

健康市民おかやま 21

高松地区版 News (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。ライフワークと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、人と人をつなぐ、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



し人生を変えるきっ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。年を重ねると積極的に感動を求めることが必要で、生活を楽しむ、何か楽しいことやおもしろいことを一日一つは探してみようでしょうか。その中から、きつと感動がうまれ、ときめきが感じられることでしょうか。

鯉山学区連合町内会

会長 練尾賢治

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、愛煙家にとっ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

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。

吉備歯科医師会

竹谷雅之

「いぶき」交流会

毎年恒例の「いぶき」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、連合町内会会長、民生委員等の参加でした。健康チェックの後、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、婦人会民謡、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、クッキーやシフォンケーキ、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、じゃ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に、来年も又お元氣でお会いしましょうと散会しました。

庄内学区婦人会

会長 萩原節子



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ております。今年度私が役員として参加しており、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っております。

私は保健体育厚生部会に属し、活動内容は高齢者の健康福祉教育の推進、ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会、ペタンク大会、高齢者向け体力測定の実施、その他スポーツ活動の推進、以上の様な活動を行っております。29年度の体育的行事は、

- 1、第33回ゲートボール大会（岡山ドーム）
- 2、第27回グラウンドゴルフ大会（岡山ドーム）
- 3、第9回ペタンク大会（奥市

グラウンド

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。

さて、26年から始まっております、市老連5ヶ年計画5500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って以来毎年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です。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いいたします。

高松地区新生会

会長 大森宗八

加茂体育協会の年間活動状況

加茂学区体育協会の年間活動について紹介をします。

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ための役員会を7月8月行っています。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PTAなどと運営にあたっています。その中で体協はかき水、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続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の競争です。毎年300個のパンを用意しますがすぐになくなります。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月頃には健康

ゴルフ大会を開催しています。参加者はいつも20〜28人で楽しく行っています。年が明けて2月には高松地区健康マラソン大会に役員として参加し地区の子供達に出場を呼びかけています。

これが年間の活動ではありますが、役員の皆さんは若くて、元気に参加をしてもらっており、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。

加茂学区体育協会

顧問 森田忠志

パスラリー集会

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

この競技は、決まった距離（低学年6m、中学年8m）離れてドッジボールを投げ合い、三分間でパ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キング」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

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って違いますが、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「どんなのかなあ」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、バランサ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って、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第二の人生のスタートは岡山で、と決めて帰ってきました。「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ってはきつと大変な事だと思われまふ。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あります。靴の手入れ、お掃除も彼流の隅々まできちっと。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ふ」

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』を見学して

事前にどんな会議か説明を受けていたが、席に座って会議の最初に「OKAYAMA! 市民体操」をすることになり驚いた。内心びっくりしつつも見よう見まねで体操を行い、いざ終えると体がポカポカしていい運動ができたなど感じました。今年のテーマは運動、食事、心の健康、タバコです。タバコは自分にも他人にも悪影響を及ぼすものだから活動を通して喫煙する人が減るといいなと思いました。年間を通して様々な活動をされていることを知り、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と思うことができました。

福山大学 薬学部5年生
 中田侑希



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6.6歳増加、女性は策定時の72.7歳から73.4歳となり0.7歳増加となりました。男女ともに健康寿命が改善されていて、皆さんの健康への意識の高まりを感じる事ができました。これからもそれぞ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すが、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っております。よろしく願います。

北区北保健センター
 三村未来

好奇心

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。

趣味の写真を撮る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して調べて知ることが出来ます。

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れそうです。



旧遷喬（せんきょう）尋常小学校

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

い思いを伝える洋風の学校建築です。みなさんも写真を撮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 瀬島義正

おやこクラブより

私は1年前に庄内学区に来ました。知り合いもいない初めての土地で不安もありましたが、親子クラブに誘っ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いい活動しています。

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に、親子でたくさん遊んでたくさん笑って、一緒に子育てを楽しみませんか？

弥生会は、未就園児とその保護者を対象とした、庄内学区の親子クラブです。毎月、高松公民館で活動しています。気軽に見学に来てください。

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
Tel 2511-6515



運動習慣を定着させるために

4月24日、高松四地区愛育委員総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、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。何もしないでよくと、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

いいようです。

この地区から、NNK認知症・寝たきり・孤独死をなくし、全員がPPK（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？

加茂地区愛育委員会

会長 深井静枝



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ったのですが気持ちと身体に乖離があったようで、日ごろしない肉体労働を一日中やっただけで腰痛を患ってしまいました。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。

編集委員 渡邊和義