

健康市民おかやま 21 高松地区版 *News* (第2次)

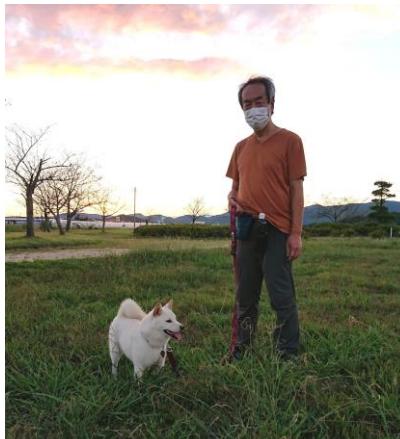
第37号
令和2年11月1日発行
発行・発行人
北市民健づくり高松会議
連絡先
岡山市北区津寺104
岡山市立高松公民館
電話 086-287-2057

ウォーキングについて

健康志向の強
くなつた現在、ト
ランニング、ト
レッキング、ウ

数多くの健康法がありますが、ウォーキングで考
えてみると、一日1万歩を目
標にしている方が多いのではないか。
しかし最近、ウォーキングで体力アップや健
康増進を目指すためには、多く
の歩数を稼ぐのではなく、歩く
際の上下運動により体に伝わる
刺激こそが重要であると言われ
ています。

だらだら歩くだけでは体に対
する刺激が足りずウォーキング
による健康効果を望めません。
かといって多



この程度であれば無理せぬ程度で散歩で少し早歩きを意識すればいいのではないか。私の場合は、五月から犬の散歩のときにそれを心掛けるようになっています。

そのおかげもあり5キロの減量に成功しました。

庄内学区連合町内会 副会長 久門田俊治

ています。庄内小学校では3学期に長なわをクラスのみんなで飛び、その回数を競い合う「長なわ集会」を行っています。数週間も前から、体育の時間、だけでなく休み時間にも練習していく姿を見かけるようになります。苦手な子が跳べるようになったり、跳べた回数が増えたりと練習の成果が見えるようになると余計に意欲がわいてくるようです。そして本番を迎えます。1回でも多く跳んで記録を伸ばそうと頑張ります。そして、なわを回す役も大切な役目です。誰が回すかは作戦のうちかもしれません。



体育協会の行事

子どもたちが楽しみにしている行事ですので今年も実施できることを願っています。

庄内小学校PTA

庄内学区体育协会

会長 菅原修

「高松民児協」も『with』

ニユーコロナ』で

昨年十一月の改選を経て、新たにスタートした「高松地区民生委員児童委員協議会」ですが、折からの「コロナ禍」で、運営・活動両面で想定外の課題と向き合うことになりました。月例の定例会は、四月と五月はやむなく中止に、以降は『ソーシャルディスタンス』確保のため、会場を高松地域センターからJA岡山市高松ライスセンターへ北ふれあいセンター・高松公民館へと、移動開催を余儀なくされています。高松地域での支援事業「高松公民館高齢者教室」や「オレンジリボンキャンペーン」等、各学区での事業協力も儘ならない状況です。

「高松民児協」では、『with』の試みとして、事業の中止などで空いた時間を各当地区的「安否確認」と「研修」の充実に向けた時間に振り替えるながら、この時期ならではの取り組みを続けています。

『高松会議』でタバコを止めました!!

私は平成三十年度第2回「北



令和2年11月1日発行
健康市民おかやま 21 ニュース 第37号

市民健康づくり「高松会議」に参加して、高木紀彦先生(本会副会長)のご講話に感銘を受け「タバコを止めました」以来約二年、健康保持と儉約に禁煙の成果を覗いつつ、先生と高松会議に感謝する毎日です。高松地区民生委員児童委員協議会

小山研二

岡山市立高松公民館
樋口素子

☎ (086) 287-2057

ボランティアに参加しませんか
高松公民館の主催する【高松

福祉ボランティアまつばつくり】は、高松中学校区の高齢者

福祉施設へ出向き、作業療法の手伝い、寄り添い、車いす掃除などをを行うボランティアグループです。人と人とのふれあいを大切にし、助け合いの輪を広げ、

福岡へ。きっと何か見つかる、元気薬が!!

加茂地区愛育委員会
会長 深井静枝

福岡へ。きっと何か見つかる、元気薬が!!

あの朝は無花果(イチジク)畑の草取りの初日、畑に入る前に猫に足を取られて転倒し骨が出ていた足首をみて救急依頼しました。『脱臼骨折(全治3か月)』医師の言葉を失意と激痛の中で聞きました。子供に保険証を届けてもらい必需品は病院で貸与され、元気なときは運動に食事にボランティアとバランスのいい生活をしていたはずでした。

院内はコロナで面会禁止。仕方がないが重病者や高齢者は精神的に参りそうですね。

一ヶ月後転院し理学療法士の『日にち薬ですよ』の言葉どおり日々回復、一ヶ月で退院しま

住みよい街づくりを目指して活動しています。あなたのちよつとした自由な時間をボランティアに活かしてみませんか?特別な資格は不要で年齢制限もありませんのでお気軽にお問合せください。

日常生活でまさかの坂に落ちたのも年のせいと片付けるのも寂しい。

主人が亡くなる直前に出身大學のある福岡をもう一度見たいと言っていた。

コロナが収まつたら行こう

福岡へ。きっと何か見つかる、元気薬が!!

した。



心の健康について

身体の健康は基本的には歩くことが一番大事だと思っていました。新型コロナが原因であまり外に出ることが出来ない状況ですが、高松地区では今のところ感染もないようなので、人の少ない早朝に歩くことは体の強化にも、精神的にもリフレッシュができるいいのではありませんか。

ある本に書いてありました。

【心の持ち方が変われば行動が変わる、行動が変われば習慣が変わる、習慣が変われば性格が変わる、性格が変われば運命が変わる】このように気持ちを前向きにもち、精神力を強化すればおのずといい結果が得られると考えます。

年齢を重ねている我々長寿会

のメンバーですが、今からの終活に向かって、もうひと踏ん張りしたいものです。

加茂学区連合長寿会

会長 岩佐隆則

大橋サロンを立ち上げて今年で七年目になります。きっかけは近所の方から「たまにはお茶でも飲みながらお喋りできるといいなあ」という声があり、それでは一ヶ月に1回集まるうと始めたのですが「お喋りだけで物足りないなあ。何か簡単な物を皆で作つてみたら?」という意見があり、小物作りを取り入れてみました。今までメガネ入れ、クリスマスリース、お雛様、寄せ植え、干支等を作りました。参加された皆さんからは「日曜日にテレビを見て過ごす



大橋サロン

大橋サロンを立ち上げて今年

で七年目になります。

きっかけは近所の方から

「たまにはお茶

でも飲みながらお喋りできること

うに」という声があり、そ

れでは一ヶ月に1回集まるうと

始めたのですが「お喋りだけで

物足りないなあ。何か簡単な

物を皆で作つてみたら?」とい

う意見があり、小物作りを取り

入れてみました。今までメガネ

入れ、クリスマスリース、お雛

様、寄せ植え、干支等を作りま

った。参加された皆さんからは

「日曜日にテレビを見て過ごす

【守るうお口の健康】
皆さんのお口は健康ですか?? 口には大切な働きがあります。「食べる」「話す」「呼吸をする」「笑う」など、どれも生活していく上でとても大切なことですね。

高齢者になると歯や歯周組織、舌、粘膜などに加齢に伴う変化が起こり、口腔内のトラブルが起こりやすくなります。歯磨きなどのケアが不十分であつたり、義歯の不具合も起こりやすくなっています。

より、こうして皆で何か作りながらお話ししが出来て楽しいわ」という声があり私達も嬉しくなり次に何を作るかと考えるのも力が入ります。会の最後には365歩のマーチとサザエさんの曲に合わせて簡単なレクリエーションダンスをして体を動かしています。帰られる時には「来月も楽しみにしています」と笑顔で帰つて行かれます。その笑顔が活力となっています。

鯉山学区栄養改善協議会
金友周子

管理栄養士 小山直美

せんか?

高松アクティブホーム
管理栄養士 小山直美



高松アクティブホームでは日々のリハビリはもちろんのこと、高齢者の方の口腔内の衛生管理にも注目しています。集団では、首の体操や発音の練習、歌唱を取り入れ口を動かす機会を作っています。口腔ケアも利用者様一人ひとりにあつたケアを提供できるよう心がけています。

口腔内の健康は生きる喜びにつながります。皆様も、この機会にお口の健康を見直してみませんか?

子どもの歯磨き粉選び
子どもの歯磨き粉は1歳半くらいから。自分で「ペッ」と吐き出せるようになることが目安です。でも面倒だからと大人の歯磨き粉を使うのはお勧めできません。



・泡は出ないほうがいい

口の中が見えにくく磨けたか

口の中が見えにくく磨けたか
どうかがわからない。ラウリル
硫酸ナトリウムなどが入ってい
ないもの

・研磨剤が入っていないもの

歯質の弱い乳歯は研磨剤で傷ついて虫歯になりやすい。リン酸水素カルシウム、無水ケイ酸水酸化アルミニウム、炭酸カルシウムなどが入っていないもの

・ブジ素入りで歯質を強くする
もの

乳歯は大人の歯と比べてとても弱く、虫歯になりやすい歯です。フッ素は歯質を強くして虫歯を弱める効果があります。フッ素入りの歯磨き粉を選びましょう。

子ども用の歯磨き粉はいろいろ市販されていますので、成分表を参考にしましょう。

歯科医院には市販されていな
い子ども専用の歯磨き粉もあります。
迷ったときは、相談ください。

高松ファミリー歯科
院長 山澤弘智



七夕や節分など季節の遊びや工作、愛育委員、栄養委員との交

場所：高松公民館 第二子みれ
保育園内子育て支援
センター

センター

おやこクラブ弥生会との合同お楽しみ会などもあります。今はコロナ禍ですが、対策をとりながら出来ることを企画し活動しています。

編集後記

☎ (086) 251-6515

ならではの、のびやかな雰囲気の中で楽しく活動しています！
月1～2回の活動で、お誕生日会やいろいろな遊びをします
ハロウィンやクリスマス、お別れ会の時期には、ミニゲームや

出し物 プレゼントで盛り上がりります。その他に、庄内学区の

編集委員

渡邊和義