

健康市民おかやま 21

高松地区版 News (第2次)

第43号
令和5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

吉備神社の夏祭り

毎年7月31日

夕方から吉備津神社駐車場で「奉納踊り大会」が開催されます。

なかでも宮内踊りが盛大に行なわれます。「カチ、カチ、ドーンドン」と2つ拍子の太鼓の音と「ころは昔の大むかし、百済の国より渡り来し」と男性の五調の唄が流れ、櫓の下では宮内踊り保存会の踊り手を中心に2重3重の踊りの輪が広がります。吉備津神社の祭礼の踊りの光景です。

ここで踊られる宮内踊りは歌舞伎の「六法」を崩した構成したと言われ、単純な動作を緩やかな速さで踊る点に特色があり、優雅な格調の高い踊りです。この日に備え、7月から各町内会では鯉山小学校体育館、鯉山幼稚園運動場、公会堂で老若男女が熱心に踊りの練習をしています。

吉備津の夏の風物詩である奉納踊りは午後7時から9時まで行なわれ、9時になると花火が上がります。皆から歓声が上がります。

鯉山学区連合町内会

会長 練尾賢治

私の健康法

私は健康のため毎日2万歩から3万歩、歩いています。ボランティア活動で令和元年12月から民生・児童委員、令和2年8月より吉備津駅、令和4年4月より備中高松駅の管理をしている関係で、4時30分に起床し、朝日が昇る頃から、黄色のベストを着用し、火箸とゴミ袋を持参して担当地域をまわっています。一人暮らしの見守り、訪問、相談、安否確認、地域の状態・変化等きめ細かくチェックを行っています。

巡回の途中に御崎神社、昇り口からの石段掃除、参拝し、近くの持宝院に立ち寄りお経を差し上げ、7時頃備中高松駅で、お客様へのご案内や掃除、花壇の手入れ、自転車の整理整頓を行い、7時45分頃から、通学路で小中高生の登校あいさつ運動を行いながら見守り、小学校まで同行し、また備中高松駅へ戻り、高松農業高校の生徒約230人の改札業務を行い、再び担当地域を巡回し家路に着くのが10時か11時頃になります。



午後は13時30分頃から同じ経路を巡回し、備中高松駅で同じことを行い、14時40分頃、小学1年生を迎えに学校まで行きます。子どもたちの交通安全に注意し見守り、家まで送ります。子どもたちが、学校・家族・自分のことを笑顔で話す顔が楽しみです。これからも、世のため、人のため、自分の健康のため、毎日頑張つて歩きます。

高松地区民生委員・児童委員協議会

松田研治



公民館講座は心の栄養

公民館講座は、あれも、これも元氣！ 元氣！の源になっていきます。

どのクラブ講座生も、集まれば笑顔でおしゃべりして、笑って、踊って、歌って、その中でいろいろな技を得て、心身共にゆるく、豊かで、優しい、そんな時間を過ごしているのではないのでしょうか。その中から一つ、「高松うたごえ広場」を紹介します。平成19年4月にスタートして、もう17年目に入りました。現在73名が登録、年齢は50代から90代までいろいろ。毎回50名前後の方が参加してジャンルを超えた230曲あまりの歌集の中から、4人の先生方の生演奏とリード歌唱に合わせて歌っています。何を覚え、何を得ているか、形に残るものはないけれど、なぜか皆で歌うことで心と頭を思いのほかうきうきと働かせ、心の栄養にもなっています。

全66ある講座の中の一つ。一つからでも新しい出会いがあり、うれしい繋がりが生まれます！ 公民館講座を活用しながら、そこから生まれる人と人とのつながりを地域活動へと広げていきみんなが憩える元氣のある地域にして

いきたいものです。

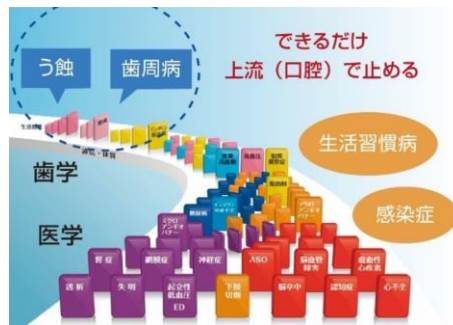
生石地区愛育委員会

会長 熊城純子

メタボリック・ドミノ

のスタートは？

メタボリックシンドローム(メタボ)を放っておくと脳血管疾患・心血管疾患などの「命に関わる病気のリスク」が高まります。そのメタボの原因として一番に思い浮かべるのが「肥満」。



ではその肥満の原因は何だと思えますか？このように「肥満になるからメタボになる、メタボになると動脈硬化や心筋梗塞などのリスクが上がる」といった考えを「ドミノ倒し」に例えたものが「メタボリック

ク・ドミノ」です。つまり最初のドミノを倒さなければその先の病気を防げるということです。ではその最初のドミノにあたる病気は何でしょうか？ 答えは「むし歯と歯周病」。これらの病気を放置していると細菌が身体の隅々にまで害を及ぼします。お口のケアをしつかりして最初のドミノを倒さないようにしましょう！

高松ファミリィ歯科

院長 山澤弘智

地域のふれあい・つながりを大切に

鯉山小学校は、今年度150周年を迎えて記念の年となります。

PTA・地域・学校と一緒に今年度から一年かけて子どもたちの記憶に残る記念事業を検討してきました。

その中の一つで「人文字航空写真撮影会」を5月に小学校の運動場で実施しました。当日は児童と先生、実行委員も参加して「りざん」の人文字を作り、晴れた空に色画用紙を掲げて、地元の写真館のご協力のもと、ドローン撮影に

笑顔で手を振る皆さんの姿がとても印象的でした。3年前には想像できなかった光景にコロナ禍の制限を経て、再び学校と地域のふれあいの場ができる日々が胸がいっぱいになりました。



また、10月21日(土)には記念すべき第20回目となるPTA主催「りざん夜市」を開催します。地域の方々とのふれあいを大切に、子どもたちの思い出作りと居場所作りをモットーに楽しいりざん夜市になるよう計画していますので皆様ぜひお越しください。

鯉山小学校PTA

会長 吉村聖子

生石小唄

4月15日の高寿会の例会で、区内学区婦人会の皆さんに生石小唄（音頭）を踊ってもらいました。作詞・岡長平、作曲・野上義臣で昭和32年に作られています。



歌詞の4番には「その名もうれしい 共栄橋に 春がくるくる 平和の春が 来ればふるふる 花ふぶき 村のほこりの さくらとて」とあります。

共栄橋という橋名がでていますが、高松地区の足守川に何本の橋がかかっているかと、調べてみました。上流から12本の橋がかかっています。

- 1、下土田上橋 2、共栄橋 3、下土田下橋 4、土台橋 5、生石橋 6、高塚橋 7、庚神橋 8、

- 中村橋 9、末長自転車道橋 10、津寺穂崎橋 11、黒住橋 12、新黒住橋

この内1と3の橋は、歩行者のみ通れる板橋で、欄干もなくそれぞれの幅は140センチと125センチです。9の橋は、吉備高原自転車道としてかかっています。共栄橋は、足守川の両岸にある下土田の家々が共に栄えるようにとの思いをこめた名前です。



手前が「下土田下橋」奥が「共栄橋」

今回婦人会の方に踊ってもらいましたが、地元の歌や踊りもたくさんすたれているのではないのでしょうか。夏祭りなどに大いに踊ってもらいたいと思います。

生石老人会（高寿会）

会長 萩原芳身

コロナ前の活動も！

栄養委員は、食生活改善活動や健康づくりのための普及活動を行っているボランティアです。4月に総会、研修会を開催。北保健センター栄養士森安さんより、市の委託事業・共催事業等の講話・説明を受け、全委員が再確認のもと、加茂の事業計画等を協議・決定しました。直後の4月末に行われた「第4回造山古墳まつり」は大盛況で、出展させていただいた「古墳カレー」も早々に完売となりました。7月31日親子料理教室、8月31日男性料理教室を開催します。栄養士の食と健康に関する講話も予定されており皆様の参加をお待ちしています。詳細は栄養委員にお尋ねください。その他、今年度も高齢者食事訪問・減塩や低栄養予防アドバイス事業・高松4地区合同事業等々、食育・健康づくりに25名の栄養委員皆で取り組んでまいりますので、地域の皆様のご協力・ご参加をよろしくお願いいたします。

加茂学区栄養改善協議会

会長 池上志津枝

アクティヴふれあい夏祭り

コロナ禍で制限されていた行事などが、今年度から段々と再開していることを最近地域の方々から耳にします。新型コロナウイルス感染症上の分類が2類から5類へと変わったことで施設内の対応も変わっています。まだまだ制限はありますが、窓越しのみの面会が直接会えるようになってきたり、生長グループ内でも一つずつ行事が再開できるよう検討したりしています。まずは令和5年7月16日に【アクティヴふれあい夏祭り】を開催できることとなりました。令和になって初めて地域の方にも参加していただける大きな行事でもあるので、皆様に楽しんでいただけるよう準備を進めています。イベントや屋台も沢山ありますので、お立ち寄りいただければ幸いです。

高松アクティヴホーム

支援相談員 井上元伸



2009年7月開催時の様子



ワンダーフォーゲル部って何？

『ワンダーフォーゲル』聞いた事はあるけれど、分かる人はおられるでしょうか？

調べてみると、ドイツ語で『Wandervogel』 「渡り鳥」であり、意味は「グループを組んで野山を歩く旅行。自然に親しみ体を鍛え、情緒並びに友情を深めることをモットーとする活動」と書いてあります。これに従い、

1. 自然に親しみ心身を鍛える
 2. 協力・団結し、友情を深める
- ふたつを基本的な活動として、日々のトレーニングと実践的な活動に取り組んでいます。

人生 100 年時代の今日、野山を自然に親しみながら歩き、体を鍛え友情を深める事は大変重要です。体協では、11月10日（金）に

高清水高原バス旅行を計画しています。野山が秋色に染まるブナの原生林に癒されながら、木のチップが敷かれた山道を散策し、自然に親しみ友情を深めませんか！！

庄内学区体育協会
ワンダーフォーゲル部 井元 清

おやこクラブから

弥生会は、高松中学校区（庄内・加茂・鯉山）在住の 0 歳～未就園児とその保護者を対象としたおやこクラブです。毎月 1 ～ 2 回程度、高松公民館や第二すみれ保育園で七夕やクリスマス会、節分など季節に合わせた行事や誕生日会、講師を招いた講習会などを行っています。

弥生会は、子どもたちが楽しくのびのびと遊ぶことはもちろん、母親同士で育児の悩みを話したり、共有したりして、母親にとっても安心できる場にしていきたいと思

っています。新型コロナウイルスの規制も緩和されていますが、引き続き感染症対策に留意しながら今年度は地域の方との交流を深め、活動の幅を広げていきたいと思っています。子どもにとっても母親にとっても笑顔あふれる経験を一緒に共有し、心も身体もリフレッシュしましょう！興味のある方はぜひ、見学にお越しくください。



おやこクラブ 弥生会

会長 赤木有紀

お問い合わせは北保健センター
☎ (086) 25116515

編集後記

新型コロナウイルス感染症が 5 類に変更となり、人々の活動は以前の日常を取り戻すべくますます加速度的になってきているように思います。しかし、マスクを外すとなると話は別のようで、感染防止というよりも男女を問わず口元を見られるのが恥ずかしいと感じる方が多いとか…。急ぐことも他人に合わせることもなく、自分のペースでぼちぼちいきましよう！ニュースレターへのご支援、ご協力いつもありがとうございます。今後ともよろしくお願ひします。

編集委員 難波賀恵

庄内学区連合町内会のお知らせ

庄内夏まつり

4年ぶりに開催いたします。

日時：7月29日（土）17:00～

場所：庄内小学校グラウンド

雨天の場合は翌30日17:00～に順延