

健康市民おかやま 高松地区版 News 21(第2次)

21
(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 086-287-2057

健康について 考える

とも大切である。

「健康」とは
どのような状態
をいい、どうし
たら「健康」に
過ぎせるのでし
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
つたりきちんと
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

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で
しょうか。

「運動」が「畠仕事」等にな
つてもよいし、「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畠仕
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 萩野克己



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キロを3時間
40分程度かけて走りました。走る
と言つ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
とができます。遠くに出掛けな
くとも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
ともないでしよう。世は中高年
の登山ブームです。古墳や史跡
なども結構あって新しい発見も
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



栄養委員になつて

「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ました。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つたんよ、美味しいと家族に好評だったよ」と声をかけても、又頑張ろうという気持ちになりました。

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欠かせないものです。栄養委員会になつて、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、微力ですが頑張つていてきたいと思います。

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 P.T.A では、健健康
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、給食調理員さんが楽しい企画を考えてくれています。



「怪我の功名」と「田にち薬」



二月に左股の痛みが徐々に強くなり、歩くのが困難になってきました。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を受けました。

という状態となり、思い切りました。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、術後三日目からリハビリが始まり、三週間で退院。時間が経過した今、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、勾配などで杖があつたほうが楽で、その分、右手がふさがつた状態は不便です。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もします。脳の働きも多少良くなっているかもしねません（笑）。

もう一つ、杖を使う生活について気づいた「功名」は、周囲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いただきました。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、「日にち薬」が効くようになつていけばよい、とも考えました。

岡山市立高松公民館
館長 橋本一巳

サロンの樂しさ

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。

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つてい

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

しめるとてもいい形になれてい

る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

るいろいろな立場で協力し、助け合

つ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

をして笑つていい、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は大変で、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え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ミーサンドとちくわの野菜ステイ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、懐かしく思ひ出します。

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

ビスケットで作る
クリーミーサンドと
ちくわの野菜ステイックとフルーツ
ポンチ



三色おはぎと
フルーチェ



ビスケットで作る
クリーミーサンドと
ちくわの野菜ステイックとフルーツ
ポンチ

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き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。

高松いきいきウォーク
会長 岩佐隆則



平成30年度 第7回高松いきいきウォーク
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、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日を開催します。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。



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っています。

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

はとても好評です。そして、12月には地域の皆さんと協力して、小学校で「ふれあいもちつき大会」を行います。1月には防災訓練も計画しています。

これらは地域住民の安全・安心のために大切な活動だと考えています。

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ってまいります。

鯉山学区体育協会
会長 妹尾民夫

人を育てる『子育て』は、とても責任は重く、お母さん達は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います。しかし、毎日24時間笑顔で子育てというのではなく、毎日一生懸命子育てを頑張っています。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



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、お母さん達は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ではなく、毎日一生懸命子育てを頑張っています。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

ます。ぜひ私たちと一緒にたくさんのお母さん達の笑顔の花を咲かせてみませんか!!

弥生会は、未就園児と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

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。笑顔でお仕事をさせていたところ、数年が経ちました。ただようになり約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。

いきがいライフたかまつ 施設長 安藤祐介