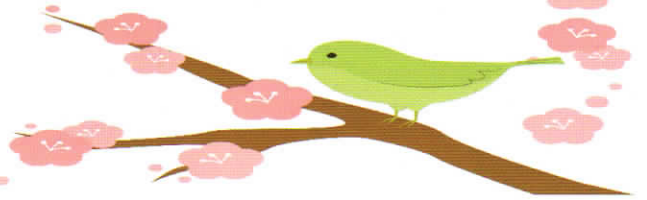


# 鯉山愛育だより No.14

発行者 鯉山愛育委員会  
会長 山形 美智子  
北区北保健センター  
TEL 251-6515

平成31年2月発行



「**幸せかくる**」の言葉が  
気に入りました。毎日、  
口にして幸せになりたい  
と思います。

**認知症予防**に大きな声で  
一日一回笑いま〜す(^▽^)/

笑うことが脳に良いんだと分か  
りました。意識してこれからも  
**笑いの日々でありたい**  
と思います。

まんだいきょう こ  
万代京央子先生

**四地区合同研修会**  
**😊笑いヨガ😊**  
**に行ってきました！**

平成30年9月25日  
高松公民館



心の持ち方でもっと  
**明るく生きられる**  
ことを実感しました。

万代先生の**かわいらしい**  
**笑顔**が拝見できてよかつ  
たです♥



免疫力をたかめるためにも  
病気にかからないためにも  
**にこにこ 前向き**に  
頑張って生きていきたいと  
思います。

## 赤ちゃんすこやか相談(高松公民館)



毎月第4木曜日に開催中！  
(休みの月もあります)

## かもっこクラブ お月見会 (2018. 9. 27)

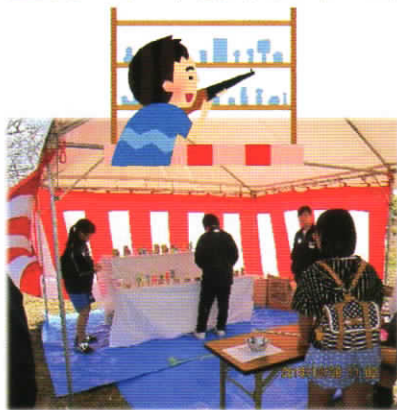


加茂、鯉山合同の親子  
クラブで、子どもたち  
と楽しいひと時をすご  
しました(◡◡)♪

## まほろば祭り (2018. 10. 28 高松城址公園にて)

高松城址公園で行われたまほろば祭りに愛育委員も参加しました。子供を対象に射的、お絵かきハウス、輪投げなどのコーナーを設けました。

射的は一回300円。5発の玉で玩具を狙います。保護者に手伝ってもらって挑戦する小さなお子さんや、仲良しグループで何度も来てくれる小学生がいたりなど盛況で、午前中だけで約120名の参加がありました。



“やにけん.. で受動喫煙  
をチェック！”



## 子育てワンポイントアドバイス

2歳児・3歳児になるにつれて、お母さんが気になるのがトイレトレーニング。今では、紙パンツに追加して使う薄いトレーニングシートや、かわいいトレーニングパンツが発売されています。でも、何がおきても大丈夫という気持ちと時間が許せるなら、男女を問わず裾のきゅっとしまった女兒用の綿パンツの使用がおすすめです。なぜなら、大便が出ても漏れることが少ないからです。そして、尿は足を伝うため、皮膚感覚が養われます。この気持ち悪さが大事なのです。おすすめは暖かい季節。

トイレトレーニングは個人差もあり、その期間はまちまちです。ワンシーズンで完了とは限りません。失敗しても成功してもステップアップしたとほめてあげましょう(◡◡)/♥ レッツトライ！



## グランドゴルフのお勧め

グランドゴルフを楽しむ会では、男女合わせて30名（平均年齢、約77歳）が集い、全面芝生の上で、毎日元気に生き生きした表情でプレイしています。もうすでにそれが生活の一部となっています。

ある程度の場所さえあれば、いつでもどこでも誰でもが気軽にでき、競技スポーツのような「他人と争うこと」「個人の目標達成」などではなく、「健康増進と他者との交流」に楽しさがあります。グランドゴルフをする大きな目的とは「人との繋がり」ですが、日ごろの成果を試す大会が年に2～3回あり、緊張感ただよう、真剣勝負も経験できます。

なんととってもおすすめポイントは、

- 1 準備が楽
- 2 ルールが簡単
- 3 人数に制限がない
- 4 高度な技術が不要



グランドゴルフが健康に及ぼす効果について専門機関が調査した結果、一般の高齢者と比べ歩幅が広くなり、転倒予防の効果があることが実証されています。

**仲間づくり・健康づくり・生きがいづくり** に、一緒に汗を流しましょう！

柴田 健二

## のびのび親子広場（子育て支援講座 2018. 9. 19）

鯉山幼稚園にて、約15組の未就園児と親子が参加。北保健センターの保健師さんと歯科衛生士さんによる、むし歯の成り立ちのお話、歯のみがき方の指導がありました。フッ素塗布の効果には目を見張るものがありました！



お知らせ

## 食と環境・復興フェア

平成31年3月3日（日）10:00～  
高松公民館

血管年齢チェック  
ストレスチェッカー  
やにけん

…などが体験できます！



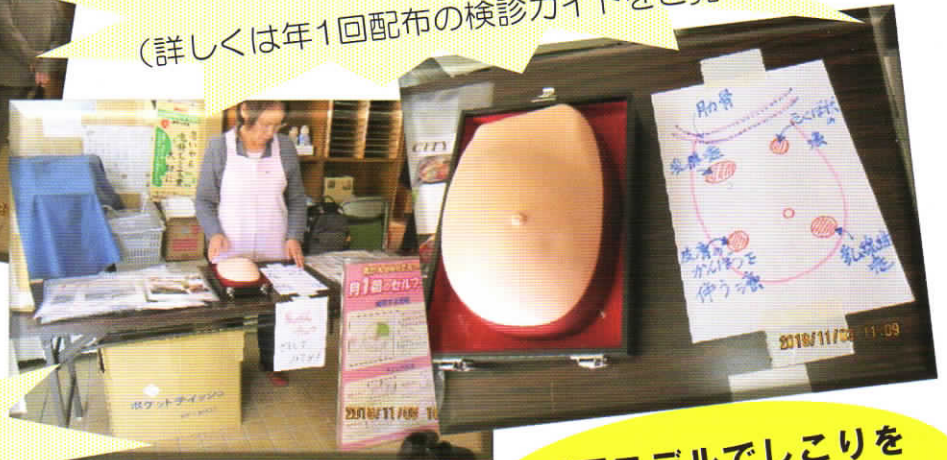
## 鯉山コミュニティまつり (2018. 11. 3)



受動喫煙チェック中  
です！

乳がんは早期発見で  
90%以上は治ります！  
行こう！検診(▽)！

岡山市の乳がんワンコイン検診は、  
**95%offの500円～！**  
(詳しくは年1回配布の検診ガイドをご覧ください。)



月1回の乳がんセルフ  
チェックしていますか？

乳房モデルでしこりを  
見つけてみよう！

## 愛育委員広報を担当してみて

昨年度、広報を担当して「鯉山愛育だより」の発行に携わりました。愛育委員の活動を幅広く知っていただけるように、読みやすく分かりやすくなるよう広報全員で考えながら編集しました。慣れないパソコンを使ってみたり、とても良い勉強になりました。また、広報に携わることで愛育委員の活動内容も良く分かり、良い経験ができたと思っています。(片桐)

今後とも、鯉山愛育委員をよろしくお願ひいたします

