

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、「あなたは年をとつたら(70歳以上)どんなお年寄りになりましたか?」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項目の問い合わせがあったと記憶している。自分自身2・3で生き貫こうと思つたものだ。趣味としての写真は、複数のサークルで、現役でいたいと思つてゐる。写真は、複数のサークルで、現役でいたいと思つてゐる。撮影会・写真展を楽しんでいる。近年では、中央



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心がけている現状でいいとも思つていい。
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

で開催される各種コンテストで入選・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つていると思う。

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心がけている現状でいいとも思つていい。
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

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り
るとインスリンが出て血糖を下げる薬とか、尿中にブドウ糖を外
出して、余分に摂取した糖を外
にして体重を減らす薬さえあ
ります。これら、好きなだけ飲
えて動かなくても、薬さえ飲んで
いいれば、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、最近使われたもので、確かに
糖は上手くコントロール出来ま
すが、果たして糖尿病を全て解
決出来るものでしようか?
糖尿病の本質をつかめた訳では
りません。

昔、糖尿病は遺伝病として、ごく一部の人々にしかありませんでしたし、治療も限られたものでした。しかし、文明病として世界中に広がっています。食べ物は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、体を動かす事を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。

文明病としての糖尿病とその治療

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



作年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、元気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!

高松公民館 館長 西村洋子

車いすを寄贈

去る6月30日、岡山市連合会より鯉山コミュニティハウステンボ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けれど、いろいろな面でお手伝いさせていただきたいと会員一同頑張っています。

鯉山学区婦人会
会長 吉田文子

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16名が参加し、日本の文化、ハラー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「ハラール」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、先生がハラール認証のお店で買ってこられたクッキー、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(ココナツ・団子、マーラーカオ、マンゴープリン、チュフオン、白玉あずき)やヨーヒー・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つたが、食事で困つていろいろな面でお手伝いさせていただきたいと会員一同頑張っています。」



イスラム圏の外国人が少ない岡山では、ハラールの意識や理解が低いから問題も多いかもしれません」などの感想がありました。

「子どもの食と環境を考えること」、「知りたいこと」、「学びたいこと」何でも教えていただきたいと思つています。子どもたち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回の学びの場を企画しています。講座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頬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、総会で決定し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「りざん夜市」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ります。

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、リハサー

ル時のと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。健康新班では自律神経測定器と乳がんモデルの展示を行い、身近に触つ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るのは愛育委員の皆さんが健康新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。

謝りもでき、ほっとしました。

加茂地区愛育委員
会長 深井静枝

ー私たちのESDー

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しました。

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人以上の家族外の人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。

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。



その後、スタッフの方の手作りの「サツマイモ練りこみ」の作り方をいただきながら、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「長寿会ボンのついた菓子袋の中には、「いつまでもお元気で・・・」のメソセージがあり、受け取った年長の方からは、「ありがとうございます」と笑顔レゼント」が贈られました。

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」サロンのあいさつがありました。

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すばらしいと思います。

庄内小学校PTA 和氣貴子



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「みんなでお料理しましよう」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、美味しいくお食事をし、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つてもらえたそのことが何よりの励みです。



私は、3年前に加茂に来ました。知り合いもないこの土地でやつていけるが、すぐ不安でしたがおやこクラブに誘つてもらい、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。私は同じように悩んでいる人は勇気をだして恩字に来てみてください。

おや「クラブより

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した。

かもっこクラブは、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。ぜひ私たちと一緒に子の輪を広げていきましょう。

かもつこクラブ 矢吹繁
問い合わせは北保健センタ

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で実感しました。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ます。OKAYAMA A！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。

だなということです。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と、いうことを考え、実践していく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くたいと思いま

岡山大学薬学部
5回生 河合俊樹

編集後記

岡山大学薬学部
5回生 河合俊樹

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つて下さった事は私にとって大きな励みになりました。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

面をお借りし
からお礼申します。これから
き続き高松会
活動を宜しく
いします。

ESD=Education for Sustainable Development

持続可能な開発のための教育