

# 健康便り

令和4年10月  
No.552

- ・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。
- ・ふれあい活動をしましょう。

御野学区堂舎委員会

会長

水口 美智子

岡山市中央保健

センター

保健師

高見 映

二フロック 愛育委員

「おうちごはん」

道はじぶんでつくる  
道は自分でひらく  
人のつくったものはじかんの道にはならない

会長 水口 美智子

相田みつをさんの詩です。

さて、愛育委員会が、コロナコロナの影響で全員そろっての定例会が開催すに今日に至っています。六月、二千人超えだった感染者が、十月現在六百七百人となり、少し落ち着いているかのようには思いません。

- 町内会別、健康便り配布数、三年度五八七三紙
- 一フロック：南 宿南町 三軒屋本町 半田町元町 三野
- 二フロック：東江道 西江道 津島みどり町
- 三フロック：青葉町 土生 津島東町
- 四フロック：全南町中央 学南町一丁目 学南町二丁目

学南町三丁目

五フロック：北方四日市 北方西本町 北方東本町 北方

マンション

六フロック：中井町一丁目 二丁目 大和町一丁目 二丁目

愛育委員会は、目的達成のため、委員が手を携えて母子健康保健の向上を目指し、御野学区に少しでもお役に立てますように、協力して参ります。



「保健師より一言」

タイトルに「おうちごはん」と付けましたが、レシピをお伝えするのではありません。最近、毎日のごはん作り、後片付けが負担に感じ、家族に「ごめんよ」とって、明日から「頑張る」という会話が多くなっています。そこで私も、家族にも喜んでもらえる方法はないかなと思って、元々、器好きで集めていた器たちに助けってもらえないか、自分も気分転換できるし、そう思うと元気が出てきて、食材を調理して青空市場へとひとつ走り、ピーマン、秋ナス、かぼちゃ、ポンポンを入れていたら、菜を持って来られた農家の方に「たくさん買って下さって、ありがとね」と声をかけられました。短い会話でしたが改めて「ありがと」の言葉の大切さを知られました。とても優しい気持ちになりましたからです。優しい気持ちのまま帰宅。そして器を曲げわっぱ弁当箱にして食卓に。家族にも喜んでもらえて後片付けも簡単。私にも家族にも嬉しい時間となりました。美味しい野菜を作って下さった生産者の方、曲げわっぱを作って下さった職人の方、ありがとねございませう。

二フロックより一言

「臓器移植の意思表示をしていますか」

高見 映

十月は臓器移植普及推進月間です。運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードの裏面や臓器提供意思表示カードで、臓器移植の意思表示ができることを確認して、しようか？

臓器移植とは、病気や事故で臓器が動かなくなった人に、健康な臓器を移植する治療法です。亡くなった方からの臓器提供には、脳死下（脳のすべての働きがなくなり、どんなに治療しても回復しない状態）の提供と心臓が停止した死後の提供の二種類があります。

これまで〇歳〜七十歳代の方からの臓器提供が行われてきましたが、移植待機者一万五千人のうち、一年間で移植を受けられる人は、わずか二パーセントです。また、脳死後の臓器提供は、本人の意思が分ならず、家族の承諾のみで行われたものが過半数を占めています。

私たちは、「臓器を提供する」、「臓器移植を受ける」のどちらの立場にもなる可能性があります。臓器提供の意思はNOでも構いません。この機会にぜひ、意思表示をしてみませんか。

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(085)803・1265