

# 健康便り

令和6年11月  
No.576

## 「北公民館まつり」

落ち葉舞い散る季節となりました。日頃より愛育活動にご協力頂き、感謝申し上げます。

十月二十六日、岡北中学校一年の生徒さんにより開会式が始まり、翌二十七日まで、様々な発表・展示・バザー等が盛大に催されました。愛育委員会は健康チェックコーナーを、みの健康21推進の会と共に担当し、百三十五名の方々が来て下さり賑わいました。食育・ベジチェック・包括センター・握力測定・健康21宣言などのコーナーがあり、特にベジチェックコーナーでは手をかざすだけでだけ野菜が取れているか判る機器が設置され、結果が出るのが楽しみでした。また、「フレイル」についての質問がありました。フレイルとは、加齢とともに心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり等)が低下した状態です。

毎日、笑って、体を動かして、よい食生活が送れるようにしたいものです。



## 「頭の体操」

ネットより、なぞなぞひっかけクイズをひろって参りました。ちょっと脳を刺激して、気分転換しませんか？

- ① 孫がおじいちゃんとボール遊びをしました。何をしました？
- ② 一枚の紙を切らずに十枚にしました。どうやった？
- ③ 父親がじつと時計を見ています。なんじ？
- ④ 鉛筆を使わずに、お風呂でかくものは何？
- ⑤ 満員電車なのに、毎日座れる人は誰？
- ⑥ 田んぼの隣に糸があります。どんな糸？
- ⑦ 泡が出てくる犬って何？
- ⑧ 花束が2束と3束あります。合わせると何束になる？

- (答え ①ソフトボール ②一万円を千円十枚に両替した ③おやじ ④汗 ⑤電車の運転手 ⑥細い(糸と田) ⑦せっけん ⑧二つ)

「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

## 「ボランティア演奏会」

2ブロック 愛育委員

七年位前から、家族で演奏会をしてきました。ピアノ、キーボード、歌、読み聞かせ、クリスタルボウル、照明、撮影、各自担当。

娘が四歳からご指導頂いていますピアノの先生のお力添えで百人力です。

世の中の流れて活動が難しくなり、しばらくぶりに先日は、今年の五月下旬から義母が入所してお世話になっている特養へ。車椅子、リクライニング車椅子の皆様。理事長様ご夫妻、職員の皆様が素敵な場を作って下さいました。

途中リクエストもあり、皆さま、とても楽しそうに手拍子しながら歌って下さいました。涙しながら感激して下さった方々も。会の始まりから、母もだんだん目が輝いてきて、家族みんな嬉しかったです。

音楽の力は素晴らしいですね。これからも可能な限り家族で続けていこうと思います。

## 「保健師より一言」

「さんさん育児相談」

大元 寿馬

1歳未満の乳児と保護者を対象にさんさん育児相談を実施しています。身長・体重などの計測や保健師・助産師による個別相談を行っています。事前予約された方が優先で、開催日の1か月前から予約が開始されます。当日は御野学区愛育委員さんに、受付や計測のご協力をお願いしています。

北公民館では、令和6年十一月十八日(月)十三時三十分から実施予定です。予約優先ですが、予約なしでも受け付けています。おやこ手帳をご持参のうえ、お気軽にお立ち寄りください。

当日のお越しが難しい方でも、その他の会場で別日に実施しています。詳しくは「岡山市 さんさん育児相談」とネットで検索をしていただき、岡山市のホームページをご覧ください。

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