

# 健康便り

令和6年4月  
No.570

御野学区愛育委員会会長を三月に退任された水口美智子さんからご挨拶が届いています。

平成十五年以来、二十年余りに渡って会長を努めてまいりましたが、地域の方々に大変お世話になり感謝申し上げます。

少子高齢化の中、愛育活動の重要性はより高まっております。引き続き愛育委員会のご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 新会長挨拶

内藤正江

この度、会長に任命されました内藤です。高齢化もあり行き届かない事も多々あるかと思いますが、私なりに一生懸命させて頂こうとお引き受けした次第です。皆さんと和気あいあい地域のためにご協力よろしくお願いいたします。



### 御野学区愛育委員会 令和六年三月活動報告

- \* あったか広場 三名
- \* 赤ちゃん事業 六件訪問
- \* 健康便り発行



「母と子及びすべての世代の健康づくり運動をすすめましょう」  
 ◎健康市民おかやま21（第3次）を推進していきましょう  
 ◎母乳育児をすすめ、子育てを支援しましょう  
 ◎肺がん検診・女性のがん検診・禁煙・受動喫煙防止をすすめましょう  
 ◎地域のおやこクラブ・保育園・幼稚園・小中学校などで健康教育をすすめましょう  
 ◎精神障がい者社会参加普及啓発活動を継続しましょう

### 『実家の片付け』

第五ブロック愛育委員

月に一度、車で三時間半かけ、九十前の母の住む実家の片付けに行きます。

ある月、物置状態の部屋に取り掛かりました。気になるけれどそのままの破れた障子。紙のはがし方、貼り方を母から聞き、母自作の小麦粉の糊で貼り直しました。「さすが、お母さん、小学生の頃よく手伝ったなあ」

押し入れのものを全て出します。すっかり存在をわすれたもの、以前はよく使っていたものなど実家の歴史そのもの。

懐かしさについて手が止まりますが、母と相談しながら不用品は処分し、使いやすく配置を工夫しました。

生き返った部屋に母の気分も上がり、「毎日眺めてる、近所の人に見てもらった」とウキウキした電話の声。

母の様子に私も嬉しい。これからも健康で長生きしてくださいね。

### 『保健師より一言』

### 『快適な睡眠は心身の健康』

睡眠は健康を維持していくためには欠かせないものです。ライフスタイルの変化に伴うこの時期は、不眠に悩まされる人が増えやすい傾向にあります。「不眠や睡眠障害」と「うつ病」との関係は非常に深く、うつ病患者の9割に不眠症状がみられたという統計もあります。

日頃から、快適な睡眠を確保することで、心身を健康に保つことができます。快適な睡眠のためには、規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。適度な運動や食生活の改善が大切な要素です。

### 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

御野学区愛育委員会会長

内藤正江