

# 健康便り

令和6年3月  
No569

御野学区愛育委員会 令和六年二月活動報告

\* あったか広場 三名

リトミック 親子16組参加

\* 赤ちゃん訪問 五件 三名

\* 健康便り発行



桜のシーズンを迎えていますね。春といえは学校では卒業式や入学式が執り行われますが、式典に欠かせないのが校歌斉唱ですね。実は、岡北中学校の校歌は、今の岡山県赤磐市出身の詩人、永瀬清子さんが作詞されているんです。ご存知でしたか？

永瀬清子さんは、平成七年に八十九歳で亡くなられていますが、第一回の岡山県文化賞を受賞されるなど、その活動は高く評価されています。

【はるかに三野の山青く】で始まる永瀬清子さん作詞の校歌、卒業生は胸に刻み、新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に、胸おどらせながら、歌声を響かせてくれることでしょう。



- ・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。

御野学区愛育委員会

会長 水口 美智子

## 『体は大切』

第五ブロック愛育委員

早いもので、令和六年も三ヶ月たち少しづつ季節も暖かい時期に向かっています。

私自身、年齢を重ねていくうちに、体力の衰えを感じるようになりました。出来る限り体も冷やさないように、温かい飲み物、食事をとるようにしています。

新聞、雑誌を参考にして、メニューを考えて、手作りを心がけています。後、テレビを見ては、簡単な運動をして、体を動かしています。毎日の生活の中で、自分自身を含め、家族の健康に気がつけながら、日々過ごしていけたらいいですね。

## 「保健師より一言」

### 『感謝』

西谷真優

今年度は大変お世話になりました。

初めて御野学区を担当し、皆さんが助け合いながら活動されている姿から、皆さんの地域への愛情を感じました。

御野学区は皆さんの常日頃からの活動のおかげで、とてもよい学区になられているのだと実感しました。

この素晴らしい学区に挑まれたことを大変嬉しく思います。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

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