

# 健康便り

令和4年11月  
No553

## 「公民館まつり」

会長 水口 美智子

木の葉が美しく紅葉しはじめました。半田山植物園には多勢の方の散策している姿を見かけます。

コロナ禍の中、御野学区にある北公民館で使用率も減少している中にも、九月は親子クラブより9組の親子、特に父親と一緒に参加し保健師さんと共に体操したりしての楽しい一時を過ごしました。

十月二十九日・三十日に行われた公民館まつりには、四百人の人出でにぎわっていました。

さ…さりげなく  
し…しからない  
す…すみやすい環境へ  
せ…せつとくよりなつとく(納得)  
そ…そんけいの気持ち

・明日が来ると思うより 明日を味方と思って生きていく人はそれぞれだけれど そう考えると物の見方が変わるような気がする 道は自分でひらく  
・人の冷たさに負けそうになるけれど やっぱり優しさにはかなわない

\*さきさん育児相談 十二月十九日(月) 十二時三十分

場所 岡山市立北公民館

親子手帳 バスタオル持参 要予約

## 「無題」

四ブロック 愛育委員

今年の夏は暑かった。ほんとに暑かった。暑くてまいった。昨年、後期高齢世代に入ったせいも、体力の衰えをひしひしと感じることが多く、コロナの心配もあり、家の内にじっとこもることが多かった。

つれづれに本を読んだ。心に留まりこれから実践を心がけようと思っていることを 書き上げてみる。  
・歩き続けよう。歩かないと歩けなくなる。  
・いらいらしたら深呼吸をしよう。  
・外に出よう。

・肉を食べよう。安い赤身がいい。  
・笑って(残りの人生を)楽しもう。

笑う門には福来たる。

- ・赤ちゃんと母乳で育て、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

高見 咲

## 「歌の力」

四ブロック 愛育委員

愛育委員九月定例会「音楽のゆりかご」コンサートでのこと最後の曲「いのちの歌」で、私は思いがけず涙ぐんでしまいました。加齢による涙腺の緩みも否定できませんが、人の心を揺さぶる歌の力を感しました。

百年近く歌い継がれてきた曲から最近のものまで全十六曲。歌には生まれてきた背景がそれぞれあり、その歌にまつわる私たちの想いもさまざまです。しかし、会場にいた皆さんと歌を共有しているという実感がありました。多くの人が、素晴らしい歌声に浸りながら何か(誰か)を思い、心の中で一緒に口ずさんでいたのではないのでしょうか。

戦後生まれの私が「リンゴの唄」を口ずさむように、令和に生まれ育つ子どもたちも「花は咲く」や「いのちの歌」を歌さるうかと想像し、幸せなひとときとなりました。

## 「保健師より一言」

### 『冬の感染対策について』

高見 咲

岡山市の新型コロナウイルス感染者数は、今夏と比べ減少していますが、冬は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行する時期です。引き続き感染対策をしていきましょう。

感染症を予防するためには、手洗いやうがい、マスクの着用だけでなく、日々の健康を維持することが大切です。適度な睡眠や運動、バランスの良い食事を心がけ、喫煙は避けましょう。空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなりますので、特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度(五十〜六十%)に保つことも効果的です。

また、インフルエンザの発症・重症化防止には、ワクチン接種が有効です。岡山市では、令和四年十月一日〜令和四年十二月三十一日まで、高齢者のインフルエンザ予防接種を実施しています。ワクチンは、重症化の予防効果が認められています。助成券・無料券の対象者等、詳細については岡山市ホームページ等にも掲載していますので、是非ご覧下さい。

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