

健康市民おかやま News 21(第2次)

第33号
平成30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

私の健康法
朝は一日のスタートライン、朝の時間を有効に使うことで一日のあり方が大きく変わってきます。朝早く起き、まず水をコップ一杯飲みます。七時三十分に小学生の集合場所へ行き一緒に鯉山小学校まで見守りながらウォーキング。ライフケークをして十数年行っています。同時に、あいさつ運動も、標語「あいさつは、人をつなぐ心のバトン」横断幕を小学校、幼稚園・保育園に取り付けて学区全体で取り組んでいます。もう一つは、感動する心を持つということです。感動が人生を豊かにし脳を活性化

タバコの歯への影響について
タバコによる健康被害が近年ますますクローズアップされており、愛煙家にとつては肩身の狭い社会となりました。以前は電車やバス、飛行機にも座席に灰皿が当たり前のように装備され喫煙が可能でした。今から考えれば想像出来ないような環境でしたね。さて、タバコの歯に対する悪

きつかけになるとも言われています。日常の当たり前の出来事はすぐに忘れてしまいますが、感動したことは瞬時に忘れない記憶になります。



会長 練尾賢治

吉備歯科医師会
竹谷雅之

影響は様々ですが、歯周病の進行を早めて歯を失う原因となり注意が必要です。これは、ニコチンやタール等のタバコのけむりに含まれる多数の有害物質が口腔粘膜や歯の表面並びに歯石等へ付着する事による歯肉の炎症の悪化の他、口臭を強めたり口腔内に発生する癌との関連性も見逃せません。

極端に言いますと喫煙は傷口に毎日けむりを吹き付けるようなもので、自分や周りの人の健康に大きな悪影響を及ぼしますので、出来れば他の方法で気分転換していただければ幸いです。ただ、ニコチンは依存性が高く簡単に喫煙習慣を止めるのは難しいものです。禁煙に対する周囲の温かい励ましや応援も必要かと感じています。

会長 萩原節子



ことぶき交流会
毎年恒例のことぶき交流会を2月19日、庄内コミュニティハウスで開催しました。庄内婦人会の一大イベントで、高齢者、幼稚園児、介護支援センター、栄養委員、連合町内会長、民生委員等の参加でした。健康チケットの後、奥原先生の指揮の下、唱歌を合唱しました。民生委員等

の寸劇は特殊詐欺で笑いを誘っていました。庄内幼稚園児の歌や演技、婦人会民踊 フラダンス、最後は楽しみの景品付きのビンゴゲームでした。昼食は手作りのバラ寿司、クツキー、シフォンケーキ、お茶、コーヒーと盛りだくさんで美味しいと笑顔で会食しながら楽しい一日を過ごしました。一年間の感謝を込めて婦人会員や地域の方々と楽しい交流が出来ました。園児と高齢者の肩たたき、じやんけんゲームでは涙ぐむ高齢者もありました。準備も大変でしたが、地域が一つになったようで、来年も又お元気でお会いしましょうと散会しました。

岡山市老人クラブ連合会

について

平成25年4月1日、岡山市老人クラブは一般社団法人としてスタートしました。

組織は5区制（北区東、北区西、東区、中区、南区）として活動を開始しております。生石、高松、加茂、鯉山のいわゆる高松中学校区は北区西老人クラブ連合会に属しております。各小学校区の代表が順次、北区西老人クラブ連合会の役員として出でております。今年度私は役員として参加しております。その連合会には、総務企画、文化教養、生活安全安心福祉、保健体育厚生、女性の5部会があり、いずれかの部会に属することになつております。

4、岡山市・高松市（香川県）
交流ゲートボール大会（岡山ドーム）
上記の第27回グラウンドゴルフ大会では、平山新生会の山田安子さんが優秀な成績で優勝しました。以上が活動内容の概略であります。

さで 20年から始まります、市老連5ヶ年計画550人増強運動ですが、この運動は一言でいうと、単位クラブ当たり毎年2名純増するという運動です。各クラブとも思うように、いっておらず苦戦しております。実状はこの運動が始まつて以来毎年1000人単位で減少が続いているようです。この度再度加入促進委員会が発足されるようになります。我々のクラブも例外ではありません。毎年会員勧誘には苦慮しております。何とぞ実情をご理解のうえ、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

会長 大森宗八

加茂体協年間活動狀況

加茂学区体育協会の年間の活

一年間の活動の始まりは、5月の総会からであり、役員・年間行事等を協議します。その後、

地区運動会、三世代加茂夏まつりの為の役員会を7月8月行つてます。三世代加茂夏まつりは、実行委員会の一員として連合町内会、老人クラブ、栄養改善協議会、愛育委員会、小学校幼稚園P.T.Aなどと運営にあたっています。その中で体協はかき氷、金魚すくい、生ビールの店を出して、会場の盛り上げを図っています。9月には午前中の小学校幼稚園の運動会に統いて地区運動会を開催しています。その中でも人気のある種目はパン食い競争です。毎年300個のパンを用意しますがすぐなくなります。その後10月には、まほろば祭りのウォーキングを担当し小学校から会場の高松城址公園まで地区の人たちと一緒に歩いて行きます。11月頃には健健康



これが年間の活動ではあります
ですが、役員の皆さんは若くて、
元気に参加をしてもらつており、
仲良く地域の健康増進と安全安心
に貢献して頂いています。

庄内小学校では、低学年から高学年までの子どもたちでバスラリー集会を行っています。今年は、6月13日(水)に行いま

この競技は、決まった距離(低学年6m、中高学年8m)離れてドッジボールを投げ合い、三分間でバスできた回数を競うというものです。競技をとおして、友達と協力して記録の更新を目指そうするなかで学級のよりよい雰囲気づくりになり、児童の積極的な体力づくりにつながるものと考えます。

また、その記録は「みんなでチャレンジランニング」への登録もできるため、励みにもなっています。

庄内小学校

庄内小学校

J Aかがやき助け合い組織より

当組織は四月に西地区の総会を多目的ホールで行いました。定例会は五回ほどで内容は年によつて違いますが、ちぎり絵、地産地消料理、干支作り、健康講話、厚生連の先生を招いて体操を行う時もあります。



今年の干支戌⇒

旧真金支所の「サロン」では、毎年一月に、干支の置物を作ることにしています。今年は「どんなかなあー」と期待して下さるので、準備に力が入ります。見本の干支を見ながら、玉子形の胴体にひもを巻き、エプロンを付け、首には鈴をつけ、バランスや配置を気にしながら、目、口を付け、愛らしく頭の上に赤いリボンを飾つて、完成します。皆さんそれぞれ魅力的な

作品が出来上がり、とても晴れやかでした。

高齢者の方が気軽に来て頂けるような「温かい雰囲気」を大切に私達協力会員も頑張ります。

J Aかがやき助け合い組織 小柴久代

朝食は

主人の定年が名古屋だったので第二の人生のスタートは岡山で、と決めて帰つてきました。

「何か手伝いを」と主人からの嬉しい提案、それならばと色々な手伝いを試みて、最終的に朝食の支度とお掃除をお願いすることにしました。早朝ウォーキングを終えて、朝食の支度に取り掛かります。主婦には簡単な作業でも、台所には無縁だった主人にとつてはきっと大変な事だと思われます。しかし今年で十三年目になりました。完璧主義の主人がしてくれた朝食は、毎日の私の活力です。今朝のメニューは、旬の果物、ゆで卵、こんがり焼けたトーストです。飲み物が冷めないように、いつもカップは温めています。靴の手入れ、お掃除も彼流の隅々まできちんと。一番満足しているのは彼自身かもね。「有難うの一言につきます」

鯉山学区栄養改善協議会 栄養委員

『北市民健康づくり高松会議』を開催して

健康寿命が改善しました

岡山市は、市民の健康増進を図る計画「健康市民おかやま21(第2次)」の中間評価をまとめました。

「健康寿命の延伸」の項目では、男性は策定時(2011年)の69.0歳から71.6歳となりました。

女性は策定時の72.7歳から73.4歳となり0.7歳増加とされました。

男女ともに健康寿命が改善されていて、皆さんのがん

率が改善されていて、私もうつたことを知り、私もこういった

活動に参加して地域の健康推進にかかわってみたいなと思う

ところがきました。これからもそれの取り組みを継続していきたいですね。

高松公民館では、休館日を除いて毎朝9時から、吉備津駅前では、平日朝9時からラジオ体操とOKAYAMA!市民体操を行っています。高松公民館へ参加させていただきましたが、参加者も多く活気があり、とても元気に体操をされる皆さんのがんの様子を見ることができました。これからもOKAYAMA!市民体操をはじめ、高松地域の健康づくりに皆さんと共に取り組んでいきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

福山大学 薬学部5年生 中田侑希



北区北保健センター 三村未来

よく言われる言葉に「きょういく」という言葉があります。今日、何処かへ出かける用事があるという意味で、出かけることによって運動もでき頭も使い充実感に満たされます。

趣味の写真を楽しむことで今度は何処に出かけて行こうか、時間帯は何時がいいかとか思い、また出かけた先で古いものがあればそれを見聞きして調べて知ることができます。

また好奇心を持つて行動し、綺麗なものを見れば、その時間を感じて満たされ身体も元気でいらっしゃうです。



旧遷喬（せんきょう）尋常小学校

い思いを伝える洋風の学校建築です。みなさんも写真を楽しんでみませんか。参加をお待ちしています。

吉備路写真クラブ

会長 濑島義正

おやこクラブより

私は1年前に庄内学区に来ました。知り合いもない初めての土地で不安もありましたが、親子クラブに誘つてもらい今では子育ての悩みや喜びを共感できるお友だちが出来ました。そのおかげで心に余裕ができ子育てが更に楽しくなりました。子どもはもちろん親も楽しく笑顔溢れる親子クラブになればと思

い活動しています。

七夕やハロウィン、クリスマス会など季節に合わせた行事や、講師を招いての講習も行っています。運動会やリトミックなど親子で体を動かす行事もあります。地域の方々にご協力頂いて、絵本の読み聞かせや1月にはおもちつきも行なっています。体も心も健康でいられるよう、親子でたくさん遊んでたくさん笑つて、一緒に子育てを楽しみませんか？

吉備路写真クラブの撮影会で旧遷喬尋常小学校に行きました。国指定重要文化財で明治7年（1874年）久世村の津山藩の御蔵を校舎として遷喬小学校が開校されました。明治人の熱

親子クラブ 弥生会
会長 中 知佳
問い合わせは北保健センター
℡251-6515

この地区から、N.N.K（認知症・寝たきり・孤独死）をなくし、全員がP.P.K（ピン・ピン・コロリ）でいきたいものです。

運動は何歳から始めても効果があるようです。あなたはどんな運動をして健康を守りたいですか？

この地区から、N.N.K（認知症・寝たきり・孤独死）をなくし、全員がP.P.K（ピン・ピン・コロリ）でいきたいものです。

運動は何歳から始めても効果があるようです。あなたはどんな運動をして健康を守りたいですか？

いいえ。

この地区から、N.N.K（認知症・寝たきり・孤独死）をなくし、全員がP.P.K（ピン・ピン・コロリ）でいきたいものです。



加茂地区愛育委員会
会長 深井静枝

運動習慣を定着させるために

4月24日、高松西地区愛育委員会で研修会を開きました。講師はOSKヘルスプロモーションの石尾正紀氏です。

人生100年時代到来と言われています。健康寿命を延ばし、介護期間を短くするには日々の運動が大切です。毎日今より10分多く体を動かすことで、1千歩程度の運動になるようです。

そうした運動を継続するためには①仲間をつくる、②褒美をつける、③記録をつけるのが秘訣です。何もしないでおくと、寝たきりになるリスクが高いようです。筋力アップにはスクワットが



編集後記

今回の編集作業は腰痛の中、行いました。日頃は元気には自信があつたのですが気持ちと身体に乖離があつたようで、日ごろしない肉体労働を一日中やつたせいで腰痛を患つてしまいました。皆さんもいつまでも青春の気持ちは大切ですが、身体には無理をしないで生活しましょう。今回の腰痛から沢山勉強させられました。

いいえ。

この地区から、N.N.K（認知症・寝たきり・孤独死）をなくし、全員がP.P.K（ピン・ピン・コロリ）でいきたいものです。

編集委員 渡邊和義