

健康便り

令和7年 春号

No 581

「新年度が始まりました」

春らしく穏やかな気候に心む季節となりました。学区の皆様におかれましては、お元気で活躍のことと存じます。

4月になり、愛育委員会の新年度がスタート致しました。今年度より、活動の見直しを行い、スマートな活動を目指しております。引き続きご高配を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

四月 総会

五月 民生委員との交流会

六月 ピアサポーターによる体験談

七月 お休み

八月 お休み

九月 お休み

十月 3B体操

十一月 お休み

十二月 岡北学園園児を迎えて

一月 お休み

二月 反省会

三月 お休み

赤ちゃん訪問事業 随時

あったか広場 毎月協力

さんさん育児相談 協力

肺がん・結核検診 胃がん検診 協力

親子クラブ いずみ会 支援 など

「メンタルヘルス」

三月の定例会では、岡山大学保健管理センターの岡部伸幸先生にご講演頂きました。先生は、二十年前くらい前に学南町にお住まいだった時期がおりになり、愛育委員の中には、お嬢さんとうちの娘が御野幼稚園で同級生でしたという人もいて、御野学区に縁のある方でした。

メンタルヘルスとは、精神の健康状態を指し、生き生きと自分らしく過ごしている状態を保つ、実現すること。気がかりになる事にはまらず、そこから切り替え切り離しが出来るよう、自分の心の栄養になる事をいくつか持つておくことが大切ようです。

コロナ禍の中、学生生活がすっかり変化してしまった時期を経験した学生たちには、やはり色々と影響が出ているそうです。自尊心が低下しやすい人が増えている事を知りました。

「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

メンタルが下降している人と関わる事は、専門家でも大変難しい事です。

ゆっくり、ゆっくり、距離をとって、少しずつ関わる。

自分が無害である事を伝える。相槌だけで十分。『だけど』

『でもね』の様な逆説の言葉は使わない。相手の関心にそ

う。相手の苦労話・自慢話を聞く。などの工夫をする事

をお聞きしました。待つという事が大事だと感じました。

個人的に、家族との対話においても、活用したいと思いました。



難しい動物クイズというものを見つけました。

①世界で最も長い寿命を持つ脊椎動物は？②コモドドラゴンが天然に生息している場所は？③イヌ科の動物で、最も北に生息しているものは？④鳥類で最も速く飛ぶことができる鳥は？⑤ナマケモノの生息地として知られるのはどこ？

(答え ①ニシオンデンザメ②インドネシア③ホッキョクギツネ④ハヤブサ⑤中南米の熱帯雨林)

「保健師より一言」

「担当交代の挨拶」

塩谷 舞美

今年度から御野学区を担当させていただくことになりました、保健師の塩谷舞美(しおたにまみ)と申します。

御野学区は、愛育委員会をはじめ、みの健康21推進の会等、地域の皆様や各組織団体の方々が熱心に活動をされているとお伺いしております。

私も家庭訪問や各組織団体への出席を通して御野学区に何度も足を運び、地域についての理解を深め、御野の保健福祉に貢献できますよう、保健師活動に努めてまいります。今後とも、何卒よろしくお願い申し上げます。

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