

健康市民おかやま 21

高松地区版 News (第2次)

第26号
平成 26 年 11 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

私の健康法

随分前のこと
「あなたは年をとったら(70歳以上)どんなお年寄りになりたいですか?」
1 仕事も何もしない
2 自分の趣味に生きる
3 少しでも社会の役に立ちたい
4 誰の世話にもなりたくない
5 好きな外国で暮らす
という5項目の問いがあったと記憶している。
自分自身2・3で生き貫こうと思ったものだ
趣味としての写真・登山は終生現役でいきたいと思っている。
写真は、複数のサークルで撮影会・写真展を楽しんでいる。近年では、中央



で開催される各種コンテストでも入選・入賞をも果たした。登山では、退職して今でも職場の仲間が時折誘ってくれる。どちらも体力の維持には役立っていると思う。
社会の役に立つという事は、それなりに難しいと実感している。自分の出来る事を最大限努力しようという心がけている現状でいいとも思っている。
まだまだ現役でいたい、現役をやめる訳にはいかない。
庄内学区連合町内会
副会長 内田克己

文明病としての糖尿病とその治療

その治療

昔、糖尿病は遺伝病として、ごく一部のみにしかありませんでした。しかし、治療も限られたものでしたが、今や文明病として世界中に広がっています。食べ物やコンビニなどを利用すれば簡単に手に入ります。また、生活は車やエレベーター等を使う事が多いため、体を動かす事がさほど必要としません。そのような要因からメタボリック症候群を中心とした糖尿病が急増しています。

糖尿病治療薬は、少し前までは1種類しかありませんでしたが、最近では食べて血糖が上がるとインスリンが出て血糖を下げる薬とか、尿中にブドウ糖を出して、余分に摂取した糖を外に出して体重を減らす薬さえあります。これなら、好きだけ食べて動かなくても、薬さえ飲んでいれば、すべて解決出来るように思われます。

しかし、これらの薬は、最近使われだしたもので、確かに血糖は上手コントロール出来ますが、果たして糖尿病を全て解決出来るのでしょうか? 糖尿病の本質をつかめた訳ではありません。
糖尿病の人には認知症が多い

とのデータもあります。単純に日々の食事制限と運動が必要ではないでしょうか!?

吉備医師会 西村正隆

OKAYAMA! 市民体操



昨年11月から、水・日・祝日を除く毎日9時より朝ラジオ体操・OKAYAMA! 市民体操を高松会議とともに公民館の玄関前で行っています。毎回20人前後の参加があります。OKAYAMA! 市民体操は、元氣なかけ声をかけながら、リズムにのって楽しくできる運動です。申し込み不要、参加は自由です。いつでも誰でも参加できます。一緒に体を動かしましょう!

高松公民館 館長 西村洋子

車いすを寄贈

去る6月30日、岡山市連合婦人会より鯉山コミュニティハウスに車いすを寄贈していただきました。これは学区の皆さまが日頃より集めてくださったブルタブの収益金で購入されたものです。ご協力に感謝です。



環境に恵まれ、人情厚く、とても住みやすい私たちの学区ですが、少子高齢化が進んでいます。

どうぞ車いすを使って、外へ出かけてください。きっと素晴らしい笑顔に出会いが待っていることと思います。一度しかない人生、身体には気をつけられて、悔いのないように過ごしていただきたいと願っています。婦人会も微力ではありますが、いろいろな面でお手伝いさせていただきますたいと会員一同頑張っています。

鯉山学区婦人会

会長 吉田文字

エンジョイエコライフ講座

9月13日(土) 10時～11時

30分、岡山県立大学栄養学科教授 岸本妙子氏を講師に「食を通じて異文化理解をしよう!」という学習会をしました。参加者は小学生から70代の男女までの16名が参加し、日本の食文化、ハラルについてのお話を聴講しました。和食が、外国から何故高い評価を受けているのか、日本の食文化のすばらしさや、先生の研究テーマの「ハラル」と異文化を持つ人々との交流について、多くのことを学び、あつという間の1時間半でした。

先生のお話のあとは、先生がハラル認証のお店で買ってきたクッキー、伝統菓子と子どもの食と環境を考える会」のスタッフ手作りのスイーツ(コナッツ・団子、マラーカオ、マンゴープリン、チュフオン、白玉あずきやコーヒーやタイの紅茶を飲食しながら、講座の感想や質問をしました。

「イスラム圏の方々と話す機会があったが、食事で困っている話を聞いたことがなかったので、今度からはこちらから大丈夫なのか聞いてみる」「小学生にも分かりやすい話だった」「禁じられている食材がない日本や、

イスラム圏の外国人が少ない岡山では、ハラルの意識や理解が低いから問題も多いかもしれない」などの感想がありました。「子どもの食と環境を考える会」は、このような食や環境問題をテーマに年2回～4回の学習会を通して地域の多くの方と食や環境のことを考えていきたいと思っていますので、「食の気になること」「知りたいこと」「学びたいこと」何でも教えていただければ、ご一緒に講座を設けていきたいと思っています。

堤 知美



鯉山学区体育協会の紹介

「鯉山」という地名の由来は、江戸時代の後期に当地を訪れた学者である頼山陽が吉備の中山を見て、鯉の形に似ていることから名づけられたといわれています。また、「鯉山」は鯉(こい)が登る山として、万葉の時代から力強さの象徴で大変縁起のよいネーミングです。

私たちの活動は、総会で決めた計画に基づいて行なわれます。大きな事業としては、10月に鯉山学区体育会を行いました。そして、12月には地域の皆さんと協力して、鯉山小学校で「もちつき大会」を行います。2月にはマラソン大会も計画しています。

地域行事にも積極的に参加します。小学校の「りぎん夜市」と学区の「コミュニティ祭り」では、牛串(大変な人気です!)を焼いています。それから、7月に防災訓練もありました。これからの地域住民の安全・安心のためには大切な活動だと思います。

これからも、皆さんの体力増進のために、お役に立ちたいと考え、体協役員一同で頑張っています。

鯉山学区体育協会

会長 妹尾民夫

3世代交流加茂夏祭り

8月23日、3世代交流加茂夏祭りが行われました。愛育委員会もこの祭りに参加しています。『晴れの国岡山』は連日の雨。前日は山菜おこわのもち米20升(300食分)を晴天を祈って公民館で用意しました。

当日は曇天、愛育委員28名が、片付け班、料理班、販売班、餅つき班、健康班で分担しました。料理は5台のガスコンロで一斉に時間をあわせて、リハサル時のおり進めていきました。遅れているところは皆でカバーし、終了後は祭りの始まるまで公民館で保管し小学校に持参しました。



子育て支援で、紅白の餅を用意し、醤油ときな粉でいただきました。暑い時に餅をと心配し

ましたが、子どもをはじめ大勢の方が来られ大盛況でした。健康班では自律神経測定器と乳がんモデルの展示を行い、身近に触ったり測定できたりととても好評でした。

お祭りに参加させていただけなのは愛育委員の皆さんが健康なことと委員を快く送り出してくださる家族があればこそと感謝もでき、ほっとしました。

加茂地区愛育委員

会長 深井静枝

「私たちのESD」

九月・敬老の月の集い

私たちの町内では、年10回サロン「仲良し会」を開いています。

今回9月17日には、先ずJA厚生連の西田保健師から「認知症予防」についてのお話をお聞きました。

前頭葉を使うことの大切さから、ゲーム遊びをしたり、一日に3人以上の家族外のひととの会話をすることを勧められました。次に、元高校校長の岡村先生のハーモニカの演奏を聞き、伴奏で童謡10曲ばかり歌いました。「皆さんはよく声が出ますナ」のお言葉で、調子づいて声も大きくなり、童心にかえり元気が湧いてきました。



その後、スタッフの方の手作りの「サツマイモ練りこみ」のおはぎをいただきましたが、懐かしい思い出話に花を咲かせました。

最後に、若い方から「長寿会」に入っている方々へ「敬老のプレゼント」が贈られました。リボンのついた菓子袋の中には、「いつまでもお元気です」のメッセージがあり、受け取った年長の方からは「ありがとうございます。これからもよろしくネ。」と笑顔のあいさつがありました。

今月も楽しい集いができ、ごきげんようと別れていきました。加茂中村「なかよし」サロン
長寿会員 三垣澄子

庄内小のESD

庄内小学校では「身近な地域の自然・社会・人々との関わりを通して、地域に対する親しみと愛着を深め、自分の生き方を

考える」ことを目的にしています。

子どもたちは、地域に出かけたり、地域の方々をゲストティーチャーに迎えたりして、体験的に学習を進めています。それぞれの学年の学習の一部をお知らせします。

1年生…「昔の遊びをしてみよう」
2年生…「町たんけんをしよう」
3年生…「庄内小学校の達人を探せ」
4年生…「みんなにやさしい町庄内」

5年生…「リサーチ 伝統文化」
6年生…「見つめよう 世界を自分を」

この学習を通して、子どもたちがこの地域に誇りをもち、将来にわたって地域の担い手として、活躍してくれるようになれば素晴らしいと思います。

庄内小学校PTA 和気貴子



J Aの方の指導で大豆を栽培

親子料理教室

7月26日に高松公民館で、高松地区の親子料理教室がありました。北保健センターの山本管理栄養士さんのご指導のもと「みんなで料理しましょう」をテーマに子ども16人、保護者9人、栄養委員12人で調理実習と会食をしました。



楽しくお料理をして、美味しくお食事をし、楽しいひとときを過ごしました。「来年も又参加させてもらいます。」との方もおられ、とてもうれしかったです。9月20日には、一人暮らしの方に手作り寿司に手紙を添えて、栄養委員15人で150食を調理し、愛育委員24人の方に配食していただき笑顔をうけとってもらえたそのことが何よりの励みです。



おやこクラブより

私は、3年前に加茂にきました。知り合いもいないこの土地でやっていけるか、すごく不安でしたがおやこクラブに誘ってもらい、入会して1年半になります。今ではたくさんの友だちができました。私と同じように悩んでいる人は勇気をだして見学に来てみてください。

高松地区栄養改善協議会
会長 横田和子

男性料理教室を9月27日に実施しました。バランスの良い食事で、夏バテの回復が目的です。鮭の焼き南蛮漬け、かぼちゃサラダ、めかぶスープ、和風ヨーグルトの4品でした。みなさん、楽しんで参加されています。

かもつこクラブは、主に第2木曜日に高松公民館で活動しています。季節に合わせて物作りをしたり、運動会や夏祭りも行っています。10月にはバス遠足で浦安総合公園へ行きました。ぜひ私たちと親子の輪を広げていきましょう。

かもつこクラブ 矢吹繁恵
問い合わせは北保健センター
TEL 251-6515

高松会議に参加して

地域の健康を守ろうとする活動で、自分たちの普段の健康や生活があるのだと実感しました。こういった活動に参加される方々に感謝の気持ちを持ちました。そして、将来的には自分の健康のみでなく、周りの人の健康にも気遣える人でありたいと思っています。OKAYAMA！市民体操はやってみると案外楽しかったです。運動をしようと思えるよいきっかけになりました。

岡山大学薬学部
5年生 渡邊尚也

高松会議の感想

私が今回の高松会議を見学させていただき、まず第一に感じたことは、会議に参加されている皆様は、いろいろな方面から高松地区の人々の健康や文化を大事にしているところだ。

だなどいうことです。そしてそれらを会議に参加している自分たちだけではなく、地域の人々に広く認知してもらい親しんでもらうにはどうすればよいかわかることを考え、実践しているのは非常に素晴らしいことだと感じました。

私自身、将来医療従事者となるにあたり、地域のひとりひとりの方々を元気づけるような活動を今後していきたいと思っています。

岡山大学薬学部
5年生 河合俊樹

編集後記

このニュースレターの発行当初から微力ながら関わらせていただきました。高松中学校区の地域の皆さんが温かく見守って下さった事は私にとって大きな励みになり、また連合町内会の方々のご尽力で全戸回覧を今まで続けることができました。

紙面をお借りして心からお礼申し上げます。これからも引き続き高松会議の活動を宜しく願います。

M・T

ESD=Education for Sustainable Development

持続可能な開発のための教育