

平素は北市民健康づくり高松会議の活動にご理解を賜り心よりお札を申し上げます。

高松会議は岡山市の保健センター、バスの一環として平成15年度から市北保健センターと共同で細々とではありますが、地域住民の健康増進を願い、高松地区の各種団体の代表の方々や高松公民館のご協力をいただきながら、「運動・食生活・心の健康」を3本柱に約10年間活動を続けてまいりました。この高松会議の活動が平成24年度をもつて一応の区切りとなります。

この活動は岡山市との連携でスタートし、当初から予算是いただけませんでしたが、途中からは連合町内会長の助言により、社会福祉協議会の補助をいただけますようになり、あおぞら在宅支援

「北市民健康づくり高松会議」の活動を振り返って
春の足音が日ごとに近づいて
来るようになると感じるのは季節ですが、
皆様いかがお過ごしでしょうか?

高松地区版

健 康 市 民 お か や ま 21 NEWS

第22号

平成25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
岡山市北区津寺104
岡山市立高松公民館
電話 086-287-2057

協力的であり各団体間の連携も友好的で高松地区の絆の強さをいつも感じております。高松会議長として力不足の私は皆様に助けていただき本当に感謝しています。この場をお借りして厚くお礼申しあげます。

A photograph showing a classroom or laboratory setting where several students in white lab coats are seated at long, white tables, working on their projects. The room has a high ceiling with recessed lighting and is decorated with educational posters on the walls.

平成25年度からは高松会議の第二次の活動がまた10年間の予定で始まります。できれば議長を降板したかったのですがメンバーの皆さんに上手に誘導されてもうしばらく活動のお手伝いを継続することになります。第1次の活動を反省して地域の皆さんにも参加していただきやすい会議の形を模索してみようかと愚考しておりますので、どうか倍旧のご指導ご鞭撻を心からお願ひいたします。

「つなごう心・地域のきずな笑顔に温かいまなざしを添えて」この言葉を大切に健康に注意しながらぼつぼつと活動を続けていきたいと考えています。

北市民健康づくり高松会議

傾聴／きくとは、去る1月17日の北市民健立灘崎図書館長・犬飼茂子先生の講話をお聞きしました。傾聴とは相手の話を耳に耳を傾けること。相手が本当に伝えたいことを理解し、お互いの心地よい関係を築いていく為の「聴く」技術のこと。その中で話しやすい雰囲気作りの為の3つの心得を教えて頂きました。

「受容」相手の話を最後まで聞き、ありのままを受け入れる。「共感」相手が語る内容にどうのようないい（感情・信念・受け取り方）が伴つていて、それを観察し、それに合わせる。「関心」相手の話を関心を持つこと（うなづき・あいづち・問い合わせ）。これらを学んだ上でそれぞれの個性を生かした「自分らしめの聞き方」を見つけることが大切のことでした。

私たちも仕事柄、お話を聞くがせていたらしくことが多くあります。が、ただ「聞く」ではなく、言葉以外から伝わってくる気持ちに寄り添えるようしつかりたいと思いました。



議長 竹谷雅之

記念事業
「わくわくウォーキング大会」

記念事業
「わくわくウォーキング大会」
平成24年12月2日(日)に
高松公民館40周年記念「北市民
健康づくり高松会議10周年記
念事業」で「高松わくわくウォ
キング大会」が地区民の健康で
暮らすことを目的に高松公民館
で開催されました。



加茂地区での開催なので加茂体協もスタッフを出しコースの安全確保に協力致しました。ウォーキングコースはファミリーコース3km・一般コース5km・歴史探訪コース8kmの3コースが用意され200名を超える参加者は体力に合わせて歩かれました。高松会議の構成メンバー以外にも岡山大学や高松農業高校の多くのボランティアの方々の協力もいただき楽しくなごやかなくうちにに行われ、ウォーキーから公民館に帰ってきた参加者たちはメンバーがこしらえた特製カレーを食べて疲れも吹つ

当曰は、今にも雨粒が落ちてきそうな寒い曇り空の日でした。朝早くからボランティアの方々が集まつてくださり、合計119人が協力してくださいました。着ぐるみの学生ボランティアも積極的でしたが、何より高松会議の各団体から協力してくれました。ださつた地域の方の多さとやる気に驚くとともに、改めて高松地域の絆の強さを実感し感動い



飛んだ様子でした。ボランティアで支えてくれたスタッフ達もカレーで寒さもやわらぎ、「とても美味かつた」の声が多く聞かれました。今回は40周年記念事業と言うことで大がかりに行われましたが、高松地域の力を結集したこのようなふれあいのある大会が今後もできる 것을希望しております。皆様お疲れ様でした。

鯉山学区では、吉備津神社氏子会主催の「御盃籠再建400年奉祝まつり」の行事の一つとして、「吉備の中山ウォーカー」が行なわれ、地区の内外から老若男女約200人が参加し、吉備の中山に眠る歴史遺産や文化財を巡るウォークを楽しみました。



たしました。またこのようなお天氣にもかかわらず、当日213人の方が公民館に集まつてくださり、全員でストレッチ体操をしたときはすごい熱気に包まれ圧巻でした。その後、3コースに分かれ出発しましたが、どのコースも元気よく、とりわけファミリーコースは各所に猫や、パンダなどの着ぐるみさんがいて、子ども達は大喜びで歩いていました。帰つてきました後の方へは、とてもお住んでいる高松の地域を改めて歩いてみるのも、新しい発見があつたのではないかでしょか。老化は足からといわれます。このウォーキング大会が、健康づくりのきっかけになつてくれたら大変嬉しいです。

下山路は、平安末期の陰謀で敗れ非業の最期を遂げた藤原成親遺跡や700万個の牛の鼻輪が積み上げられた鼻ぐり塚や陰徳積善を目指とする福田海古今集に納められた歌にも詠まれた吉備の中山から流れ出る細谷川と両国橋などを巡つて吉備津神社に全員無事帰り着きました。鯉山・細谷川老人クラブ能瀬雅国

ウォークは朝8時に吉備津神社境内に集合し8時半に出発。国宝である吉備津神社の本殿拝殿などを見学し、400メートルの長い回廊を抜けて遊歩道を歩き石段を登つて御陵(茶臼山古墳)へ到着。古墳の説明を聞いて、国境石、穴観音を見て三角点のある吉備の中山のピーチへ到達。鏡岩など史跡を見学しました。次に八畳岩や環状石籬などの磐座(いわくら)信仰の跡地を回り、吉備の中山の最高地点である竜王山に着いて休憩。経塚などの説明を受けてました。



知らないきや損！ 5歳若返る健康

5歳若返る健康のヒケツ講座
この講座は、高松公民館と北保健センター、高松会議の催で、誰でも簡単に取り組める「ウオーキング」をテーマに開催しました。高松会議のメンバーや医師、栄養士などが講師だった。人気でした。身近に感じられた。参加者にとつても、人気でした。講座では、コレステロールや正食品の中の糖分、運動の意義や正しい歩き方について学びました。また、足裏測定や足指測定などをして自分の姿勢や歩き方の癖を知ることもできました。日常生活でもお願いしました。おた歩数で富士山登頂に挑戦をめざすだけだったよう、約2ヶ月の講座期間中に、何度も富士山を往復されただけでなく、何度も富士山をモチベーションにつけていた。モチベーションが意外に食べべられてなかつた。」といふ声をいたしました。それが無事に5歳若返ったことを証明する修了書をもらいました。笑顔で終えた。そのような日々の努力のおかげで、講座最終日には参加者全員が、高松公民館 小楨祐子

エンジョイ・エコ・ライフ 免疫力アップ講座

2月2日（土）10時～12時
高松公民館 料理講座室
総社市久米で体质改善のお店
を経営されている立花秀子さん
を講師に迎え、昨今話題になつ
てはいる「塩麹」を使った料理や、
健康についてのお話を聞きまし
た。生活改善、体质改善をする
ことで、より安心、安全、そし
て元気な人生を過ごしたい、と
企画し参加しました。

免疫力とは、私たちの身体に
備わつてはいる治癒力です。つま
り、治癒力を高めることは元気
に過ごせるということです。そ
の免疫力をアップさせるために
は、体温や食事や運動に気をつ
けること、ストレスのバランス
を図ることが大事とのことでし
た。

そして今回は、その食事の中
で、免疫力をアップさせる発酵
食品である麹の話とその麹を使
つたとても簡単に出来る「すご
いパワー」の出る料理を教えて
いただきました。

麹は、日本古来の菌・国菌で
す。そして、吸収力、保存力、
うま味を引き出す力に優れてい
るので、日本人にとっても合つて
いる発酵食品だということです。
また「酒粕も毎日料理に少
し加えて使うと元気になる」「残
った時は、ストッキングに入れ
てお風呂に入れると肌がツルツ
ルになる」と教えて頂き、みん
な感心するやら納得するやら、
大盛り上りました。



1月 2日、主内日 弥生会交流会

1月22日 庄内エミユニティで愛育委員さん、栄養委員さんとの交流会のおもちつきがありました。おもちつきは毎年人気で、子どもだけでなく親もとてでも楽しみていてる行事です。順番に親子でおもちをつかせてもらいました。子どもたちは少し戸惑いながらも、力いっぱいです。おもちを振りおろしていました。いたあとはみんなで丸めて、栄養委員さんによる抜群の味付けの、きなこもちとお雑煮でいただきました。愛情たっぷりで本当においしく、おかげで続出でしました。みんなで一緒に作る喜びを感じることで、体と心の成長に繋がる一日になりました。

お話を聞いた後試食し、麹納豆を乗せて頂いたご飯はとても美味しく、参加者それぞれ「早速家でやつてみよう」「もつと早くこんな話を聞いておけば良かった」と、大変好評でした。子どもたちの食と環境を考える会

一緒に親子でお友達作りをします
せんか? 新しいお友達をまつ
てあります。おやこクラブ
庄内・鯉山会 かもつこクラブ
加茂・北保健センター
問い合わせは
TEL 251-6515



お正月がなごりおしく感じる
1月8日に高松公民館で加茂・鯉
山地区の愛育委員さんとかもつ
こクラブで交流会を開きました。
最高学年の子どもたちは、愛
育委員さんと一緒に七草がゆと
せんざいを作りました。初めて、
包丁を使って野菜を切ったりと
だんごを丸めたりとても良い経
験が出来ました。小さい子ども
たちは、福笑いや折り紙といつ
たなつかしい遊びで楽しく過ご
しました。出来上がった料理は
地区ごとに愛育さんたちと一緒に
に楽しくお話ししながら美味しく
いただきました。

糖尿病予防教室

平成25年1月29日(火)

10



善時松公民館にて開催しました。これは、岡山市と岡山市栄養協議会が推進する健康増進事業です。高松中学校区栄養プロジェクト事務室を高松中学校区は、岡山市の平均に比べて改善したいたいと思います。内容は①毎日飲んでいるみそ汁塩分は②運動実技(高松公民館長)③講話(北保健センター栄養士)④調理実習後試食⑤感想(アンケート)出席者の感想としてみそ汁の塩分が濃いと検査結果が出て驚かれていた方、色々でしたがこのプロジェクトが生活習慣病予防になり、健康寿命が延びることが栄養委員の願いです。内田晴美加茂学区栄養改善協議会

中学校区愛育委員会主催による精神保健研修がありました。昨年10月12日(金)に高松中学校区愛育委員会主催による精神保健研修がありました。昨年10月12日(金)に高松中学校区愛育委員会主催による精神保健研修がありました。内田晴美加茂学区栄養改善協議会

難波賀恵

中学校区愛育委員会主催による精神保健研修がありました。内田晴美加茂学区栄養改善協議会



担当した栄養士と栄養委員の皆さん

「認知症の人と家族の理解・ その支援」に参加して

今年度は、11月4日に開催しました。当日は、会員・協助員合わせて108名の参加で盛大に実施することができました。

会の流れは、

①館内入居者の間で風邪が流

行して、いたため、「慰問」を中心

して、ホームの生活相談員によ

る「施設の現況」の説明、「介護

器具」の体験。

②包括支援センター大山さん

による、椅子に掛けたままの「頭ん

を使う簡単な健康体操」、「健康

クイズ」や「健康長寿の心得」など

の指導。

紀彦先生の健康講話として、「薬木

の安全・効果的な使用」や「薬木

第七回「慰問と研修の集い」
例年、加茂連合長寿会では、
特養老人ホーム岡山シルバーセンターを会場に借りて、職員の方の協力を得ながら「広域サロモン」ともいえる「集い」を開いています。今年度は、11月4日に開催しました。会の進展を祈念し会を開きました。会の進展を祈念し会を開きました。

加茂連合長寿会 三垣英二

最後にいつも合唱する「幸運の歌」の歌詞のように「大事にしようよ。この命(仲良く)行こうよ。人生は」の心がけで行こうよ。人生は



編集後記

高松会議やニュースレターの活動に参加させていただき5年がたちます。日頃、健康には気を配っているつもりですがニュースレターの原稿などを拝見すると、新しい発見や高松地域の意識の高さを改めて感じることができます。高松会議に3本柱

があるように、この高松にも「人・地域・ネットワーク」といふたつかりとした柱があるように思います。これまでの10年を待して、できる範囲でお手伝いできればと思っています。多くの感想をいただきまし

た。

編集委員

山田純子