

健康便り

平成30年12月
No.506

- ・ 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、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

「師走」

会長 水口美智子

めくるカレンダーも一枚となり、時の流れがひとときわあわただしく、紅葉した木の葉がすっかり落葉となり、一抹の淋しさを感じます。

御野学区愛育委員会は、新任保健師を迎え四月、九〇名でスタートしました。

保健師の話、民生委員との交流、笑いヨガに心癒され、消防署員の防災についての講演、助産師の話、そして、ええとこマップを片手に御野学区の「歴史の散歩道」を由緒ある北方、金万家の歴史を当代の方に語って頂き、意義深い話に耳を傾けた三〇分間でした。

七月には、岡山を襲った豪雨。岡北中学校には、大勢の方が避難されていました。私達愛育委員会も心ばかりの義援金をお送りしました。

「心は見えないけれど、心づかいは見える」
「思いは見えないけれど、思いやりは誰にでも見える」

（引用）

来る年が希望に満ちた年でありませうように。皆様、良いお年をお迎えになつて下さいませ。

心も体も健やかに「大きくなあれ」

津島保育園園長 綾塚敬子

今年度四月に園長として着任しました。この地に再び勤務できることをとても嬉しく思い、あつという間に半年が過ぎました。

秋は、『運動』『食欲』『読書』など様々な『秋』と言われませんが、保育園でも運動会・遠足・いも掘りなど子どもたちにとって楽しい行事が続く充実した季節です。

運動会では、喜んで体を動かし、お客様から温かい拍手と声援をいただきました。そして、褒めてもらうことで自信につながりました。子どもの森への遠足では、3・4・5歳児で触れ合いながら、愛情弁当に舌鼓を打ちました。岡大の芋畑では、秋の収穫を喜び、家庭のお芋料理を親子で味わいました。

楽しい行事、経験を積み重ねながら心も体も一回り大きくなった津島保育園の子どもたちです。

今後とも、温かい見守りとご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

「足腰体操」

三プロック 愛育委員

低い椅子からゆっくり立ったり、座ったりすると太ももを刺激して、筋力アップができます。

下半身が上半身よりはやく衰えます。はやく動かすより、ゆっくり動かす方が、効果的に筋肉を鍛えられる。

体操をしながら、出歩いたり、家事をしたりする活動的な日常生活を心がけ、自分で若さを生みだそう。

四〇代、五〇代から始めて、今から備えておこう。

保健師より一言

坂本昌子

『レッドリボン運動とは？エイズ(HIV)への理解と支援』

十二月一日は世界エイズデーです。エイズに関する啓発活動などを目的に、一九八八年に世界保健機関(WHO)によって定められました。エイズが蔓延することを防ぎ、患者や感染者に対する差別・偏見の解消などをめざします。

そのシンボルがレッドリボンです。レッドリボンを身につけることで、「エイズを理解し、差別や偏見を持たない意思」を示すものです。乳がんのピンクリボンや虐待予防のオレンジリボンと並んで有名なリボン運動です。

この「レッドリボン」がエイズのために使われ始めたのは、アメリカでエイズが社会的な問題となった一九九〇年頃のことです。

このころ、演劇や音楽などで活動するニューヨークのアーティスト達にエイズが広がり、エイズで死亡する人々が増えていきました。そうした、仲間たちに対する追悼の気持ちと、エイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すために、「赤いリボン」をシンボルにした運動が始まりました。

このレッドリボンの意味を知り、レッドリボンを身につけることによって、エイズのことをみんなで考えましょう。

*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

*赤ちゃんすこやか相談(北公民館)

十二月一七日(月) 二時三〇分～二時五十分
一月はお休みです