

## 会長からみなさまへ

空の色や風の音に、秋を感じる頃となりました。

平素は愛育活動にご理解ご協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。

愛育委員会は、次の重点目標を掲げて今年度の活動に取り組んでまいります。

「笑顔あふれる、地域の和」

- 声かけを通じ各種健診をすすめる
- 健やかな子どもの育成と高齢者の支援をします
- 他組織との交流を拡げます
- 生活習慣病を予防し健康寿命を延ばします
- みんなの健康を守るため、禁煙・受動喫煙防止の輪を拡げます



愛育委員として地域の皆さんが健康で安心して暮らせるよう微力ではありますが精一杯頑張りますので、今後ともご支援ご協力よろしくお願いいたします。

この度の7月豪雨により被害を受けられた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

鯉山学区愛育委員会会長 山形 美智子

## 鯉山学区のみなさん、こんにちは！

本年度から鯉山学区を担当させていただきます、保健師の三村です。

地域のみなさまが住み慣れた場所で、元気に自分らしく暮らせるよう、健康づくりのお手伝いをしていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

さて、岡山市では、6月から健康診査や各種がん検診が始まっています。年に一度は健康診査を受けて、自分の健康状態を知り、健康な生活習慣について見直す機会にしましょう。また、早期のがんは無症状の場合が多いため、定期的ながん検診の受診が大切です。がんを早期に発見するために、是非がん検診を受けましょう！

# 6月4日(月)肺がん検診受診者数

- ・鯉山小学校 47名
- ・旧JA岡山真金支所 12名
- ・鯉山コミュニティハウス 14名
- ・川井浩平さん宅前 18名 (合計91名)



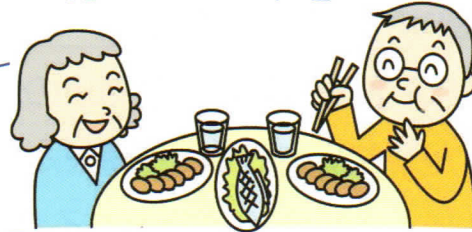
今年から持参するものが変更になり、  
**公的身分証明（健康保険被保険者証・運転免許証等）**  
となりました。今までご持参いただいていた健康手帳も合わせて  
ご持参いただければ、検診の記録を残せますヨ！

## 野菜食堂こやま 小山津希枝先生講演会 感想

「キッチンライブ」－5色の食材と体の関係－  
(7月24日 高松公民館)

ラジオを聞かせていただいていたので参加しました。良いお話がたくさん聞けました～(≧▽≦)

東洋医学に基づき食材を5色に分類して食べると、体に良いと知りました！



食材に感謝して心をこめて料理を作ること、旬の野菜のすばらしさを教えてもらいました！

これから料理を作るとき、食材にも気を配ろうと意識が変わりました♥

## ❀子育てワンポイントアドバイス❀

膝の上に子どもを座らせてお気に入りの絵本をひろげ読んであげる。それは、読み手の子どもの頃に大好きだったお話かもしれないし、聞かせてあげたいお話かもしれません。抱っこしてお互いの体温を感じ、聞きなれた優しい声に耳元をくすぐられながら幸せな時を過ごす。こんな時間を一生のうちどれくらい持つことができるのでしょうか。

今年度、こんにちは赤ちゃんの訪問時「がたんごとん がたんごとん」(安西水丸作)をプレゼントしています。また、鯉山小学校には毎月第2土曜日14:30～16:00に 移動図書館も来ています。親子の笑顔が増えること間違いなしですよ！



**検診のお知らせ**  
(場所：高松公民館)

胃がん検診 9月28日(金) 7:00～9:00

乳がん・子宮がん検診 11月29日(木) 10:00～11:00 13:30～14:30

\*チラシを回覧板で回しています。ご不明な点はお近くの愛育委員まで。

# 渡辺医院院長 渡辺 淳一 先生より

食中毒の発生する高温・多湿の時期となりました。食中毒とは、飲食物を介して主として細菌が起こす急性の胃腸炎です。別表が主な細菌の起因する食中毒です。共通して嘔吐、下痢、腹痛、時に血便を伴い発症します。処置が遅れると高齢者や小児では致命的となることもあります。一般的には集団で発症することが多いです。

## 食中毒予防の三原則

### ① 菌をつけない

- 食品を扱うときは手洗いと手の消毒をする
- 魚介類や野菜などは流水でよく洗う
- まな板や包丁などの調理器具は洗浄後消毒する
- 保存する場合はラップで包む、フタのある容器に入れて他の食品や器具類と区別する

### ② 菌をふやさない

- 細菌が増殖する時間を与えない
- 食品は早く調理して食べる
- 残りものは捨てる

### ③ 菌をやっつける

- 中心部まで十分な加熱をする
- 器具類はよく洗浄した後に殺菌する



\*症状により食中毒を疑ったら早めに受診しましょう\*

細菌名	潜伏期間	主な症状	原因食品
サルモレラ属菌	6～72時間	腹痛・下痢・発熱	卵及びその加工品・食肉
腸炎ピブリオ	8～24時間	激しい腹痛・水様性の下痢・嘔吐	生鮮魚介類及びその加工品・漬物
カンピロバクター	2～7日	発熱・倦怠感・腹痛・下痢	食肉及び食肉製品
黄色ブドウ球菌	1～5時間	吐き気・激しい嘔吐・腹痛・下痢	穀類及びその加工品・生菓子
腸管出血性大腸菌	4～9日	激しい腹痛・下痢・出血性下痢 (腎臓に障害が起こることもある)	牛肉及びその加工品・サラダ・井戸水
ウェルシュ菌	6～18時間	下痢・腹痛(症状は比較的軽い)	食肉や魚介類の加熱調理商品 (カレー、スープなど)

お知らせ

笑って健康  
になりましょ  
う~!



# 笑いヨガ

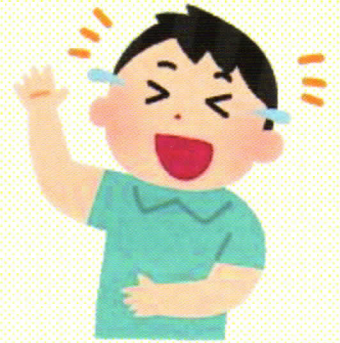


平成30年9月25日(火)

10:00~12:00

高松公民館

入場無料



## 鯉山学区愛育委員メンバー

会長 山形 美智子 副会長 難波 賀恵・小島 八千代

書記 石井 紗貴映・難波 賀恵 会計 難波 英代 会計監査 市川 真弓

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
三日市西第一	市川 真弓	向畑西	矢吹 寿子	中町中	横田 厚子
三日市西第二	心光 エミ子	大橋南	小島 八千代	中町東	山本 浪江
三日市片山市場	森安 節子	大橋北	松本 頼子	大吉野	佐藤 節子
長江東団地	犬飼 潤一	西町東	片桐 和美		渡辺 幸子
長江東地区	川井 京子	西町南東	石井 紗貴映	吉備津苑	江口 枝津子
新邸	岡本 多恵子	西町北東	岡本 京子	西中吉野	清水 寿子
長江西	湯浅 由紀代	西町南東南①	難波 英代	新地	有松 広子
馬場	多田 順子	西町南東南②	高槻 秀子	東中吉野	難波 賀恵
向畑東	古市 真理子		遠藤 愛子	辻小路熊小路	松永 三枝子
向畑中	秋山 美佐子				

### 編集後記

7月の豪雨では、鯉山学区でも甚大な被害が発生しました。被災されたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。また、鯉山愛育だよりNo.13を無事に発行できましたことを、ご支援、ご協力いただいた方々に深く感謝いたします。

今後とも、鯉山愛育委員をよろしく願いいたします。