

# 健康市民おかやま 21

## 高松地区版 News (第2次)

第27号  
平成27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

いつまで健康で  
いけますか？

岡山市では健康寿命を平均寿命に近づけるため色々施策を試みています。私もその一つ健康ポイントプロジェクトに乗っかって、毎日一万歩を目標に歩いています。

現在62歳男の平均寿命80歳まで18年、私の周りの80代は一見元気な方が多いですが、病気の話を始めると種は尽きません。一病息災と云う言葉も有るようですが、無病息災が良いですね。

皆さんはいつまで健康で過ごせますか？私は寿命が尽きるまでピンピンで過ごせる確信を持っています。根拠のない自信で

はありません。健康のための3原則『食・休息・運動』には充分に気をつけていますから。特に基礎となる栄養素は充分に摂取しています。

医療費や介護費の増加が保険料や病院での負担増に繋がっている今こそ健康でいることが、お財布にも優しいことです。一般に医者にかかるのは病気の時だけ、健康な人が医者に健康について相談することはありません。つまり健康を保つためには日頃から自分で考え実行しなければ、いつ生活習慣病等が発症しても不思議ではありません。世の為、人の為、自分の為PPK(ピンピンコロリ)を目指してがんばりましょう！

加茂学区連合町内会  
副会長 渡邊和義



### 家族の絆プロジェクト

東日本大震災からすでに4年の歳月が流れ、その記憶がだんだん薄まりつつある今日この頃です。ご承知のように先の大震災では未曾有の津波の影響から多くの行方不明者がおられました。その身元の確認には「歯の記録」が大きな手掛かりとなりました。

この教訓を生かすべく、岡山県歯科医師会では皆様の「歯の記録」を登録し、万が一の身元確認の際の照合資料として保存する運動「家族の絆プロジェクト」を展開しております。岡山県は気候に恵まれ天災の少ない



地域と考えられてはいますが想像を超えた災害が起こらないとは限りません。登録をご希望の方はお近くの歯科医院にご相談ください。「歯の記録」は無料で所要時間は三分程度で歯科検診と同じです。岡山県歯科医師会会員の歯科医院で登録可能です。また、高松公民館で毎年開催されている食と環境・復興フェアでも登録が出来るように準備をしています。

吉備歯科医師会 竹谷雅之



## 初めて知った栄養委員の活動

縁あって、私たち3名が生石地区から平成26年度岡山市栄養教室の受講生となりました。

北ふれあいセンターで毎月行われる研修は、乳児期から高齢期まで、それぞれの年代で健康になるための大切な知識を専門の講師の方々に教えていただき、とても勉強になりました。調理実習は生活習慣病の予防食を中心に7回行い、我が家の食事を見直す良い機会となりました。



生石地区栄養改善協議会の活動にも参加させていただき、私たちの住んでいる地域で、食に関する活動がたくさん行われていることに驚きました。地域の方々の栄養教室、ひとり暮らしの方々へのばら寿司作り、地

域のお祭りへのカレーの出店、

小学生を対象とした料理教室等々、地域の健康を食で支える活動が身近にあることは、とても心強いと思いました。

心と体を健康にしてくれる、毎日欠かすことのできない食を通しての活動は、自分も、家族も、地域も元気にしてくれると思いました。

食に興味のある方、ぜひ一緒に楽しく活動してみませんか。

生石地区栄養改善協議会

副会長 三柳直美

## 愛は横系 信は縦系

庄内FKサロン「虹」は、庄

内学区婦人会が母体で平成26年度に始まり、合言葉は、『ふれあい』から『支えあい』。テーマは、『小さな交流の場づくり』です。このサロンは干支の押し絵づくり、お正月しめ飾り、俳句あそび、絵がみ、施設見学や、ボランティア活動など暮らしの中、見聞きし、感じるままに多彩で健康づくりにもつながっています。「健康づくり」といえば「若い」や「介護」も自ずとついてきます。先日、小学校の友

人たちが集まりました。その中の1人が「ふるさと」を歌い、

「この歌を、歌うと自然と、涙が出るんよ。」と言うと、皆でうなずきあいました。10年ぐらい前までは、家族の為に、ひたすら前ばかり見ていました。彼女の言葉で、「自分の老い」を感じた一瞬でした。超高齢化の波、足音は日々大きくなるばかりです。「サロンで元気に幸せに」皆様の参加お待ちしております。

愛は横系 信は縦系

織り成せ 人の世を美しく

庄内学区婦人会

副会長 松尾美江



## オレンジカフェ

「ドッグセラピーが受けられるカフェ」

立田にある「いきがいライフたかまつ」では岡山市の認可を受け、毎月第2・第4水曜日の午後1時～3時「オレンジカフェ」実施しています。オレンジカフェは認知症カフェとも言われています。

地域にお住いの認知症の方やそのご家族、または認知症に関心のある方など、どなたでも気軽に集まりお茶を飲みながら自由に交流できる場所です。「認知症、介護の事なら何でも相談」を福祉の専門職（ケアマネ・社会福祉士）が受けています。また、カフェにはセラピードッグがやってきて、ふれあう事ができたり、ボランティアの方による歌や踊りの披露もあります。地域ボランティア「ひまわりの会」の皆様のご協力で楽しい喫茶となっておりますので、是非ご来所ください。

いきがいライフたかまつ

施設長 安藤祐介



## 高松地区の行事予定 (7月から11月まで)

7月19日(土)	アクティブふれあい夏祭り	
7月25日(土)	庄内夏まつり	岡山シルバーセンター夏祭り
7月31日(水)	吉備津神社宮内踊り	
8月22日(土)	三世代交流加茂夏祭り	りざん夜市
8月29日(土)	庄内学区防災訓練	
9月20日(日)	加茂小学校・加茂幼稚園運動会(午前)	加茂体協学区民運動会(午後)
9月27日(日)	庄内小学校運動会	鯉山小学校運動会
10月3日(土)	庄内保育園運動会	吉備津保育園運動会
10月4日(日)	鯉山学区体育大会	
10月10日(土)	加茂学区防災訓練	
	庄内幼稚園運動会	鯉山幼稚園運動会
10月18日(日)	庄内コミュニティふれあい祭り	
10月25日(日)	まほろば祭り	
10月31日(土)	～11月1日(日)・7日(土)～8日(日)	高松文化まつり
11月2日(月)	～3日(火)	鯉山コミュニティ祭り
11月15日(日)	鯉山学区防災訓練	

## 出会いを大切に

愛育委員活動の一つに「こんにちは赤ちゃん事業」があります。この事業は、生後4か月までの赤ちゃんのいるすべての家庭を対象に、研修を受けた地域の愛育委員が、プレゼントの絵本と子育て支援情報を持って訪問をおこなうものです。

訪問では、「赤ちゃんの機嫌はいいですか」「お乳はよく飲みますか」など、お母さんとお話ししながら赤ちゃんとお母さんの様子をお聞きしています。心配なこと、不安なことがあればそれらも併せて保健センターへ報告しております。

また、新しい環境での育児という方も多く、この地域で行われている情報もお知らせしております。

赤ちゃん訪問で顔を合わせて声をかける、この出会いを何より大切に思っております。

訪問したすべての赤ちゃんが健やかに、そしてみんなに見守られていくと大きくなることを祈っています。

生石地区愛育委員会

会長 熊城純子



## スポーツと地域コミュニティ

我が国のスポーツは、学校体育と企業体育を中心に発展してきましたが、近年大きく変質してきたように思われます。

高校野球や箱根駅伝に代表される学校体育は、少子化の中で生徒を集める広告塔の役割が大きく変質を余儀なくされてしまいました。さらに、公立の中学校・高校における部活動においても指導者不足から次第に衰退しているように見受けられます。

一方の企業体育は、総じて休部や廃部が相次ぐ厳しい状況になっていきます。

こういう社会的な背景の中で、今ほど社会体育・地域体育が果たす役割が声高に叫ばれたことはありません。

一般財団法人化を目指している岡山市体育協会では、「見る・する・ささえるスポーツ」という観点で、市民みんなが何らかの形でスポーツに関わる・そんな未来図を描いています。

私たち庄内学区体育協会では、本年度は庄内小学校の耐震工事の関係で第32回庄内学区体育大会をやむなく中止と決定しましたが、これをチャンスととらえ次代を模索する一年と位置づけました。

『乞うご期待!!』

庄内学区体育協会

会長 仁熊利男

## 第2次スタート3年目

「健康市民おかやま21」は、すべての市民が健康で心豊かに生きられるまちを目指し策定され10年が過ぎました。次の10年を展望し(第2次)がスタートして今年で3年目を迎えました。高松会議では、『つなごう ころろ 地域のさずなり笑顔に温かいまなざしを添えて』をテーマに地域のつながりを大切に健康づくりに取り組まれています。

昨年はより健康になることを目指し作成されたOKAYAMA!市民体操の普及啓発にも力を入れました。高松公民館で行っている「朝ラジオ&OKAYAMA!市民体操」には平成26年度232回、延約四千人の方が参加されいふれあいの場にもなっています。OKAYAMA!市民体操をきっかけに、運動づくりや健康づくりの取り組みが広がっています。これからも、OKAYAMA!市民体操を始め「健康市民おかやま21(第2次)」を通して、高松地域に健康の輪が広がるよう保健センターも共に取り組んでいきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

北区北保健センター

頭山知加

## 生石神社はパワースポット

先日見せてもらった高松中学校PTA広報誌第93号の「高松周辺おもしろスポット発見!!」には生石神社が「なんだか古くて怖い。パワースポット」として取り上げられていました。中学生たちはどんなパワースポットなのでしょう？

私も生石神社で毎朝パワースポットを頂いています。春から初夏は鶯の啼き声、夏はカブトムシ、秋はドングリ、冬は落ち葉を踏み感触など四季を通じて心が和む自然がいっぱいです。

神社の石段は100と少し、今のところ途中で休まずに登っています。毎日のウォーキングで「コツコツ貯筋」をし、もうしばらく生石神社から心と体の元気をもらいながら朝の参拝を続けたいと思っています。

生石高寿会

会長 江口信行



## 庄内小学校創立百二十年

今年は庄内小学校が、創立120年となる記念の年です。これに伴い、記念行事・事業を行っています。



5月の航空写真撮影、6月には記念植樹、創立百二十年記念式を行いました。また、記念の横断幕の掲示や、記念新聞づくりを計画しています。

子どもたちも運動会や学習発表会などで、創立120年を意識したものにしていこうとしています。

こうして、庄内小学校が創立120年を迎えることができるのは、地域の皆様のご支援のおかげだと思っております。今後とも温かく見守りくださいますようお願いいたします。

庄内小学校PTA

監査 和氣貴子

## おやクラブより

弥生会では、子どもが楽しめることはもちろん、お母さんも楽しんでもらいたいな、その姿を見て子どもたちが育ってくれたらいいなと思つて活動しています。たくさんさんの親子がいるので、気の合う人はきつと見つかります。入会を悩んでいる方は、気軽に見学に来てみてください。

弥生会は、月に1〜2回高松公民館で活動しています。

季節に合わせた行事（七夕、ハロウィン、クリスマス会、節分、ひな祭りなど）を行っています。

その他、歯科講習会や交通安全教室など、親子が健康でいられる大切な講習も会員からの要望があれば取り入れています。1月には愛育委員会、栄養改善協議会、地域の方々の協力を得て、おもちゃも行っていきます。子どもたちはきねでおもちをついたり、まるめたりします。つきたてのおもち、おいしいですよ。

ぜひ、私たちと笑顔いっぱい、愛情いっぱい、友達いっぱい、楽しい子育ての思い出を作ってくださいよう。

弥生会 会長 森岡陽子

問い合わせは北保健センター

Tel 2511-6515

## 編集後記

早いもので健康市民おかやま21の高松会議も13年目を迎え、ニュースレターも27号の発行となりました。食生活や運動、生活習慣病予防、心のケア等、各団体の取り組みを紹介しております。健康寿命の延伸をテーマに今年1月から実施しています「健康ポイントプロジェクト」事業にも多数参加されています。このレターが高松地域皆様の健康を考える一助となれば幸いです。宜しくお願いいたします。

北市民健康づくり高松会議

会長 萩原節子

今年度からの新編集委員

いきいきウオーク 岩佐隆則

岡山シルバーセンター 坂井洋子

いきがいライフたかつ 安藤佑介

