

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

「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感じる季節ですが、皆様がいかにお過ごしでしょうか？

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礼を申し上げます。

高松会議は岡山市の保健サービ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う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はいただけませんでした。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るようになり、あおぞら在宅支援

センターの多大な印刷協力もあり「健康市民おかやま21ニュース高松地区版」を定期的に発行し、現在では年間3回地区内で回覧できるようになり今号で第22号となりました。また岡山市の補助で「つなごう心・地域のきずな」をテーマとしたポスターや活動啓発用の缶バッジを製作したり、先日は情報発信パンフレットの配布もさせていただきました。お目にとまった方、お読みいただけた方がおられましたら幸いです。

平成24年度までの活動は年3回の会議開催と前述のニュース発行、「食と環境フェア」への共催を主として地域の各種団体の代表の方々の協力で行って参りました。このことにより代表の方々を通じて地域住民の皆様方に、ある程度の健康増進波及効果があったのではないかと考えてはおりますが、「井の中の蛙」的な考えではなからうかと反省しているところです。

この活動に携わっている間、連合町内会会長をはじめ高松会議

のメンバーの皆様がいつも大変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した。高松会議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。この場をお借りし厚くお礼申しあげます。

つなごう心・地域のきずな



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した。第1次の活動を反省して地域の皆様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・鞭撻を心からお願いたします。

「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つづ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

議長 竹谷雅之

傾聴〜きくとほ〜

去る1月17日の北市民健康づくり高松会議において岡山市立灘崎図書館長 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、お互い心地よい関係を築いていくための「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つの心得を教えてくださいました。

「受容」相手の話を最後まで聴き、ありのままを受け入れる。「共感」相手が語る内容にどのような思い（感情・信念・受け取り方）が伴っているかを観察し、それに合わせる。「関心」相手の話に関心を持つこと（「うなづき・あいづち・問いかけ」）。

これらを学んだ上でそれぞれ個性を生かした「自分らしい聴き方」を見つかることが大切とのことでした。

私たちも仕事柄、お話を聞かせていただ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「聴く」姿勢を大切にしていきたいと思いました。

北地域包括支援センター
坂井洋子



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「高松わくわくウォーキング大会」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うちに終われ、ウォーキング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っ

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「とっても美味かった」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でもできることを希望しております。皆様お疲れ様でした。

加茂学区体育協会
森田忠志



当日は、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ってくださり、合計119人の方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ださっ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

たしました。

またこのようなお天気にもかかわらず、当日213人もの方が公民館に集まってくださり、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、どのコースも元氣よく、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。帰ってきた後のカレーは、とてもおいしいと好評でした。

岡山市保健所北保健センター
堤 理江



吉備の中山ウォーク

鯉山学区では、吉備津神社氏子会主催の「御金殿再建400年奉祝まつり」の行事の一つとして「吉備の中山ウォーク」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。



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、石段を登って御陵(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クへ到達。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ました。下山路は、平安末期「鹿ヶ谷の陰謀」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標とする福田海、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っ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

知らなきや損！

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、高松会議の共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の医師や栄養士などが講師だったので、参加者にとっても身近に感じられ、人気でした。

講座では、コレステロールや食品の中の糖分、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でもできました。

日常生活で

①食事日記の記録

②ウォーキングの記録（歩いた数で富士山登頂に挑戦）をお願ひしました。皆さんに楽しんで取り組んでいただけようので、約2ヶ月の講座期間中に、何度も富士山を往復された方々（すごい！）食べたりと思つていられた海草やイモ類が意外に食べて良くなかったことに気づいて良かったですわ！」という声をいただきました。

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無事に5歳若返つたことを証明する修了書をもらい笑顔で終えることができました。



高松公民館
小槇祐子

エンジョイ・エコ・ライフ

免疫カアップ講座

2月2日(土) 10時～12時

高松公民館 料理講座室
総社市久米で体質改善のお店
を経営されている立花秀子さん
を講師に迎え、昨今話題になっ
ている「塩麴」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、体質改善をする
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っている治癒力です。つまり、治癒力を高めることは元気に過こ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付けること、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っ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くださいました。

麹は、日本古来の菌（二国菌）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、日本人にとても合っている発酵食品だということでした。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、大変盛り上がりました。

おやこクラブから

お話を聞いた後、試食し、麴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「早速家でやってみよう」「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。

子どもの食と環境を考える会
堤 知美

弥生会交流会

1月22日 庄内ユニシティ
で愛育委員さん、栄養委員さんとの交流会のおもちゃつきがありました。おもちゃつきは毎年人気で、子どもだけでなく親もとても楽しみにしている行事です。順番に親子でおもちゃをかせてもらいました。子どもたちは少し戸惑いながらも、力いっぱい杵を振りおろしていました。ついたあと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。愛情たっぷり本当においしく、おかわり続出でした。みんなで一緒に作る喜びを感じること、体と心の成長に繋がる一日になりました。

弥生会 蜂谷真寿美



かもつこクラブ交流会

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
ぜ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、
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っ
たなつかしい遊びで楽しく過
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
楽しくお話しながら美味しく
いただきました。

かもっこクラブ 深田容子



深田容子

おやこクラブ来年度会員募集
0歳～就学前

一緒に親子でお友達作りをしませんか？新しいお友達をまっています。

おやこクラブ

庄内
弥生会

加茂・鯉山 かもつこクラブ

問い合わせは北保健センター

TEL 251-6515

糖尿病予防教室

平成 25 年 1 月 29 日 (火) 10 時

14 時、高松中学校区栄養改善協議会で糖尿病予防教室を高松公民館にて開催しました。これは、岡山市と岡山市栄養改善協議会が推進する健康増進重点プロジェクト事業です。高松中学校区は、岡山市の平均に比べて男性が糖尿病による「メタボ」該当者が多いという結果がでており、これを皆さんとともに是非改善したいと思っています。内容は①毎日飲んでみるみそ汁塩分測定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こと検査結果が出て驚かれています。料理がおいしく楽しかった方、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。

加茂学区栄養改善協議会
内田晴美



「認知症の人と家族の理解・その支援」に参加して

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。「認知症の人と家族の会」岡山市支部代表の妻井令三氏を講師に迎えての講演会です。当学区は市内でも高齢化率が高く、それに伴い認知症の問題も増加しています。

講演は認知症についての医学的な見解から「自身の体験談、認知症の人と家族の会の活動と多岐にわたる時間がとても短く感じられました」。

私も同居していた義父が晩年「高度のアルツハイマー」と診断された時は驚きました。義父の症状は時折の排泄障害と徘徊でした。徘徊時は音もなくスリッパを消してしまおうので、事故に遭わなければよいが・・・とヒヤヒヤしながら探し回ったのを覚えています。

もし、私が再び認知症の人に関わることがあるならば介護者自身の精神的安定の為に「認知症の人と家族の会」の門をたたきたいと考えています。

鯉山学区愛育会 難波賀恵



担当した栄養士と栄養委員の皆さん

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クンターを会場に借りて、職員の方の協力を得ながら「広域サロン」ともいえる「集い」を開いております。

今年度は、11 月 4 日に開催しました。当日は、会員・協賛員合わせて 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」を中止して、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。

③高松会議薬剤師代表の高木紀彦先生の健康講話として、「薬の安全・効果的な使用」や「薬局の上手な利用」などの有益な健康管理のアドバイス。
④公民館出前クラブ、JA 女性部、地元有志の大正琴・手品・傘踊り・銭太鼓・扇舞などの美技の鑑賞。

⑤県・交通安全講師の海野直恵さん変装の「お婆ちゃん」の巧みな話術による「高齢者の安全通行の心得」についてのユニモア溢れる啓蒙指導。

「良かったよ。来年も是非。」と言う多くの感想をいただきました。

最後にいつも合唱する『幸せワルツ』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「会」の進展を祈念し会を閉じました。

加茂連合長寿会 三垣英二



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事ができます。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」といったしつかりとした柱があるように思います。これまでの 10 年を礎とし、さらなる 10 年を期待して、できる範囲でお手伝いできればと思っています。

編集委員 山田純子