

# 健康便り

平成30年4月  
No 498

## 「三十年度スタート」

会長 水口美智子

待ちわびた桜の花は、三日見ぬ間のはかなさとか。短い命なのに、これ程まで人の関心を呼ぶ花があるでしょうか。

はるかに三野の山青く 風さわやかに湧くところ  
若い希望の相呼びて 真理と知恵を求めゆく・・・

一七〇名の生徒の旅立ちの日聞いた、岡北中学校の校歌でした。

ついこの間まで、家族と共に自転車に乗っての通園も今日からは、重いランドセルに夢と希望をいっぱいつめ込み通学する可愛い姿が見かけられません。  
地域のみみなで見守っていますよ。安心してネ。

さて、愛育委員会も新任委員二十四名を迎え、九〇名でスタート致しました。年間行事計画に基づいて、愛育委員の誇りを持ち、今年も前進して参ります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

### 【平成三十年度活動計画】

- 四月 総会
- 五月 保健師のお話
- 六月 民生委員との交流
- 七月 認知症について
- 八月 お休み
- 九月 防災についてのお話
- 十月 助産師のお話
- 十一月 歴史の散歩道を歩こう
- 十二月 御野幼稚園児を迎えて
- 一月 新年の集い・岡北学園児を迎えて
- 二月 笑いヨガ
- 三月 反省会

\*赤ちゃんすこやか相談(北公民館)  
四月十六日(月) 二時三〇分～一五時  
五月二二日(月) 二時三〇分～一五時

- ・赤ちゃんを母乳で育て、子育て支援をしましょう。
- ・生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。
- ・全ての健康診査(検診)を受けようようにすすめましょう。
- ・ふれあい活動をしましょう。

御野学区愛育委員会

会長

水口美智子

岡山市中央保健

センター

保健師

坂本 昌子

## 「四月はしあわせ」

五ブロック 愛育委員

一月は、いぬる。二月は、にげる。三月は、さる。昔からの言葉で、月日の過ぎるのが早いことを表しています。

では、四月は何でしょう。しあわせです。

春四月。爛漫と咲き誇る桜は、私たちの心を和ませ、ちよびり幸せな気持ちにしてくれます。待ちに待った春の到来です。だから、四月は、しあわせなのです。

今しかない、この季節をしっかり楽しみたいものです。

## 保健師より一言

村上純子

### 『こころの健康相談について』

四月～五月は、環境の変化により心身にストレスがかかりやすい時期です。ストレス状態が続くと、心身の不調を起す恐れがあります。

岡山市では、「こころの健康相談」を実施し、こころの健康について(ストレス相談、うつ病・統合失調症、アルコール関連問題・若年性認知症の問題など)専門医が相談に応じています。

※医療機関を受診されている方は、主治医へご相談ください。

【実施場所】 北区中央保健センター

【実施日】 偶数月の第一月曜日

※二時三〇分～一五時で《予約制》です。

ご本人だけでなく、ご家族等からの相談にも応じています。抱え込まず、相談することで改善へつながることもあります。

ご相談がありましたら、保健センターまでお問い合わせください。

### \*問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課

北区中央保健センター

電話 (086) 803・1265