

健康便り

令和5年2月
No.556

御野学区愛育委員会

会長 水口 美知子

「愛育活動」について

会長 水口 美知子

梅の花がほころび、寒空に飛びかう小鳥のさえずりに心なごまされ、寒暖を行きつ戻りつ、春を待ちわびる今日此の頃でございませう。
私たちの住んでいる地域には、健康や福祉に關していろいろな問題があります。それを自主的に取り上げ、問題解決のために、どうすれば良かったか、保健師とともに話し合いながら健康で豊かなまちづくりを目指して活動しております。

- ・ 主体活動：声かけ訪問・見守り、子育て支援活動・健康づくり活動
- ・ 定例会：学友会・研修会
- ・ 協力・共同活動：母子保健事業 保健情報の啓発 成人・老人保健事業
- ・ 委託活動：こどもには赤ちゃん事業 各種健康診断事業 保健業務のチラシ配布事業

○御野学区愛育委員会推進員

私たちは御野学区愛育委員会は、生活習慣病の原因ともいわれる肥満にならないための食生活に気をつけ、歩くまじりに心がけましょう。

「おやこクラブいずみ会より」

会長 藤井 美由希

皆さん、こんにちは。おやこクラブいずみ会を藤井と申します。日頃からおやこクラブの活動に、理解、ご協力をお願いしております。
おやこクラブは、岡山市内の小学校区ごとに設置され、未就園児とその親の交流や研修を目的として各々で活動を展開して活動がなされています。

いずみ会は御野学区のおやこクラブです。創設五十周年となる歴史あるクラブで、現在、千一組の親子が在籍され、日々賑やかに、楽しく活動しています。

主に第一・二・三曜日は野外活動として、こども達の力で外遊びをしたり、主眼をそらしたり、消防署や機関車見学や、今年度はリニューアルされた本道徳会館へ遊びに行きました。第一・四曜日は室内遊びとして、北公民館の福祉室をお借りして、読書会やお誕生会、保育園の図書保育、リモートリンク、英語レッスン、運動会（こやクリスマス会など）季節折々の活動や制作をして楽しんでいきます。また外部講師により食育や防災の講座など育生中を知っておきたい知識を得る場にもなっています。

会員は未就園児対象ではありませんが、身障体欠にはご兄弟が一緒に参加したり、お友達を誘ったり、卒業生が保護者の方々をお招きして交流会をしたり、地域をつなげる機会にもなり、私自身としては育児がより楽しくなったり感じています。

新型コロナウイルス感染症にけでなく、インフルエンザ等、引き続き感染症対策や体調管理に気をつけながら、来る今年度、そして来年度以降もみんなで元気に活動していきたいと思っております。

活動について詳しい情報は岡野大入会事務局の方は地元の担当の保健師からのご連絡にて連絡をください。お待ちしております。

- ・ 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てみましょう。
- ・ ふれあい活動をしましょう。

「フラボー！」

6ブロック 愛育委員

昨年のワールドカップ、森保ジャパンの活躍に日本中が感動を覚らいた熱くなった。その熱冷めやらぬ中、全国高校サッカー選手権が行われた。何気なく一回戦より岡山勢を応援して見ていたのだが、なんとなんと、岡山学芸館高校は、次々と強豪校を破り、あれよあれよと国立競技場へ。そして、決勝の舞台へ。岡山県勢として初で優勝を果たしたのであった。

郷土の学校が勝ってくれるのは、やっぱり嬉しいものですね。岡山に明るい話題をもたらしてくれて、ありがとうございます。

選手の皆様、学校関係者の方々、ご家族の皆様、みんなみんなフラボーです！



「保健師より一言」

「良い睡眠で、からだも心も健康に」

ぐっすり眠ること（熟睡感や休養感を得られる）ことは、元気で毎日を過ごすためにとても重要です。睡眠時間の不足や質の悪化は生活習慣病など心の健康と関連があると言われています。皆さんはいかがですか。まずは、自分の睡眠に關心を持ちましょう。

□適切な睡眠量の確保（年齢や季節などに応じて）も違い、個人差があります。昼間の眠気で困らない程度の睡眠がとれていますか。

□睡眠の質（今の睡眠で、熟睡感や休養感が得られていますか。

□睡眠障害の早期発見・早期対応（昼間に強い眠気があり、居眠りなどで生活に支障がある場合は、早めに医療機関に相談しましょう。

次回、睡眠の質を良くする工夫についてお話ししたいと思います。

参考：厚生労働省ホームページ 9ヘルスネット
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