

健康便り

令和2年4月
No522

「新任愛育委員を迎えて」

会長 水口美智子

爛漫と咲きほこる桜は、三日見ぬ間のはかなさとか？水面には花びらが、花いかだを組みゆるやかに流れています。学校・園では、見知らぬ人と人とのつながりで、よりよい対人関係が生まれるような、四月はそんな出会いの月に感じます。

愛育委員会にも二十七名の新任委員をお迎えして、令和二年度が総勢八十七名でスタート致しました。学区に住むすべての人を対象に

声かけ訪問、健康便りの発行、aiの配布、集団検診冒がん、胸部レントゲンの受付・手伝い、赤ちゃんすこやか相談毎月第二月曜日

一年未満の赤ちゃん：保健師のアドバイスに 当番委員は身長・体重・頭囲・胸囲 測定の手伝いをします。

常に相手の立場を尊重し、愛育委員会の一員として、責任自覚を持って、担当保健師と連携をしながら、又この一年進んで参ります。

年間活動計画

- 四月十二日 新型コロナウイルスのため中止
- 五月十一日 総会 保健師の話
- 六月八日 民生委員との交流会
- 七月十三日 予防救急 北消防署
- 八月 休み
- 九月十四日 ありがとう
- 十月十二日 三野浄水場研修
- 十一月十二日 認知症について
- 十一月十四日 御野幼稚園児を迎えて
- 一月十八日 創立六十周年記念
- 二月八日 「あいうえお」ことばの教室
- 三月八日 反省会



*四月は赤ちゃんすこやか相談北公民館はありません
御野学区担当坂本保健師が異動となりました。

- ・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、るようにすすめましょう。
- ・ふれあい活動を楽しみましょう。

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

家山 圭子

「楽しく勉強」

三ブロック 愛育委員

私達の身近な知識としての学び

北消防署番町分署の方から救急・救命・防災等のお話、在宅介護・傾聴・気になってる事を専門家の講習を受けたり又悪徳商法についてお話、最近近は手口が多様化・巧妙化しているのでトラブルに巻き込まれていても気付きにくい。変ななと思ったら消費者ホットライン188(いやや)に早く相談すること私はかかってしまった。

園児達を迎えての楽しい演技、音楽教室のプロのコンサート、心にたっぶりの栄養

愛育に参加して人生をもっともっと楽しみましょう。

保健師より一言

坂本昌子

『低栄養予防のための食事』

「粗食は長寿食。美食は短命。」と信じている人は少なくありませんが、これは誤解です。戦後、日本人の寿命は飛躍的に伸び、日本は世界一の長寿国に躍り出ました。要因はいろいろありますが、一番大きいのは食事の質の変化です。伝統的な粗食にかわって、肉や乳製品を日常的に食べるようになったことが血管を丈夫にし、それまで死亡原因第一位を占めていた、脳卒中の克服につながったのです。特に、年を重ねるとともに筋肉は減少していきますので、六十五歳以上は低栄養予防に心がけましょう。

多様な食品を食べるための合言葉

「さあにぎやかにいたろく」

- さかな 動物性タンパク質 カルシウムビタミン類が豊富
- あぶら 細胞などの材料として、適度な油分は必要
- にく からたを作る元となる動物性たんぱく質の代表格
- ぎゅうにゅう たんぱく質、カルシウムが豊富
- やさい ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- かいそう 低エネルギーでミネラル、食物繊維が豊富
- いも 糖質豊富、エネルギー及びビタミン、ミネラル補給
- たまご 良質なたんぱく質の代表
- だいず たんぱく質の元となるアミノ酸が豊富
- くだもの ビタミン、ミネラルがたっぷり

*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