

健康市民おかやま 21 高松地区版 News (第2次)

第23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ら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やを発行し、連合町内会各位のご協力により全戸で回覧していただきしております。今号で第23号となりますがお読みいただいているでしようか?

このニュースレターですが、今までに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

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



議長
北市民健康づくり高松会議
竹谷雅之
待つ申しあげます。

一方、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、投稿いたいたい
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
ていただく場合があることをさ
ご了承ください。
皆さまからの原稿を心からお

の方々にお願いしております。
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、投稿いたいたい
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
ていただく場合があることをさ
ご了承ください。
皆さまからの原稿を心からお

高松地区的行事予定 (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》

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 光畠尚子

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

医師会

歯科医師会 竹谷雅之〇◎

薬剤師会 高木紀彦★

庄内コミュニティ協議会

JAかがやき助け合い組織

地域包括支援センター

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

加茂小学校PTA

鯉山小学校PTA

庄内小放課後プラン

公民館講座

いきいきウォーク

子どもの食と環境を考える会

高松パソコン倶楽部

高松公民館

北保健センター

○議長
★執行委員
◎編集委員

庄内小では、健康な生活が送ら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うなどしています。庄内小学校PTA 加茂小学校PTA 東 亜子 坂井洋子

小学生に医師をお招きして熱中症や花粉症についてお話ししてもらいました。勉強になります。

健康の秘訣となるべく歩いて移動する事と、自転車に乗つ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ー全開で色々取り組みたいです。鯉山小学校PTA 吉本昌子

「免疫力UP」でリンパマッサージや、身体にやさしい料理講座を開き、無理なく生活に取り組みたいです。高松公民館

健康のヒケツは、よくしゃべり、よく笑い、美味しいものを食べる。そんなで楽しく過ごすことです！

西村洋子 小槴祐子

高松公民館

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ます。

高松パソコン倶楽部 渡邊和義

クウネルアソブつまり栄養・

高松公民館 渡邊和義

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 渡邊和義

健康のヒケツは、よくしゃべ

り、よく笑い、美味しいものを

食べる。そして家族やみんなで楽しく過ごすことです！

高松公民館 渡邊和義

</



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、
健やかな暮らしを支える社会環境の実現を目指とし、
・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
・市民の健康を支え守るための環境整備

の3つを基本理念として、「ライフスタイル」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」をしていきます。

健康市民おかやま 21（第2次）を効果的に推進していくた

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・和氣・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い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過ぎてから辛くなつてしましました。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30分、後半のスタッフ251名（参加420名タ

再挑戦したいと思います。多くのサポートやボランティアと一緒に歩いたチャレンジヤーたお陰で出来た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つきになる率がぐんと減りますよ。

花秀子さんの講座（発酵食品の完歩など）や高松農業高校の見学など予定しています。

エコな話、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（第二

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。



Eco講座のお知らせ

今年度も「エコ講座」をします。
『カラダにうれしい「酔」の話』

日時：9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（がねこ）菜月先生

内容：お話を聞き、調理実習・試食

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めたいと思いますので、皆様の参加・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

酢の研究を専門にして、酢の研究を専門にして、酢の研究を専門にして、

た先生のお話を聞くと調理実習です。

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