

# 健康市民おかやま 21 News (第2次)

## 高松地区版

第42号  
令和5年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 086-287-2037

### 多汗は健康の

### バロメーター？

2H3K！分子記号？いやいや早寝・早起き&快食・快便・快眠のこと。

加えて明日のスケジュールが埋まっているかが大事。これぞ我が健康の秘訣と心得たり！と言うわけで、最近のスケジュールを羅列してみました。

- 10/1 防災訓練
- 10/3 岡山市児童福祉審議会
- 10/6 防犯対策事業協定調印式（高松地区が啓発モデル地区）
- 10/7 全国地域安全運動青ハト出発式
- 10/9 敬老者向け記念品と赤い羽根共同募金資材配布



月あかりコンサートにて

- 10/10 「月あかりコンサート vol.1」開催
- 10/13 岡山県総合社会福祉大会（高松支部が受賞）
- 10/14 防災訓練反省会
- 10/15 写真家浅田政志と巡る桃太郎伝説撮影ツアー
- 10/18 ノートルダム清心女子大生とスタンプラリー協議
- 10/19 連合防火委員会西支部会、加茂小公開授業
- 10/20 防犯対策事業合同会議
- 10/25 岡山市連合町内会理事会
- 10/30 加茂こども園推進協議会以上、出席した各団体の諸行事で、私の身体は快調でした。

会長 定廣好和

### フレイル予防として

秋の気配が漂い始めた十月五日、岡山市立高松公民館の高齢者教室でバス研修旅行がありました。高松地区新生会老人クラブ有志が参加しました。行先は近世の名残をとどめる矢掛宿と井笠方面でした。



矢掛宿では古い街並みを見るだけでなく現地ボランティアの案内と説明があり、それにより江戸時代の参勤交代の知られていない実情を知ることができました。例えば「下に下へ」と長い行列で優雅な大名行列も大名にとつては大きな負担で、特に弱小藩には苦行だったこと。経費と時間の削減のため、要所以外は供行列の人数を減らしたり、時にはばらばらで走って移動したりしたそうです。矢掛本陣は、地元酒造家の石井家が本陣職を務め屋敷を提供し、殿

様と家来が宿泊したようです。歴史の事実を知ることでも好奇心も沸き、当時の大名達の涙ぐましい姿にも思いを巡らせることができました。

井原地区は嫁いらず観音に行きました。今までは本堂しかお参りをしなかったのが裏山に三十三観音がおまつりしてあり、そこに初めて行きました。皆高齢者にも関わらず元氣よく、予定より早い時間で歩き回っていました。

その後笠岡ベイファームに行き、広大な畑と秋の青空の下、気分も晴れ晴れおいしいソフトクリームをいただきました。

体を動かし何かに興味を持ち、人と会話を楽しみながら歩くという久しぶりの体験でした。フレイル予防にもなったのかなと、今回の研修は感謝の一日でした。

高松地区老人クラブ 新生会  
会長 瀬島義正

### フレイル=健康・要介護の境目



### わくわく加茂探検

#### 親子de交通BIINGO!

コロナの流行に伴い中止していた加茂小学校PTA厚生部による親子イベントを十月十六日に3年ぶりに開催しました。

通学路を軸に5チームに分かれ危険な場所や子ども110番のお家を確認しながら、地域の歴史あるお寺などを巡りました。子どもたちが楽しく歴史を学べるように3択クイズをしたり、標識や横断歩道などが書かれたビンゴカードを手にも、それぞれのルートにあるチェックポイントを確認しながら約2キロの道のりを親子でウォーキングしました。



気候も良く天候にも恵まれ気持ち良くウォーキングすることができ、どのチームも安全に気をつけて回ることができました。最後にはお土産の古墳せんべいの入ったお菓子の詰め合わせやラムネ等のビンゴ景品をもらい喜んでいる子

どもたちの笑顔が見られました。また保護者からも良い運動になって良かったとの声も聞かれました。コロナ禍でも開催できるイベントとなつて良かったと思います。

加茂小学校PTA

会長 堀ノ内恵輔

#### 愛育委員になつて

昨年の春、新米の赤ちゃん担当の愛育委員となり、生後四か月までの赤ちゃんのいるお宅を訪問しています。コロナ禍の中での出産・育児は、不安を伴うことも多いかもしれません。「困っていることや不安なことがありませんか?」「赤ちゃんもお母さんもお元気ですか?」とお聴きして、地域の子育て情報とベビーカー用の絵本をお渡ししています。

また秋には、高松中二年生の皆さんへの「いのちを育む授業」へ参加。生まれたての大ききの赤ちゃん人形を使って、赤ちゃんの抱き方(横抱き・縦抱き)寝かせ方を実際にやってみてもらいます。男女関係なく、とても真剣に取り組む姿、体験後の素直で誠実な感想の数々に、心がほっこりと嬉しくなりました。生まれたての赤ちゃんは、たくさんの人に守られ育てられ、中学三年生になり、赤ちゃんのことを学び、守られる人

から守る人へと、その一歩を着実に踏み出す。この心温かい大切なサイクルが続いていくことを祈りつつ、目の前のことに力を尽くしたいと思えます。

鯉山学区愛育委員会 浅間玲子

#### 「鯉山学区敬老会」開催

令和四年九月十八日(日)、コロナ禍で中止になっていた「第五回鯉山学区敬老会」を三年ぶりに開催することができました。

「おひさまクラブ」の楽しいお話と演奏が始まり、地元の吹奏楽の迫力ある演奏、キッズエアロの可愛いダンス、子供と大人の三味線演奏、宮内踊りとあつという間の二時間でした。

皆さんとても楽しみにしてください。口々に「元気をもらって、口々に「元気をもらって、楽しかったよ。」と喜んでくださいました。お帰りのお顔はプログラムの演目通り、十歳若返ったお顔でしたよ。

やはり、心身ともに健康であるためには、人と人とのふれあいが大切だと思います。次回も皆さん参加してくださいね。

鯉山学区婦人会

会長 仲達佳子

#### J Aかがやき

J A岡山助け合いの会「かがやき」西エリアでは、令和四年十月二十七日に、大橋公会堂で、サロンを開催しました。

厚生連の先生を招いて「高齢者の食事のこと」のお話でした。食事では「たんぱく質」をとり虚弱体質にならないよう気をつけてください。不足すると転んだり、つまづいて寝たきりの生活を送ることにもなります。

毎年全国で百才以上の人が九万人以上おられます。でも亡くなる人の「一位」はガンであります。五位、六位は「一肺」に関する病気であり「誤嚥性肺炎」が多く、のどにつまらせたり飲み込む力が弱くなり亡くなる人が多く、弱がり傾向がみられます。

そのためにも「古体操」「顔面体操」「だ液腺マッサージ体操」を行い、口の回りが少し軽くなったような感じがしました。

「こもる高齢者」も増えておりますが、会場にいられて話をしたり笑ったりして、笑顔でいつまでもお元気で毎日を送ってください。

J Aかがやき

代表 小柴久代

### 3年ぶりに開催できました！

#### 「高松文化まつり」

十一月初旬の週末（5日・6日・12日・13日）の4日間、公民館と宗治記念館（囲碁大会）を会場に3年ぶりに開催しました。令和元年まで途絶えることなく続いていたこの行事は、子どもから大人までたくさんの方が作品展や実技発表、お茶席や喫茶コーナー、体験コーナーなどに参加し、秋の高松地区の文化行事として地域に定着しております。しかし新型コロナウイルス感染症拡大のため、この2年間は中止せざるを得ない状況に。

しかしながら今年度は、文化まつり実行委員会の皆様や、共催くださった岡山市高松文化協会の方々の知恵を結集して、何とか開催にこぎつけることができました。



感染症対策をしながらの開催であったため、規模をかなり縮小せざるを得ず、往年の賑わいをご存知の方からは「来館者がいつもより少ない」「食べ物コーナーがなくて寂しい」という声も聞こえてきました。それでも楽しむことはできるはず！と思ってくれた方もいて、何とか無事に行事を終えることができました。

今後も引き続き「コロナに負けない文化まつり」が、多くの方の知恵と熱意で開催されていくことを願ってやみません。

最後になりましたが来る三月五日（日）『食と環境フェア』を計画しています。

高松公民館職員 藤井裕子

### 庄内FKサロン『虹』

庄内FKサロン『虹』は婦人会のサロンです。令和四年六月十三日、参加者12名で歴史探訪とウォーキングに古代吉備のシンボル、造山古墳を訪ねました。

ビクターセンター内では、ボラティアアガイドの森田忠志さんから展示の説明を聞き、続いてクラウドファンディングで四月に完成したばかりのDVDを鑑賞しました。このDVDは古墳の歴史や魅



力が分かりやすい映像で「つくりやマン」が出てくるアニメタッチもあるビデオでした。その後全国4位の規模を誇る前方後円墳に上りガイドさんの丁寧な説明を聞きながら古墳の上を一周、皆さん熱心に聞き入っていました。吉備の国の栄えた時代に思いを馳せ昔人も眺めたであろう田園風景を眼下に見下ろしながら古墳を後にしました。コロナ禍で外出機会が少ない中での有意義な一日を過ごすことが出来ました。造山古墳蘇生会は、令和四年度岡山市善行賞を受賞され、おめでとございました。

庄内学区婦人会

副会長 時光文子

### マイナンバーカードの健康保険証としての利用について

今回は病院や薬局でマイナンバー

カードを保険証として使った場合のメリットについて紹介させていただきます。



病院や薬局でマイナンバーカードで受付すると、本人同意のもと医師や薬剤師が過去の健診データや処方された薬剤情報を見ることが出来ます。薬局では健診データの肝機能数値や腎機能数値、他の病院で処方されているお薬の情報などを薬剤師が確認し、より安心・安全に服用してもらうことができる薬物治療を提供することができるようになります。

その他にも就職や退職、引越など健康保険が変わっても切り替えが不要になる、高額療養費制度が自動的に適用される、確定申告の医療費控除が簡単になるなどのメリットもあります。

マイナンバーカードをお持ちの方は、ぜひ保険証登録をして病院や薬局で利用してみませんか？

高木薬局高松店 高木紀彦

### わくわくウォーキング大会

in 加茂

十一月二十日、晴天の中「わくわくウォーキング大会 in 加茂」が総勢93名の参加でにぎやかに行われました。

高松公民館で準備運動として岡山市民！体操を行った後に、健脚コース7km、ゆったりコース3kmに分かれて出発です。

ゆったりコースは、甫崎集落の天神様と公民館の往復コースです。健脚コースは、天神様までは同じコースですが、そこから黒住集落を抜け旧山陽道経由で千足裝飾古墳、造山古墳、造山古墳ビジターセンターなどが通過ポイントとして設定されているコースです。



コース沿いは、刈取りの終わった圃場、高速道路沿いと山々の紅葉

で秋満載です。また、畑には大根、白菜などの野菜の成長度合いの観察が行われているようで、「我が家のものはここまでは大きくない」などの声で参加者自身が栽培されているものと比較されている様子が窺えました。

造山古墳では、後円部から新庄地区を一望し、心地よい秋風を受けながらの休憩中に参加者同士の親睦が図られているようでした。

また、最近新聞報道にあった発掘調査現場を見学しました。

目的地からの帰路では、足守川水面に鴨の群れが優雅に泳ぐ風景に冬の訪れを感じました。

今回のウォーキング大会は、ボランティアスタッフとして高松中学校生徒が多数参加され、ウォーキング隊列整理などのご協力をいただきました。さらに、若い声を響かせ参加者に元気を与えていただき感謝しています。

最後に、三月には千足裝飾古墳の工事が完了予定です。桜の咲くころに古墳巡りに是非出かけいただき、地域のすばらしさを再発見していただければと思います。

無事にウォーキング大会が終了しほっとしています。

加茂学区体育協会

会長 浅沼 弘

### 男性料理教室

十月十四日（金）高松公民館で男性料理教室を開催しました。合わせてフレイルについて勉強しました。

今回の男性料理教室は、低栄養予防食でした。



鶏ささみのソテー、豆乳レモンク

リームソース、じゃこのみそ汁、

白菜のピリ辛漬け、かぼちゃ、牛乳入りみたらし団子で色々な食材を使い、好評の料理教室でした。

フレイル予防の3つのポイントは、

①食事の改善（栄養）、②ウォーキ

ング等の身体活動、③趣味、ボランティア等の社会参加です。中期は生活習慣病予防、高齢期は老化予防を考えながら低栄養に気をつける。

自分でBMIを計算して、やせ過ぎてないか、肥満でないかチェックしましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) です。20以下はやせ過ぎ、25以上は肥満の傾向です。BMIの数値により、食事を考えましょう。

毎日食べよう、10食品。多様な食事で栄養バランスアップ。

高松栄養改善協議会

副会長 森上敬子

### 編集後記

ニュースレターの発行にあたり、高松地域の多くの方々から健康に関する情報や貴重なご意見をいただき、おかげをもちまして第42号を発刊することができ、ご協力に心からお礼申し上げます。

年2回の発行ですが地域住民の健康づくりの一助になることを願っています。

編集委員

荒木三朗