちゃん相談、各種検診への協力など

委託活動：こんにちば赤ちゃん事業、結核、肺がん検診など主体活動：研修会などを計画しています。

今、日本人の2人に1人近くがガンになる時代です。検診ガイドを配布していますので、参考にして検診を受けましよう。健康で楽しく過ごせるように自分で健康を管理していきましょう。

高松四地区研修会

平成24年2月17日（金）母子保健研修（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、ご自由に参加下さい。

生石学区養育委員会

一柳 愛子



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。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後どのような活動をするのかなど回覧板にし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で大勢の人が会議に集まっている人が多く健康な人が今後も増えていくのではないかと思います。

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、自分もやってみたいと思う人が増えて活性化にもつながるし、自分の地域を知る事で人とのつながりが深まって、いざという時もスムーズ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て、ありがとうございました。

就実大学薬学部

深井 裕子

おやこクラブからの報告

【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とって、子ども達はニコニコ。

「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



【かもつこクラブ】

かもつこクラブは5月24日に高松公民館にて「新聞かぶと・こいのぼりをつくらう」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、新聞かぶとを被りこいのぼりを持って写真を撮りました。

今年のかもつ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

堤・佐藤 保健師 まで

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号ニースレーターの発刊するにあたり、多くの方々に協力いただきありがとうございます。

私自身、ある方から最近運動不足ではとの指摘を受け、「なわとび」をすることを勧められました。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っ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^^)。

このニースレー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っていただき、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の、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