

健康市民おかやま 21

高松地区版 News (第2次)

第35号
令和元年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 086-287-2037

健康について 考える

「健康」とは、どのような状態をいい、どうしたら「健康」に過ごせるのでしょうか。

子どもたちは、発達段階に合わせて、「健康」について以下のような事柄を学びます。

「健康」とは、心や体の調子が良いことをいい、毎日の生活の仕方や環境が深くかかわっている。「健康な生活を送る」ためには、早寝早起きをして十分睡眠をとったりきちんと食事をとったりすることが大切である。また、しっかりと運動したりこまめに休憩したりするこ

とも大切である。

このことを私たち大人にあてはめてみると、「健康な生活を送る」ためには自分に合った生活の仕方や環境を見つけることが大切になってくるのではないのでしょうか。

「運動」が「畑仕事」等になってもよいし、「早寝早起き」に「昼寝」が加わっても、「子どもとの散歩」や「読書等の趣味」が加わってもよいと思います。大事なことは、自分の興味・関心や環境等に合った「生活の仕方・生活のリズム」を確立することだと思っています。

私の場合は、高校から始めたバドミントンと最近始めた畑仕事を取り入れた生活を年齢に合わせて確立していきたいと思うこの頃です。

加茂連合町内会

理事 荻野克己



最上稲荷トレイルラン

4月14日はあいにくの小雨模様でしたが、昨年に続いて2回目の参加。最上稲荷を出発して龍泉寺から大崎遍路道、大平山を回って帰る20㌔を3時間40分程かけて走りました。走ると言っても登りは遠足の登山程度のペース、平坦な道や下りは小走り程度で。この歳になると転んで怪我しては大変ですから記録は二の次。大平山からの眺めは自宅付近の高松地域が一望です。

こうしてみるとこの辺りは東西北の3方を200m程度の山々に囲まれています。どの山も普段は下から眺めるばかりですが、それぞれ登山道があつて上ることが出来ます。遠くに出掛けなくても2〜3時間あればちよつとした登山気分が味わえます。今ではスマホがあるので迷うこともないでしょう。世は中高年の登山ブームです。古墳や史跡なども結構あつて新しい発見もあります。ただし、一部険しいところもあるので、それなりの注意は必要です。決して急がない、無理しないことが大事です。足腰が悪くなければ、健康づく

りも兼ねて近隣の山に登つてみるのも悪くはないでしょう。
御津医師会 大森浩介



栄養委員になって

「栄養の勉強をして食のボランティアになりませんか」と誘われて、平成29年度の1年間岡山市の栄養教室で学びました。学んだことを地域の方に伝える教室も先輩に協力してもらい開催しました。家で何度も調理し手順も確認しました。上手に伝えられるかとても不安でした。参加者が、「この間の料理を家で作ったんよ、美味しいと家族に好評だったよ」と声をかけてもらい又頑張ろうという気持ちになりました。



男性料理教室や一人暮らし高齢者へのバラ寿司作り、イベントの活動に参加しました。たくさんの方の人と関わることができ

しい友達もできました。食卓も彩りが良くなり献立のバリエーションも増えました。家族からも褒められ料理することが楽しくなりました。

食は、私たちが生きることになくせないものです。栄養委員になって、食を意識する良い機会になりました。これからも自分だけでなく、家族そして地域の人たちも健康な生活ができるように、微力ですが頑張つていきたいと思っています。

生石栄養改善協議会

栄養委員 萩原孝子

加茂小の給食

加茂小学校PTAでは、健康に関する活動として「給食試食会」「給食運営委員会」「学校保健委員会」「親子ふれあいタイム」を行っています。そのうち、「給食運営委員会」について紹介します。

「命は食にあり」という諺があるように、健康について考える上で、「食」は欠かせません。加茂小学校では、子ども達が楽しみながら食への関心を高めるように、給食調理員さんが楽しい企画を考えてくれています。

給食時間に、ハロウィンの時は仮装で登場したり、黍（きび）団子が出た時は桃太郎（正体は校長先生）が現れたりします。またメニューも豊富で、数多くの食材を組み合わせて子ども達の栄養摂取を考えてくれています。家庭料理だけでは限りがあるので、保護者として大変ありがたく思っています。

これからも給食を通して、子ども達には食の大切さを学んでもらいたいと思います。

PTA会長 細川早由里



「怪我の功名」と「日にち薬」

二月に左膝人工関節置換術を受けました。膝の痛みとは十五年来の付き合いだったのですが、ある日曲げても伸ばしても激痛

という状態となり、思い切りしました。手術は全身麻酔で行われ、直後はかなりしんどかったものの、術後三日目からはリハビリが始まり、三週間で退院。三か月が経過した今、まさに日にち薬で回復しています、たぶん…。まだ階段や段差、勾配などでは杖があつたほうが楽で、その分、右手がふさがった状態は不便です。いきおい、立った状態では左手で物を扱うことが多くなり、文字どおり怪我の功名か、なんとなく手指の巧緻性が増したような気がします。脳の働きも多少良くなっているかもしれません（笑）。

もう一つ、杖を使う生活になつて気づいた「功名」は、周りの人々の心づかいのありがたさです。セルフのうどん屋さんやスーパーマーケットなどで、ずいぶん親切にしてくださいました。杖の威力に負うところ大でしょうが、見た目だけでは分かりづらい困難さがある人たちへも、手を差し伸べられる世の中に「日にち薬」が効くようになっていけばよい、とも考えました。

岡山市立高松公民館

館長 橋本一巳

サロンの楽しさ

私達の馬揃町内では、サロンがスタートして8年になります。

町内会役員、婦人会員、栄養委員、愛育委員、JA女性部員がスタッフとなつて、計画づくりや当日の運営をおこなっていますが、経過するにつれ、一人また一人と70歳超えとなり、今ではそのほとんどがサロン仲間となりました。

お世話する人、される人との垣根がなくなり、皆で考え、楽しめるのもいい形になっていくのではないかと思います。「体調が気になるからこんな話が聞きたい」とか、「いま世間を賑わしている新しい情報をひとり暮らし、高齢者世帯だからこそ聞いておきたい」などみんなが思う共通の話題をテーマにした内容を取り入れています。

サロンは、これまで町内でいろいろな立場で協力し、助け合ってきた方たちの集まりです。何よりみんなの共通の想いは、健康でいたい、元気で過ごしたい、そしてみんなとおしゃべりをして笑っていたい、そんな時間を長く持ちたい、それが願いです。

だから「サロンづくりは、地域の健康づくりに繋がっていくものだ」と思います。

生石地区愛育委員会
会長 熊城純子

庄内小学校 放課後料理教室

庄内学区婦人会は庄内小学校放課後プランの料理教室を栄養委員と担当しており、今年で10年目となります。今年度も3回開きます。昨年度は3回で159名の児童と楽しく調理し試食しました。時間的な制約もありますが、食を通じて交流ができ、おしゃべりしながら楽しい時間を過ごせたらとおばあさん世代が頑張っています。



最近家庭では手作りおやつを作るのも大変で、昔ながらの季節の食物や行事食を子どもと一緒に作り食べることも少ないと思います。昨年度は三色おはぎとフルーチェでした。今年度はビスケットで作るクリームサンドとちくわの野菜スティックとフルーツポンチを予定しています。大人になって、みんなで作って食べたことは、懐かしく思い出すことでしょう。

仲間と一緒に作り食すことは、今年度健康市民おかやまの目標としている栄養と社会参加に繋がっていきます。安全で安心な地域であるように仲良く活動しています。

庄内学区婦人会
副会長 東馬弘子



三色おはぎと
フルーチェ



ビスケットで作る
クリームサンドと
ちくわの野菜ステ
ィックとフルーツ
ポンチ

高松公民館クラブ講座 「高松いきいきウオーク」

会員募集中

健康づくりの基本は歩くことから!!

現在の会員も高齢を迎えていますので無理することなく、平坦で安全な道を歩いています。毎月第四火曜日に実施しています。会員の皆様と楽しく一緒に歩きましょう。

入会希望の方は、まずは高松公民館までお問い合わせください。

高松いきいきウオーク

会長 岩佐隆則



平成30年度 第7回高松いきいきウオーク
旧関谷学校(国指定特別史跡)周辺を歩く 平成30年10月23日

鯉山学区体育協会の紹介

協会活動は、役員の奉仕の精神に支えられています。10の働きができる人も、1の働きを協力してくれる人も全員同等です。私たちは、総会で決定した計画に基づいて活動します。大きな事業としては、秋に開催する学区の体育大会があります。わくわくウォーキング in 鯉山は11月23日に開催します。これには、健脚コースとゆつたり散策コースがあり、老若男女の参加をお待ちしています。



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」では、牛串を焼いています。これ

エンジョイ・エコライフ講座のお知らせ

「食と環境を考える会」は、公民館の主催講座「エンジョイ・エコライフ」(食や環境をテーマに年3、4回の学びの場)を企画しています。今年度の決まっている講座の案内をします。

8月23日(金)10~12時「米粉料理教室」10月4日(金)10~12時「家じゅうのお掃除がラクになる楽ワザ・エコ技」その他、お米と味噌を使った料理教室やポリフェノールと老化防止の話(講師:岡山県立大学栄養学科 教授伊東秀之先生)の講座も予定しています。日程が決まり次第お知らせしたいと思います。

身の回りや暮らしの中で、季節を感じたり、少し工夫したり、出来そうなひと手間を考えたりして、毎日の暮らしに役立てば嬉しいです。

食と環境を考える会 堤 知美

おやこクラブより

人を育てる『子育て』は、とても責任は重く、お母さん達も毎日一生懸命子育てを頑張っています。しかし、毎日24時間笑顔で子育てというのはとても難しく、時にはイライラしてしまう事もあると思います。親子クラブでは、子ども達だけでなく、お母さんも笑顔になれるように、地域の方々や講師の方々に協力頂いて、楽しく活動をしています。



七夕会やハロウィン、クリスマス会や運動会など、子ども達はお友達と、目を輝かせてイベントを楽しみます。1月には地域の方々とおもちつきを行い、お雑煮とぜんざいを頂きます。親子で色々な活動に参加するこ

とで、心も体もリフレッシュ出来ます。ぜひ私たちと一緒にたくさん笑顔の花を咲かせてみませんか!!

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。気軽に見学に来て下さいね。

親子クラブ 弥生会

会長 村上美保

問い合わせは北保健センター

Tel 251-6515

編集後記

健康市民おかやま21ニュース高松地区版の編集委員に参加させていただき、数年が経ちました。

編集委員の皆様のパワーにはいつも圧倒されています。(笑)高松地区でお仕事をさせていただくようになり約5年が経ちましたが、今まで関わってきた地域では感じた事のない、地域のまとまりや力を感じています。微力ながら地域の安全や健康福祉の為に少しでもお役にたてればと思っています。

いきがライフたかまつ

施設長 安藤祐介