

健康市民おかやま 21

高松地区版 News (第2次)

第 2 3 号
平成 25 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
岡山市北区津寺 104
岡山市立高松公民館
電 話 086-287-2057



健康市民おかやま 21 (第2次) が始まりました！

皆さんの投稿をお待ちしています。(高松公民館まで)

「北市民健康づくり高松会議」の第2次の活動が平成25年度から向こう10年間の計画で始まりました。もうしばらくの間、議長としてこの会議に協力できたかと考えておりますので皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

高松会議では従来から「健康市民おかやま21ニュース(高松地区版)」と題するニュースレターを発行し、連合町内会各位のご協力により全戸で回覧していただいております。今号で第23号となりますが読みみただいているでしょうか？

このニュースレターですが、今までは掲載原稿を主に高松会議に出席いただいているメンバーの方々にお願いしておりました。第2次の活動が始まるにあたり、地域の皆様からも健康に関する様々なお知恵や体験、地域の健康づくり活動の様子等をお気軽に投稿頂き高松地区の健康づくりと地域のきずなを深めることにご協力いただければ嬉しく思います。

なお、甚だ勝手ではありますが紙面の都合上、掲載時期が未確定である上、投稿いただいた原稿を掲載できない場合もあります。また編集会議で校正をさせていただきます。ご了承ください。

皆さまからの原稿を心からお待ちしております。

北市民健康づくり高松会議
議長 竹谷雅之

5月16日 第1回北市民健康づくり高松会議 於高松公民館



高松地区の行事予定 (7月から10月まで)

7月27日(土)	庄内夏まつり	
7月31日(水)	宮内踊り	
8月24日(土)	三世代交流加茂夏祭り	りざん夜市
9月15日(日)	庄内学区体協運動会	
9月22日(日)	加茂小学校・加茂幼稚園運動会(午前)	加茂学区体協運動会(午後)
9月29日(日)	庄内小学校運動会	鯉山小学校運動会
10月5日(土)	庄内保育園運動会	鯉山保育園運動会
10月6日(日)	鯉山学区体協運動会	
10月12日(土)	庄内幼稚園運動会	鯉山幼稚園運動会
10月20日(日)	庄内コミュニティふれあい祭り	
10月27日(日)	まほろば祭り	
《ふるって参加し地区の行事を盛り上げましょう》		

高松会議メンバーから一言

(期日到着分のみ)

健康づくりの為に意識してや
っていることはないが、朝夕そ
れぞれ1時間程度犬を連れ山歩
きをしている。

庄内学区連合町内会 奥田 勝

2H3K!分子記号?いやいや
や早寝・早起き&快食・快便・
快眠のこと。これぞ我が健康の
秘訣と得たり顔。

加茂学区連合町内会 定廣好和

可能なかぎり身体を動かすよ
う努めています。皆んな仲良く
健康で楽しく暮らせるようこれ
からもサポートしたいとおもひ
ます。

鯉山学区連合町内会 吉田芳功

健康市民おかやま21に関わ
って10年、種々の講演、催事、
教室等、勉強になりました。2
次も楽しみです。

庄内学区婦人会 萩原節子

健康は何よりの財産です。地
域の皆様が心豊かに笑顔で暮ら
せる町づくりのお手伝いが、出
来ればと、思っています。

鯉山学区婦人会 吉田文子

病氣治療中で無理はできませ
んが、毎朝NHKのテレビ体操
などできるだけ体を動かすよう
努めております。

生石老人クラブ 小野恭順

健康長寿。ウォークとラジオ
体操の継続。先人や先輩の生き
ざまを手本。未来に向けて地域
の人々と支え合う。

加茂老人クラブ 三垣英二

体操から始まり、夏は土から
上、冬は下の野菜や旬のものを
食します。万歩計は毎日一万が
目標です。夜は滴一滴の音読を
して休みます。

加茂愛育委員会 深井静枝

健康で長生き『ピンピンコロ
リ』が目標、快食快眠快便、食
餌は減塩、みそ汁具だくさん、
塩の代わりに酢、薬味、野菜は
最初にしっかりと食べる。適度な
運動一万歩 日々努力してい
ます。

鯉山愛育委員会 山形美智子

婦人会の役をこなしながら、
踊ったり、手作り作品に励み、
日々過ごすのが健康のヒケツな
のかなと思っています。

鯉山栄養改善協議会 光畑尚子

22組の親子でスタートしま
した。親子でふれあう3B体操・
運動会で体を動かしながら健康
に気をつけていきます。

庄内おやこクラブ 安藤由貴

第1金曜日、公民館などで活
動しています。その他にも愛育
委員さんとの交流会や季節の行
事なども行っています。

加茂おやこクラブ 三垣里美

高松地域に知り合いが増えた
ことを嬉しく思います。人とのつ
ながりは財産だと思います。

おやこクラブOB 山田純子

3歳と5歳の2人の子のママ
です。子供たちの健康を考えた
食事作りと遊びを取り入れた運
動を心掛けています。

おやこクラブOB 深田容子

時間があれば朝に、夜はほと
んど毎日、30分〜40分歩きま
す。風のおいや、草花や月に
季節の移ろいを感じながら歩く
と、リフレッシュします。一日
の始まりに朝のラジオ体操も続
けています。

医師会 西村正隆

高松会議の活動を通して地域
の健康意識や連帯感の向上に協
力出来ればと考えておりますの
で宜しくお願いします。

歯科医師会 竹谷雅之

薬剤師会では薬についてや薬
物乱用防止など出前講座に取り
組んでいますのでお気軽にお声
かけください。

薬剤師会 高木紀彦

『人生最期まで自分の足で歩
く』と言ったギンさんの言葉に、
健康寿命への関心をより強く考
えさせられる思いです。

JAかがやき助け合い組織

秋山愛子

私の健康のヒケツは幅広い年
齢の方と接する事です。特に人
生の先輩からは教えていただく
ことが沢山あります☆

地域包括支援センター 鳥越良子

私の健康のヒケツは古い史跡
を歩いて回ることです。高松に
はたくさん史跡があるので楽し
みです♪

地域包括支援センター 小寺真理子

高松地区の皆様が、健康でい
きいきと過ごすことが出来るよ
う、地域の施設としてご協力で
さればと思います。

岡山シルバーセンター 西山美穂

第2次のスタートと共に管理
栄養士として参加することにな
りました。健康の秘訣は、よく
食べ笑うことです。

高松アクティブホーム 稲生 渚

食べることが大好きなのでお
いしく食べられるように健康に
関するたくさんのお話を学び皆
様にお伝えできるように頑張り
ます。

あおぞら在宅介護支援センター 三宅由加里

健康づくりの実践!?地域の
方と一緒に盛り上げていきたい
と思います。よろしくお願ひし
ます。

高松中学校PTA 植島真理子

平成25年度北市民健康づくり 高松会議メンバー (順不同・敬称略)

連合町内会

庄内 奥田 勝
加茂 定廣好和
鯉山 吉田芳功

婦人会

庄内 萩原節子★◎
鯉山 吉田文子

老人クラブ

生石 小野恭順
高松 大森宗八
加茂 三垣英二
鯉山 難波安男

愛育委員会

生石 荒木享子
高松 池上展子
加茂 深井静枝
鯉山 山形美智子

栄養改善協議会

生石 萩原節子★◎
高松 横田和子
加茂 内田晴美
鯉山 光畑尚子

体育協会

庄内 仁熊利男
加茂 森田忠志
鯉山 妹尾民夫

おやこクラブ

庄内 安藤由貴
加茂、鯉山 三垣里美

おやこクラブOB

山田純子◎
深田容子
西村正隆
竹谷雅之◎◎
高木紀彦★
庄内コミュニティ協議会 荒木三朗★◎
J Aかがやき助け合い組織 秋山愛子
地域包括支援センター 鳥越良子
小寺真理子
西山美穂
浮森栄輔★◎
稲生 渚

岡山シルバーセンター

いきがいライフたかまつ
高松アクティブホーム
あおぞら在宅介護支援センター

高松中学校PTA

庄内小学校PTA 植島真理子

加茂小学校PTA

鯉山小学校PTA 坂井洋子◎

庄内小放課後プラン

公民館講座 東 亜子

いきいきウォーク 吉本昌子

子どもの食と環境を考える会 小田弥生◎

高松パソコン倶楽部 萩原芳身◎

高松公民館 堤 知美

北保健センター 三垣 貴★◎

松浦 誠★◎

渡邊和義★◎

西村洋子

小槇祐子

頭山知加

大東由季

光藤 彩

○議長
★執行委員
◎編集委員

健康の秘訣…なるべく歩いて移動する事と、自転車に乗って出掛けるようにしています。意気込み…40代の女性の元気なパワフル全開で色々取り組みたいです。

鯉山小学校PTA 吉本昌子

健康のヒケツとは、快眠・快食と適度な運動。人と関わりを持ち、笑顔で前向きに生きるよう心がけること。

高松公民館 西村洋子

私の健康のヒケツは、寝ることです。しっかり寝ること、また元気に過ごすことができる。これがヒケツです。

保健センター 光藤 彩



健康の秘訣…なるべく歩いて移動する事と、自転車に乗って出掛けるようにしています。意気込み…40代の女性の元気なパワフル全開で色々取り組みたいです。

健康のヒケツとは、快眠・快食と適度な運動。人と関わりを持ち、笑顔で前向きに生きるよう心がけること。

私の健康のヒケツは、寝ることです。しっかり寝ること、また元気に過ごすことができる。これがヒケツです。

庄内小では、健康な生活が送れるよう歯科検診時にお医者さんから歯と口の様子を伝えてもらうなどしています。

クウネルアソブつまり栄養・休養・運動が健康の基本、特に栄養の基礎であるミネラル摂取に気をつけています。

昨年は高松で地域力と絆を教えて頂きました。更なるきずなを目指し皆さんと取り組みたいと思っています。





すべての市民が健康で、心豊かに生きられるまち
健康を自覚できる人の増加、健康やかな暮らしを支える社会環境の実現を目標とし、

- ・市民の主体的な健康づくり
- ・地域でつながり高めあう健康づくり
- ・市民の健康を支えるための環境整備

の3つを基本理念として、「ライフステージに応じた健康づくりの推進」、「6分野の健康づくり（栄養・食生活、身体活動・運動、こころ・休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康）及び生活習慣病への対策」、「市民、企業、専門団体、地区組織、ヘルスボランティア、公民館、学校園などとの連携による健康づくりの推進」をしています。

健康市民おかやま21（第2次）を効果的に推進していくために北市民健康づくり高松会議

は高松地域のみなさん共に様々なことに取り組んでいきたいと考えています。

薬剤師会 高木紀彦

未知の領域への挑戦

5月3日10時後楽園スタートの24時間100km歩行に挑戦しました。西大寺・長船・備前・閑谷・吉永・和気・瀬戸・牟佐から後楽園への一周ルートです。若かりし頃夜間歩行というイベントで30kmは何度か歩いた経験はありますが100kmと言う距離は未知の世界です。途中でリタイアする人もかなりいるらしく不安でしたが健康を生業にしている自分の体力が本物かどうか試してみたくなり募集と同時に申し込みました。3ヶ月余りの準備期間を経て臨みました。予想通り30km過ぎてから辛くなってきました。50kmではすっかり夜になりヘッドライトの明かりが頼りです。60km閑谷の登りに苦しみ70km和気吉井川辺りから痛みが酷くなり80km瀬戸に着いた頃にはかなりのペースダウン、残り10kmの大原橋からゴールまでには3時間半もかかっていました。完歩という目標は達成できましたが251位/288名（参加420名）タイム23時間30分、後半のスタミナ切れと終了後の完全回復に一週間もかかったことにちよつと不満。来年は目標設定変えて

再挑戦したいと思います。多くのサポーターやボランティアと一緒に歩いたチャレンジャーのお陰で出来た24時間100km完歩という経験はこの先大きな自信となるでしょう。さあ老若男女皆さんも来年一緒に参加しませんか？足を鍛えておけば寝たきりになる率がぐんと減りますよ。

加茂学区電子町内会 渡邊和義



Eco講座のお知らせ

今年度もEco講座をします。『カラダにうれしい「酢」の話』日時：6月14日（土）10時～13時講師：山下広美先生（岡山県立大学栄養学科教授）・我如古（ねこ）菜月先生
内容：お話と調理実習・試食

酢の研究を専門にしてこられた先生のお話と調理実習です。この他、昨年も好評だった立花秀子さんの講座（発酵食品のこと、免疫力のことなど）や高松農業高校の見学など予定しております。

Ecoな話、健康や食育問題に興味関心のある方、料理の好きな方、是非参加してください。子どもの食と環境を考える会
堤 知美

編集後記

健康市民おかやま21（第2次）がスタートしました。ニュースレター23号の発行にあたり、はじめて編集委員として参加させていただきました。

人様が書いた原稿を一字一句吟味しながらニュースレターを作り上げる編集作業はなかなか難しい面があるが、書いた人の意を尊重し、趣旨が変わらないよう気をつけながら、少しでもいいものを作っていきたいと思っています。

今後、「健康市民おかやま21」のニュースレターが健康で明るい地域づくりに役立てるよう努力したいと思っておりますので、皆様方の参加・協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

編集委員

荒木三朗