

鯉山愛育だより

令和元年 9月発行



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

会長からみなさまへ



本年は元号も変わり新たな年となりました。
今、日本は世界に誇る**健康長寿国**であり、**高齢社会**を迎えています。
愛育委員は地域の皆さんへの「**声かけ**」「**見守り**」を通して健康づくりのお手伝い
をしている**ヘルスポランティア**です。
今年度も赤ちゃん訪問や親子のびのび広場（幼稚園）との交流、各種検診など地域の
皆さんとふれあいながら健康づくりに向けて活動していきます。
今後ともご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

鯉山学区愛育委員会 会長 山形 美智子

鯉山学区の皆さん、こんにちは！！

昨年度から鯉山学区を担当させて頂いています、保健師の三村です。
保健センターでは、赤ちゃんから高齢者まで幅広い世代の方が、健康で
自分らしく生活し続けることが出来るように、健康づくりのお手伝いをさせて頂
いています。

健康に関する相談なども受けておりますので、お気軽にご相談ください。
本年度もよろしくお願い致します。

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。
結核・肺がん集団検診は、6月3日（月）に鯉山学区の様々な場所で実施され
ました。また、高松公民館では9月27日（金）に胃がん集団検診、12月
20日（金）に乳がん・子宮がん集団検診が実施される予定です。
詳しくは地区回覧や岡山市保健所からのお知らせ検診ガイドをご確認下さい。
ご自身の健康状態を知り、生活習慣について見直す機会になるよう、是非検診
を受けましょう！

みむら みく



北区北保健センター 鯉山学区担当保健師 三村 未来

肺がん検診受診者数 6月3日（月）

*鯉山小学校	43人
*旧 JA 岡山真金支所	14人
*鯉山コミュニティハウス	17人
*川井浩平さん宅前	20人（合計94人）



すこやか相談 5月23日（木） 高松公民館毎月第4木曜日

「赤ちゃんすこやか相談」4名で参加しました。私達愛育委員は受付と計測を担当しました。全員が初めての参加で計測は最初戸惑いました。お母さん！赤ちゃん！達と、ふれあえてこちらが癒されました。赤ちゃん達の健やかな成長を願いながら活動を終わりました。



のびのび親子広場 6月12日（水）

月に1度！幼稚園で行われている「のびのび親子広場」で愛育委員さんにお世話になっています。子供と一緒に遊んで下さるだけでなく、私たち母親に優しく声をかけ、話を聞いて下さいます。

「そうよね！」と子育ての先輩に言ってもらえるだけで、なんだかホッとします。

いつもありがたい気持ちでいっぱいです。

言葉づかいや態度に反抗を感じたらどう対応し受け止めてやるべきか、またお話を聞いてみたいです。
(参加されたお母さんの声)



(子育て支援：トイレトレーニング)

10名の親子連れで夜店のような遊びに興じました。中で、シャボン玉を吹く子供さんに「くわえる」という動作をお母さんが教えていました。とても興味がありました。子供さんはすぐ出来るようになりシャボン玉を通して親子の喜びの顔がすぐそばにあるようで嬉しくなりました。園長先生の読み聞かせにも聞き入り、一緒に体を動かしました。

あっという間の2時間。優しい気持ちになれた体験でした。

(担当愛育委員の声)

✿子育てワンポイントアドバイス✿

毎日仕事が忙しくて・・・育児参加したくても実際には出来ない・・・って悩んでいるパパに！

ワンポイントアドバイス！

- ① ママの話を聞いて！否定しないで共感を。
- ② ママに感謝や愛情の言葉を目を見ながら伝えて！
- ③ ママの身体の一部（手や背中）に触れて孤独にさせない。
- ④ 育児の悩みを共有して。

パパのNGワードは「何だ。何も出来てないのか？」「今日1日何をしてたんだ？」「僕の母はきちんとしてたよ！」・・・。今日も大変だったなあ・・・。と察してあげて。そしてママは睡眠不足になりがち。赤ちゃんと一緒にお昼寝を！っと赤ちゃん訪問の時にお伝えしています。パパのご協力をお願いします。

*子育ての悩み等北区北保健センターまで☎251-6515

愛育委員研修（認知症）

認知症は病気であり、また誰でもなりうる病気です。1人だけで介護を頑張りすぎるのではなく、相談場所やサポートしてくれる人材もあるということ。上手に社会資源を活用し皆が笑顔で過ごせるように。でも、正直なところ予防できるなら予防したいですね！

竹谷歯科医院 院長 竹谷 雅之 先生より

歯周病について

① 歯周病とは

歯ぐきに起きる化膿性の炎症です。痛みも無くじわじわと進行し歯ぐきが腫れたり口が臭くなったり歯を支えている骨がやせて歯がグラグラになり放置すると最後には歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。

② 歯周病の原因

歯磨き不良により沈着した歯垢を放置していると、やがて歯石となり細菌が増殖して菌のまわりの骨（歯槽骨）を溶かす事が主な原因ですが、長年の歯ぎしりや精神的ストレス、また糖尿病も歯周病を重症化する要因と考えられています。

③ 歯周病と年齢の関係

中高年以降に歯周病の症状に気付く方がほとんどですが、当初は痛みも無く何年もかけてゆっくり進行しますので、若い時から注意することが重要です。

④ 歯周病の症状

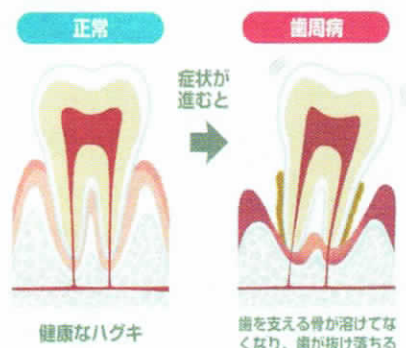
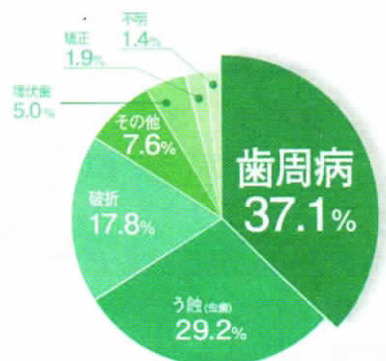
以下の順序で症状が進行しますのでご自分で一度チェックしてみてください。

歯を磨くと血が出る～ときどき歯肉が腫れる～口臭が出て来る～歯が長くなったように見える～歯が動くようになり、よく噛めなくなる～歯がグラグラになる。

⑤ 歯周病の予防

毎日の丁寧な歯磨き習慣が最も重要です。歯ブラシのヘッドが小さめで毛先が硬すぎないもので、とにかく時間をかけて磨いて下さい。磨く部位は歯と歯肉の境界部（ポケットと呼ばれる部位）をイメージしながら磨いて下さい。それでも個人個人磨き癖があり歯垢が石灰化して歯石になる部位がありますので定期的に歯科を受診される事をお勧めします。

歯を失う原因とは？



～お知らせ～

胃がん検診

9月27日(金)
6:30～
高松公民館にて

まほろば祭り

10月27日(日)
10:00～14:00
高松城址公園にて



わくわく

ウォーキング大会

11月23日(土・祝)
8:00～
吉備津神社
(木堂広場集合)

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 松永 三枝子

会計監査 中西 八重子

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
三日市西第一	中西 八重子	向畑西	村上 由美乃	西町南の西	遠藤 愛子
三日市西第二	名和 久仁子	大橋南	小島 八千代	中町中	橋 清子
三日市片山市場	佐藤 武子	大橋北	松本 頼子	中町東	難波 文子
長江東団地	松橋 敏子	西町東①	大森 小百合	大吉野	佐藤 節子
長江東地区	高草照子(美鈴)	西町東②	三宅 さより	大吉野	福田 効子
新邸	岡本 淳子		山本 博志	吉備津苑	西崎 光子
長江西	岡野 里紗	西町北南トマ銀	園田 洋子	西中吉野	清水 寿子
馬場	杉下 洋子	西町南東	石井 紗貴映	新地・城之内	田口 妙子
向畑東	坂田 二美	西町北の東・中・西	熊代 里美	東中吉野	難波 賀恵
向畑中	宮口 早苗	西町南の中両備	高槻 秀子	辻小路・熊の小路	松永 三枝子

編集後記

本年度皆様からお預かりした社会福祉協議会の会費は、271,300円でした。子育て、高齢者支援など地域の福祉活動に使われます。ご協力ありがとうございました。

そして、この度愛育だよりNO15を皆様のご支援、ご協力のもと無事に発行出来ましたこと感謝致しております。今後とも、愛育委員会をよろしく願いいたします。

