

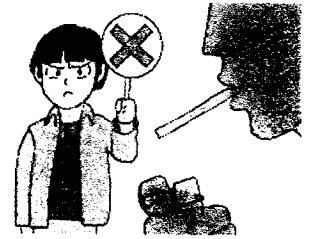


紅葉が鮮やかになり秋が深まる11月、秋は気温や気圧の変化が激しく、自律神経が乱れやすい季節です。定時の食事や適切な睡眠、適度な運動など規則正しい生活に心掛けましょう。

・・・今年度行った活動を報告します・・・

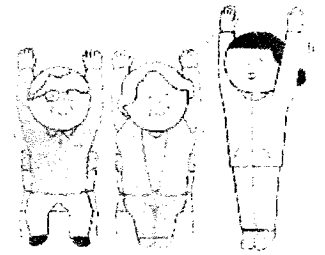
## 7月16日(火) 操南中学校「喫煙予防教室」

2年生を対象に喫煙予防教室を行いました。たばこの害、喫煙が妊婦や胎児に及ぼす影響などについて説明をした後、生徒と健康21推進委員とでロールプレイを行いました。



## 10月6日(日) 操南学区敬老会

プログラムの一つとして岡山ふれあい介護予防センターの方の実技指導のもとで、「あっぱれ！ももたろう体操」をしました。ずっと元気でいきいきと暮らしていくために、みんなで座ってできる簡単なストレッチや筋トレをしてひととき楽しく体を動かしました。



## 10月12日(土) 操南公民館まつり

骨密度・血管年齢・ベジチェックの測定をしました。明治乳業さんによる骨密度を高める商品の試飲会は、とても好評でした。また、操南中学生の「禁煙啓発ポスター」応募48作品の中の優秀作品9作品の展示も行いました。



## 10月26日(土) ふれあいまつり

保健指導室内の、「歯のコーナー」では、歯のパネル展示とフッ素洗口体験、「ベジファーストコーナー」では、野菜の摂取状況をセンサーに手のひらを当てて調べるベジチェック体験などができました。



<重点目標>

- 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
- ・声かけなどを通じ、がん検診・特定健診の受診をすすめましょう
- ・「健康市民おかやま 21 (第3次)」を推進し、健康寿命を延ばしましょう
- ・性教育をすすめるとともに性感染症の正しい知識を普及しましょう

責任者

中区倉田 646 - 11

山崎 真理子

・・・これからの活動予定のお知らせ！！・・・

◎健康に過ごすための健康講座

(共催 操南学区愛育委員会・操南公民館)

テーマ

「脳の病気の理解と予防・吐瀉の時の対応などについて」

講師 理学療法士 平松 裕哉(ひらまつ ゆうや)先生

(岡山旭東病院 診療技術部 リハビリテーション課)

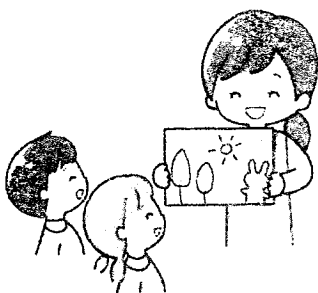
日時 令和7年1月18日(土) 10:00~11:00

場所 操南公民館 2階

申し込み・問い合わせ 操南公民館

(Tel 276-7898)

愛育委員は定例会です



◎操南小学校「喫煙予防教室」 令和7年1月30日(木)

6年生を対象に毎年行っています。「<sup>けむ</sup>煙りんの冒険」という紙芝居でたばこの害を知らせたり、クイズを取り入れたりして、身近にあるたばこが及ぼす害について興味をもって学習できるように工夫しています。

◎さんさん育児相談(1歳未満の乳児と保護者対象)

12月2日(月) 令和7年3月3日(月)

(内容) 身長・胸囲・頭まわり・体重の計測、発育・発達に関する相談

予約制のため事前に岡山市ホームページからの申し込みが必要です。

中区保健センター(桑野ふれあいセンター内)

TEL274-5164

・親子手帳(母子健康手帳)、バスタオルをご持参ください。

