

健康市民おかやま 21 News (第2次)

高松地区版

第 3 9 号
 令和 3 年 1 1 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

「出歩いたら感染のリスクが高まるかもしれないから、出かけるのはやめよう」等、私たちは意図的に様々な場面で自分の行動を制限するようにになりました。そして、マスクをしなくては、密になつてはいけない等、心の健康を阻害する私たちの心配事はコロナ禍前と比べると確実に増えてきました。

体の健康については私たちが気づきやすく、様々な治療法や薬も開発されています。普通の風邪を例に考えても、少し熱っぽかったり、のどが痛かったりするとお医者さんにかかったり

薬を買って飲んだりします。

しかし、心の健康については、なぜか「やめよう」と思っても心の不調を疑うこともなく「過」しています。私たちは「やめよう」を何気なく普段の生活の中で解消させています。

このコロナ禍だけに心の健康を保つために、感染対策を取りながら運動や散歩・気のおけない仲間との会話など、私たちは、自分の興味・関心や環境等に合ったものを普段の生活の中に見つけていけたら良いのではないのでしょうか。

自分の生活を振り返ってみると、それは畑仕事や趣味の運動かなと思います。これからも自分の体力・気力と相談しながら「心の健康」の保ち方を見つけていきたいと思っています。

加茂学区連合町内会
理事 荻野克己

リボンおやこクラブ

おやこクラブ 弥生会は、令和 3 年度より高松中学校区在住の未就園児とその保護者を対象としたおやこクラブになりました。毎月 1 ～ 2 回、高松公民館や第 2 すみれ保育園などで、七夕、ハロウィン、クリスマス会、節分などの季節に合わせた行事や講師を招いた講習会などを行っています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて、活動中止の時期もありましたが、活動時は感染対策を行い、安全に会が開催できるように努めています。



弥生会では、親子やお友達とふれあい楽しく笑顔で過ごせる場をお母さん同士子育ての悩みなどを共有して、子育てを楽しくしようと思いきつかけの場になれたらと思っています。わたしたちと一緒に、たくさんの方々の笑顔の花を咲かせて、大きな花束を作りましょう！少しでも興味のある方は、ぜひ一度見学に来てくださいね。

おやこクラブ 弥生会

会長 伴藤真理子

問い合わせは北保健センター
☎ (086) 251-6515

新型コロナウイルスワクチン について

まず新型コロナウイルスワクチンについてですが、私は 6 月に医療従事者の先行接種で接種しました。副反応も 2 回目の接種で少し熱が出た程度でした。

ワクチンには発症を予防する効果と重症化を予防する効果が期待できますので、日常生活における感染リスクが軽減されます。ワクチンで完全に感染を防ぐことはできるわけではないので、私はマスクの着用や人と話すときは距離をとったり、対面を避けるなどできるだけ 3 密を回避する、手洗いや手指消毒用アルコールでの消毒といった基本的な感染対策を続けながらですが以前よりは外出の機会を増やしています。

新型コロナウイルスワクチンや感染予防対策などで気になることや質問したいことがあれば地域の薬局の薬剤師にぜひ相談してください。また、岡山県薬剤師会のホームページでもワクチンについてわかりやすくまとめた冊子など新型コロナウイルスに関する情報が確認できます。

高木薬局高松店

薬剤師 高木紀彦

あつあつ餃子作り

新型コロナウィルスの影響で当高齢者施設でも行事がかなり制限されています。そんな憂鬱な気分を吹き飛ばす何か楽しめることはないかと考えた時、美味しい餃子が食べたいとの声が利用者様からあがり、皆さんと餃子作りに挑戦する事になりました。



まず野菜を切って餡作りからスタートです。皆さん慣れた手つきで白菜、ニラ、キャベツをみじん切りにしていきます。

そして豚肉や野菜を混ぜる係の方は一生懸命混ぜてくれました。皮に餡を詰める作業では少しはみ出したりして個性豊かな餃子たちができました。仕上げはホットプレートでこんがりきつね色に焼き、焼き立てあつあ

つ餃子のできあがりです。

「いままでで一番おいしい餃子だわ」と皆さん大満足の笑顔でした。今後もコロナ禍での制限された日常生活が続きますが、感染防止を徹底しながら日々の楽しみやいきがいを持っていただけるよう工夫していきたいと思えます。

いきがいライフたかまつ

施設長 安藤祐介

高松いきいきウォーク

高松公民館いきいきウォーククラブは「一人で歩くのも良いけれどみんなで歩けばもっと楽しい」をモットーに毎月第四火曜日に毎回約六キロぐらいを歩いています。

公民館からの近回り、JRを利用して少し遠くまで、貸し切りバスでもっと遠くへと色々な場所のウォーキングを楽しんできました。去年は新型コロナのため残念ながら一年間休まざるを得ませんでした。

今年度は四月に総社サンロードから作山古墳と三須の八十八カ所を歩きましたが、五月六月は緊急事態宣言で休み、七月は城址から蛙が鼻ひと回り、八月は早朝に稲荷本殿まで暑くても

元気に歩きました。何度も歩いた場所でも、途中のお庭の花々やこんな道もあったのかという新しい発見などに色々な刺激を受けて、みんな一緒だと楽しく歩けます。



早くコロナが終息して、皆でお弁当を持って心置きなく歩けるようになることを願っています。

いきいきウォーク役員

テニスと健康維持

平成7年に高松田中に高松ヘルシーパークテニスコートが完成しました。同時に庄内体協高松硬式テニスクラブが発足して今年で26年になります。現在45人の会員がいて、土・日・祝日だけでなく、火・木も練習し

ています。年2回、会員の親睦を兼ねてクラブの大会を行っています。このクラブはテニスを愛好する会員の集まりで、勝敗にこだわらず互いに理解を深め、健康維持を目的に練習しています。暑い日も寒い日も、上手下手、老若男女関係なく楽しんでいます。年齢を経てもその歳にあったテニスができるので、生涯スポーツの一つだと思います。加えて岡山市環境施設課の管理にありますので、コート及び周辺の清掃も年7回行い、地域貢献の一環として活動しています。

私と硬式テニスとの出会いは、43年前にさかのぼります。勤務している職場の同僚に勧められたのがきっかけでした。最初はなかなか上達できませんでしたが、練習をしていくうちにテニスが面白くなり、うまく打たるときは爽快で、今も変わらず楽しんでいきます。

今年、東京2020オリンピック・パラリンピックが開催され、国枝選手や上地選手の活躍に感動し勇気をもらいました。これからも健康維持のために好きなテニスを継続して頑張ろうと思います。

庄内体協高松硬式テニスクラブ

会長 渡辺健司


岡山市栄養改善協議会

結成 50 周年

私たち栄養委員は、年 10 回の栄養講座を受講後、小学校区の単位で「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、高齢者への食事の配食、男性料理教室等々を通して月 1 回程度、食生活の改善、健康づくりのボランティア活動を行っています。

シンボルマーク

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で健康づくり・栄養改善ボランティア活動を行っている栄養委員の目的を表現しています。白い色は頭を真中に寄せ手をつを組んでいる姿です。



栄養改善ボランティア活動を行っている栄養委員の目的を表現しています。白い色は頭を真中に寄せ手をつを組んでいる姿です。赤い色は 6 つの花弁を持つ花です。これは愛情を表現すると同時に「6 つの基礎食品」、「栄養のバランスの取れた食事」をも意味しています。

この活動は昨年で 50 年になり、その時代、時節に必要とされる緑黄色野菜の普及、塩分の過剰摂取、貧血予防の注意喚起、高齢者の低栄養防止等、食育啓発を行っており、この歴史を知って、諸先輩方の地道なご努力

に敬服いたしました。そして、これらの活動は現在にも繋がるものばかりです。

昨年からコロナ禍でかなり活動が縮小されましたが、「栄養バランスのとれた食事」は益々重要で。まずは美味しく楽しく、今日の食事は何品食べられた？好きな物が多くなったら次の日はちよつと苦手にも挑戦！バランス良く食べる事で自ら健康になりましょう。

加茂学区栄養改善協議会

副会長 片山泰枝

グラウンド・ゴルフで健康づくり

健康づくり

近年、グラウンド・ゴルフに興じる人が増えているようですが、私も、昨秋からグラウンド・ゴルフ同好会「若草会」の仲間に入れていただき、足守駅南の福崎広場で月、水、金の午前中、練習や試合を楽しんでいます。1 回 2 時間半ほどで、5 千歩ほど歩きます。平地なので、足の負担も少なく、良い運動になります。

コロナ禍で、緊急事態宣言期間は休みましたが、その後も当分はマスクをして、暑い時などは短縮する等、時宜にに応じてプレーしています。



高松中学校区から、通常は 20 人前後が参加しています。登録会員は 30 名ほどですが自由参加です。

また、近隣のクラブとの交流大会や、各団体等が主催する校区外の大会などにも参加して親睦交流を楽しんでいます。グラウンド・ゴルフで健康づくりはいかがですか。

生石高寿会

会長 岩田泰男

コロナ禍の中で思うこと

私はコロナ感染症の方を受け入れている病院で管理栄養士をしています。

第 4 波の頃から感染症の方の受け入れが始まりました。一時期入院が 0 となる時期もありましたが、それも数日でした。あつという間に第 5 波となり、今はところてん式に入退院する状態が続いています。

レッドゾーンに入るスタッフ

は必ず防護衣を着用しますが、着脱には時間もかかり、着用して動くだけで汗だくになります。介護度の高い方や認知症の方もおられません。自分が感染するかもしれないという恐怖感を持ちつつ日々の業務をこなしているスタッフの姿には本当に頭が下がります。

そんな中で感染を予防するためにお伝えしたいことが二つあります。

一つは感染対策を徹底するということ。もしかしたら自分が感染しているかもしれないと考え、マスクをきちんとつけて他人に移さないようにする。また、自分自身の体内にウイルスを入れないためにはうがいや鼻うがいが効果的だと思います。

もう一つは日頃から生活習慣病の予防を心がけるといこと。「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な休養」当たり前のことですが、日々の積み重ねが大切です。

愛育委員活動も活動自粛せざるを得ない状況ですが、早く元通りに活動できる日がくればと願っています。

生石地区愛育委員会

副会長 田村美佐子

子ども達の笑顔を

取り戻すために

コロナ禍で行事が次々と中止となりPTAでも「りさん夜市」が中止となり、以前のように子ども達の楽しいことが減っています。子ども達がストレスを抱えてないか心の健康がとても心配になっていました。そんな中、PTAではコロナ禍でも楽しめる二つのイベントを実施しました。



一つ目は児童から学校キャラクターを募集しました。アイデアが満載されたものユニークなもの皆が一生懸命考えたんだな

と思う絵ばかりでした。全児童・先生・地域で投票し、どんな絵が選ばれるのかワクワクした気持ちで参加していました。

二つ目は楽しく実りある学校生活と願って給食放送に保護者からのクイズコーナーを入れてもらいました。

どのイベントもふれあいが少なくなっている時代に、学校・保護者・地域がつながり鯉山の子ども達の活気と笑顔が取り戻せて少しでも心が潤ったのではないかと感じています。

鯉山小学校 PTA

会長 吉村聖子

離れていても繋がろう！

世の中が「コロナ禍」と言われるようになって、2年近くが経とうとしています。その間、新型コロナウイルスの感染拡大を抑え込むために、私たちの生活に様々な制限がかかり、マスクの着用や手指の消毒、身体的な距離を保つために透明なビニールやアクリル板でお互いを遮ったりと、「新しい生活様式」が

すっかり当たり前になってきました。

この『距離を保つため』に、公民館でもご利用いただく人数や時間を制限したり、どうしても感染のリスクが高くなると思われる活動は、実施を控えていただいたりしています。それまでのびのびと行われていた人々の営みに、寂しさがうかがわれるようになりました。

しかし、「新しい生活様式」となってもやりたいことや人と会いたいと思う気持ちを止めてしまふことはありません。今、体の距離は離れていても心の距離は離れさせないための方法が、様々な知恵を巡らせ技術を使い模索されています。その一つが「リモート」という方法です。

昨年から急に普及し始めたこの方法は、パソコン等の画面を通して、お互いが離れた場所ですることができる技術です。岡山市においても講演会や会議などで使われ始めており、今後、高松公民館でも皆様に「リモート」を経験していただく講座を計画

中です。

これまでのコミュニケーションでは、直接顔を見る・声を聞く・触れ合うということが大切でしたが、今後は「リモート」という、離れても繋がる方法が加わるが増えていくでしょう。離れても繋がるためのお手伝いを、公民館ができればと思っています

高松公民館

藤井裕子

編集後記

令和2年2月3日、クルーズ船「ダイヤモンドプリンセス号」が横浜港に寄港してコロナ禍が始まりました。10月1日は日本中で新型コロナウイルス感染緊急事態宣言もまん延防止等重点措置もすべて解除され、秋本番となりました。この約2年間、それぞれが創意工夫して活動、活躍している様子も載せております。

これからも基本のマスク、手洗い、消毒、三密を避け、徐々に2年前のような会話を楽しみ、会食できる生活に戻りたいものです。

編集委員 萩原節子