

健康市民おかやま 21 News (第2次)

高松地区版

第44号
令和6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 086-287-2057

散歩のすゝめ

私は、散歩が大好きです。時々ふらりと散歩に出かけます。足守川沿いを歩いたり近くの庚申山まで足を伸ばしたり気ままに歩いていきます。散歩の楽しみは、季節の移ろいを感じる田んぼを眺めたり、畑の野菜を覗き込んだり虫や蝶、時には鳥の声を聞いたり立ち止まって空の色をぼんやり眺めたりすることもあります。朝と夕方ではずいぶんけしきの違いを感じます。「いいところだな」と独り言を言いながらキョロキョロしながら歩いたりもしています。時間帯にもよりますが結構たくさん



の人が歩かれていて「こんにちは」というと返してくれてそれがなんだか嬉しい気持ちになります。何気ない時間ですが、とても素敵な時間だと感じます。これからは寒いですが暖かい日に出かけたいと天気予報を見ています。

庄内学区連合町内会
副会長 関野茂夫

鯉山学区体育協会の活動

昨年は猛暑で悩まされた年でした。また、秋にはインフルエンザが流行し学年閉鎖になっております。そんな中で、地域の皆様に健康に生活していただくべく、さまざまな行事を開催しています。

主な行事としては、体育大会やマラソン大会がありますが、こ

では「わくわくウォーキング大会」をご紹介します。

本大会は、岡山市立高松公民館、岡山市北区北保健センター主催、健康市民おかやま21北市民健康づくり高松会議、鯉山学区体育協会共催で令和5年11月19日(日)に開催され、地域で歴史と文化を発見することが、活性化につながるかと考えております。



キャッチフレーズは【地域、再発見！子どもたちと共に】といたしました。

私たちスタッフの他に、中学生ボランティアが加わることで新しいアイデアや感覚を取り入れることができました。

寒さが気になる天気でしたが、地域の皆様に大勢参加をいただき、有意義な一日になりました。



最後になりましたが、平素より当体育協会の活動に対しまして、ご理解を賜り、心より御礼申し上げます。

鯉山学区体育協会

会長 妹尾民夫

健全なる精神は 健全なる肉体に宿る

この言葉の解釈は多少議論があるところだが、精神と健康健全は密接に関係していると言う意味だろう。健康の維持には多少とも我慢や努力が必要であり、欲望のまま生活していても、不健康になっってしまう。口癖のように患者さんに説くのは「食べ過ぎず、よく運動すること」だ。この逆をするとは不健康になってしまうが、食生活が豊かで、社会の現代では案外簡単に不健康になってしまう。精神的健全は、健康のみならず生活全般に表れてくる。端的には、身の回りの整理整頓ができない、身体の清潔保持ができないなどで、いわゆるゴミ屋敷状態になってしまいうこともある。精神の老化や認知症傾向は、我慢努力の意識も衰えやすから健康も家庭環境も悪化してしまうのだ。独居高齢者では尚更だ。

この真逆の例は、禅宗の僧侶だ。規律正しく我慢・努力・整理整頓の生活で、質素な食事で労働(運動)もしつかりするから、健康で長命の人が多い。安易に健康食品やサプリなどに頼るばかりでなく、健康維持には自分を律する精神が必要だ。

御津医師会 大森浩介

庄内学区防災訓練

平成30年7月、西日本豪雨の後「防災、減災」について栄養委員として、何度も研修や講演を受け、対応について以前より考え方が変わりました。11月25日(土)4年ぶりに庄内小学校で防災訓練が実施され、最初は、防災クイズにチャレンジです。小学生、中学生ボランティアから高齢者まで150人余の参加者でした。避難するとき「夏でも長袖、長ズボンで体を守る」ことが大切。「雨が降っていても動きやすい運動靴が良い」「地震の時は大きな揺れが収まってから火を消す」など。小学生は大人と一緒に考えていました。その後3班に分かれて、消火訓練・応急処置・心肺蘇生の指導を受けながら体験しました。



初めて消火訓練をした人は、「火元に近づいて放水しないと火が消せ

ないことが分かった」と納得していました。災害はいっ起ころかわかりません。近所の方々と日ごろから声かけ合える関係が大切です。サロンなどで避難について話し合うことの重要性を感じた1日でした。



栄養委員が炊き出しの豚汁を振る舞う様子

生石地区栄養改善協議会

副会長 土屋成子

人生会議

鯉山学区婦人会主催「ひまわりサロン」では、岡山市地域ケア総合推進センターによる「いつか来るものために今できること」人生会議って知ってますか?」の出席講座を実施しました。人生一〇〇年代代・・・皆さんこれから【自分のらしい人生】を真剣に考えたいと思っている方が多いようで、椅子を追加するほど盛況でした。ビデオ

は今年3月にリニューアルされ、息子さん夫婦や孫たちに囲まれた老夫婦のアットホームなドラマでした。

私も、治療や療養に関する要望や想いを、健康な時に大切な人や家族に話しておきたいとの想いになりました。受講された若い方からは、「帰って、お父さんとお母さんと話をして人生会議ノートに書いておこう」「中学生の子に私と主人の希望を今から伝えておきたい」とか、年配の方は「主人と話をしておいた方がいい」「子供と話をしておいて書いておきたい」と言われていました。

在宅医療・介護に役立つ資料なども配布していただき、とても参考になりました。

鯉山学区婦人会

会長 仲達佳子



おかやまオレンジカフェ

当施設では毎月第四水曜日の十三時〜十五時までの間、おかやまオレンジカフェを開催しています。



地域で暮らす認知症の方、ご家族、興味があり支えたい方、その他外へ出る機会を持ちたい方などなたでも参加可能です。当法人自慢のセラピードッグや医師、リハビリ専門職による健康教室など、盛り沢山な内容で開催しています。



セラピードッグ勢揃い

夏から秋に行ったあしもりクリニック市木院長による「認知症と生きる」松本医師による「思いを紡ぐ人生会議」と言う講演は、とても好評で会場がいっぱいになりました。今後皆様にご興味を持っていただける企画と、毎回福祉の各専門職が参加しているの、いつでも福祉に関するご相談を伺う事ができます。途中参加、退席も自由なのでご興味のある方は、気軽にご参加ください。

いきがいライフたかまつ

施設長 安藤祐介

いのちを育む授業

高松中学校では毎年、三年生を対象に生命・性の尊さや大切さ、命を育む基礎となる家族のあり方を学び、性に対する正しい知識、適切な意思決定や行動選択の育成を図る目的として「いのちの授業」を実施しています。

生徒は事前に家庭科の授業で赤ちゃんや命について学習してから当日は愛育委員やPTA保護者の方々のご協力のもと、赤ちゃん人形を使って首が座る前の抱き方やあやし方の実践的なお話を交えながら指導してもらいます。そして、



育休中の先生の実際の子育てや助産師の東森さんの命についての講演会もあり、生徒からは「赤ちゃんを育てるのは気をつけることや責任が伴うことを知った」や「いじめや暴力など身の回りではないと思いつつも相談できる場所、性に関することもしつかり理解して生活しようと思う」「今の自分があるのは小さな頃から愛情をたくさん注いでくれていた親のおかげです」と親に感謝して、これからも「いのち」を大切にしていきたいとの思いがあふれる授業になりました。

高松中学校PTA

副会長 吉村聖子

雑感

常に最高傑作を生み続ける「百年に一人」と言われる天才仏師、松本明慶。雑誌に載っていて、見た

瞬間心打たれ、すぐ切り抜きました。「彫る前の木を見れば中にどんな仏様が住んでいるのかわかります。その声に従って不必要な部分を取り除くと、自然と魂の宿る仏像が生まれてくる。理想は、汚れや欲にとらわれない赤ちゃんの姿。ほら、この仏様、今、微笑んでしよう」

どんな天才も百歳になられるお母様からすれば、我が子、覗き込んでいる子の頭を両手で抱いておられる写真に、じんときてしまいました。以来、その写真等数枚が机の傍で、静かに見つめてくださっており、見るといつも心が洗われます。伴侶を失ったからか、より一層身に染みます。

「長寿はよきものと思われているが、その苦しみは経験した人でないとわからない」と言われる方もおられますが、このお母様には当てはまらないでしょう。本当に幸せな方だと思います。

生後四ヶ月までの赤ちゃんに絵本を持って訪問、赤ちゃんに会わせていただけるのは、愛育委員はなんと幸せな素晴らしい活動をさせていただいているのでしょうか。あらためてありがたく思っています。高松地区愛育委員会

会長 池上 展子

高松いきいきウォーク



5月福山ばら祭り

公民館クラブ講座高松いきいきウォークに入会して、今年で8年目になります。入会時定員70名を超えていた為2ヶ月待ちました。現在は会員40名で毎年少なくなっています。体験入会とか公民館に案内状を掲示したりしているのですが、退会される人の方が多くなりました。距離は短く、上りはなるべく避けて計画しています。長い距離より短い距離でよいから継続する事が大事で外に出て色々な人と話す事も健康の秘訣になると思います。

高松いきいきウォーク

会長 播磨潤治

数値で見る健康状態

令和5年3月5日に高松公民館で行われた【食と環境フェア】におきまして、健康測定表を基にいろんな器具でチェックしてもらい

ました。①血管年齢、②骨ウェーブ測定(骨全体に含まれるカルシウムなどの量)、③体脂肪率(体重に対して脂肪量)、④筋肉量(骨格筋、平滑筋と体水分を含んだ値)、⑤基礎代謝量(生きていくために最低限必要なエネルギー)、⑥BMI値、⑦血圧等の各ブース(他にもまだ有りましたが)をドキドキしながら回り、各器具に表示される数値に一喜一憂したものです。特に血管年齢につきましては実年齢より二歳若いという結果でした。



この結果にホッとすると同時に、もう少し若かったはずではと悔しく思ったりもしました。各ブースごとに数値向上のアドバイスをいただき、今まで以上に生活改善

に努めたいと思えました。特に食事、運動、睡眠、ストレスをためない等に気を付けて健康寿命を延ばしたいです。令和6年3月3日に予定されている【食と環境フェア】の健康ブースには是非とも参加したいと考えています。

加茂小学校区連合会長 岩佐隆則

会長 岩佐隆則

【食と環境フェア】

今年で21回目を迎える「食と環境フェア」。

今年度も、子どもから大人まで楽しみながら学べる内容を、実行委員の皆様と計画中です。

詳細はチラシ等でお知らせをいたしますので、どうぞお楽しみに！

【日時】3月3日(日)10時~12時頃

こころの健康はからだから

こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるために重要で、運動、栄養、休息を基本とした日常生活が大切です。皆さんは普段どのような気分転換を行っていますか？自分なりの気分転換方法や趣味をお持ちの方もいると思いますが、なかなか機会がないと動けないという方もいると思います。コロナの規制が緩和され、

高松中学校区では健康イベント等が活発に再開しています。そのようなイベントは、からだの健康のためだけでなく、外に出て気分転換をする良い機会となります。

また活動を通じた仲間づくりの機会にもなります。ぜひ参加していただき、からだもこころも健康を目指していただけたらと思います。また保健センターでは、健康づくりに関する様々な相談や事業を行っております。お気軽にご相談ください。◎保健師・栄養士による健康相談 ↓一般健康相談、シニアのための健康相談

◎こころの健康に関する専門医による相談 ↓こころの健康相談

北保健センター 亀川真央

☎(086)251-6515

編集後記

期日までに原稿を提出していただき感謝しています。編集委員になって二度目の年男です。今回も原稿や割付する編集委員の技術も上がっていて二回の編集会議で完成しました。高松会議の一員としてこれからもよろしくお祈ります。

編集委員 渡邊和義