

# 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

### ウォーキングについて

健康志向の強くなった現在、ランニング、トレッキング、ウォーキング等、数多くの健康法があります。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のでしょうか。

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。

ただ、ただ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。かといつて多

くの人にランニングを勧めるのはハードルが高いとも考えられます。

そこで一日8千歩そのうち20分の早歩きが推奨されています。

この程度であれば無理せず続けることができますし、通常の散歩で少し早歩きを意識すればいいのではないのでしょうか。

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しています。

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



### 長なわ集会

「・・・25、26、27、・・・」  
「イチ、ニのサン。それっ」と  
元気のよい掛声が運動場に響い



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跳び、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る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。

子どもたちが楽しみにしている行事です。今年も実施できることを願っています。

庄内小学校PTA

### 体育協会の行事

今年は新型コロナウイルスの影響により庄内学区内で取り組んでいた、グラウンドゴルフ大会、学区体育大会、3学区持ち回りのわくわくウォーキング大会やマラソン大会も、残念ながら中止となりました。また、十月に行われる予定だった、まほろば祭りも中止になり、普段当たり前にできていたことができないという今まで経験したことのない状況が続いています。コロナ禍で、私たちの生活は一変しました。施設に入所している母親と面会することさえできなかった時もありました。子どもたちはこの春、新学期や卒業という大切な時間を奪われました。コロナがいつ終息に向かうのか先の見えない中ですが、気持ちを切り替えて、前向きに行動していきましよう。家の中でできることや、外に出たときは、人との距離を保ちながら新しい生活習慣に切り替えていきましよう。

庄内学区体育協会

会長 菅原 修

## 「高松民児協」も『with ニューコロナ』で

昨年十二月の改選を経て、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・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 ニューコロナ』の試みとして、事業の中止などで空いた時間を各担当地区の「安全確認」と「研修」の充実に向けた時間に振り替えながら、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!!

私は平成三十年第2回「北

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、健康保持と俟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

## 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ぼっくり」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、



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。

岡山市立高松公民館

樋口素子

☎(086)287-2057

## まさか坂

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る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。

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

した。

介護保険要支援2の認定後は地域包括支援センターでお世話になり手すりを設置していただきました。

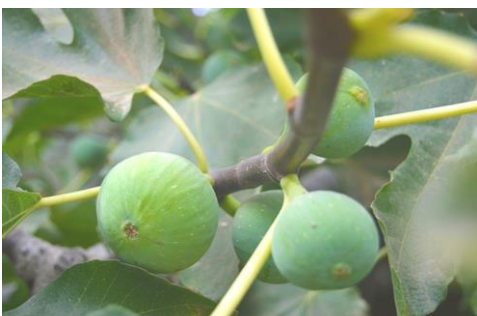
日常生活でまさかの坂に落ちたのも年のせいと片付けるのも寂しい。

主人が亡くなる直前に出身大学のある福岡をもう一度見たいと言っていた。

コロナが収まったら行こう福岡へ。きつと何か見つかる、元気薬が!!

加茂地区愛育委員会

会長 深井静枝



## 心の健康について

身体は健康は基本的には歩くことが一番大事だと思っていいます。新型コロナウイルス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ていいのではないのでしょうか。

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良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

大橋サロンを立ち上げて今年で七年目になります。きつ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「お喋りだけでは物足りないなあ。何か簡単な物を皆で作ってみたら?」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

より、こうして皆で何か作りながらお話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にも力が入ります。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」と笑顔で帰って行かれます。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

## 守る口の健康

皆さんのお口は健康ですか?? 口には大切な働きがたくさんあります。「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ったり、義歯の不具合も起こりやすくなります。



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っ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?

高松アクティブホーム

管理栄養士 小山直美



**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「ベツと」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どうかかわからない。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

・フッ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菌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。迷ったときはご相談ください。

高松ファミリー歯科

院長 山澤弘智

## おやこクラブより

かもっこクラブは

場所：高松公民館 第3みれ

保育園内子育て支援

センター

日時：主として毎月第3木曜日

午前中

対象：0才～未就園児

会費：半年で子供1人 900円

※途中入会は月割り

七夕や節分など季節の遊びや工作、愛育委員、栄養委員との交流会、運動会、遠足など少人数



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げられます。その他に、庄内学区の

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。

加茂・鯉山学区にお住まいの親子さん、ぜひかもっこへ遊びに来てみませんか？

かもっこクラブ

問い合わせは北保健センター

☎(086) 251-6515

## 編集後記

新型コロナウイルスの影響で今年度の予定は、中止や延期がほとんどとなっています。高松会議も遅れて開催、このニュースレターもご多分に漏れませんでした。紙面用の原稿は期限に遅れないで出して頂いてありがとうございました。編集委員は感染症を予防して3密を避けての編集作業でした。普段ならある編集作業後のお茶タイムもなく黙々とこなしていきましました。作業ははかどりますが、なんだか物足りない感じでした。早くコロナ禍が終息して以前のような編集会議ができるようにと願っています。

編集委員 渡邊和義