健康便り

令和6年1月
No５６７

御野学区愛育委員会
会長　水口　美智子

このたびの能登半島地震により、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された方々ならびに、ご家族の皆様に心よりお見舞い申し上げます。
皆様の安全と被災地の一日も早い復旧復興を心よりお祈り申し上げます。

御野学区愛育委員会　令和六年一月活動報告

＊みの健康21推進の会主催
ええとこ発見・ウォーキング　参加　五名

＊北公民館主催の「あったか広場」のお手伝い　五名

＊赤ちゃん事業　訪問　七件

＊ai（二月発行）「探訪」コーナーへ御野学区の活動が紹介されます。原稿、写真等打合せ

＊健康便り発行

●二月発行のaiに我が御野学区愛育委員会の活動が掲載されます。ご期待ください●

『みの健康21推進の会主催　ええとこ発見・ウォーキングに参加して』

役員

旭川のゆたかな水、半田山の緑等ながめながらのウォーキング・有酸素運動、生活習慣病の予防にとても良い。色々、学区内環境・設備・地域資源・特に三野浄水場の通水誕生、勉強になりました。
若い人は、旭川土手を子供と一緒にお散歩。子供の多様な価値観を受け入れ、ストレスをなくし、互いに健やかな成長を図ろう。

・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。

『元気を頂けた出会い』

第四ブロック愛育委員

過日、88歳の方とお話しする機会がありました。
とても、とても88歳にはみえない若々しさと、全てにポジティブ志向。
お聞きしたら、元気の基本は「食事」・「運動」・「睡眠」そして「人と会って話をする事」だそうです。
お若い頃は、入退院の繰り返しだったそうです。今、お一人暮らしで食事は手作り、毎朝のテレビ体操、・エレベーター等は使わず階段だそうです。スクワットも‼
年を重ねても元気でいられる秘訣を聞けて、少しでも近づけていけたらと元気のお福分けを頂いたひとときでした。

「保健師より一言」

『岡山県小児救急医療電話相談　＃８０００』

西谷　真優

皆さま、＃８０００とは何の番号かご存知でしょうか。
こちらは、休日や夜間にお子さんが急な発熱やけいれん、具合が悪くなった際に、看護師等へ電話で相談できる番号です。
病院に受診したほうがよいのか、このまま様子をみてもよいのか等、判断に迷った時に、適切な対処の仕方を教えてもらえます。

【岡山県における相談可能日時】

●平日　（月曜から金曜）午後7時から翌朝8時まで
●土曜　午後6時から翌朝8時まで
●日曜、祝日及び年末年始　午前8時から翌朝8時まで

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