

鯉山愛育だより

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



愛育委員から皆様へ

令和5年5月8日より、新型コロナウイルス感染症の位置づけが、インフルエンザと同じ5類感染症に変更されました。この為、感染防止策が個人の判断にゆだねられるようになりました。イベント制限もなくなり、様々な行事が再開されています。とはいえ、コロナウイルスが無くなったわけではありませんので、これからも新たな変異株やウイルスの出現に注視していきましょう。

今年度は新しい愛育委員24名、継続委員12名の計36名で運営いたします。色々な行事で皆様とお会いできるのを楽しみにしております。

検診のご案内



- *肺がん検診
- *胃がん検診
- *乳がん・子宮がん検診

令和5年6月5日終了
 令和5年9月25日
 令和5年10月5日または19日

鯉山学区の皆さん、こんにちは！

鯉山学区を担当させていただいて3年目になります、保健師の板垣と申します。

地域のみなさまが、住み慣れた場所で健康で安心して暮らせるよう、健康づくりのお手伝いをさせていただきます。今年もよろしくお願ひします。

さて、今回は北区北保健センターで成人の方向けに行っている事業をいくつかご紹介させていただきます。

- ①一般健康相談：40歳以上の方向けに生活習慣病予防のためのワンポイントアドバイス
- ②シニアのための健康相談：65歳以上の方向けに低栄養予防の食事や運動のワンポイントアドバイス

※いずれも予約制で毎月開催しています。来所が難しい場合はお電話での相談も受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

- ③こころの健康相談：こころの健康（うつ病・若年性認知症・アルコール関連問題を含む）
 ※予約制。随時こころの健康の相談はお電話でも受け付けておりますので、ご相談ください。

その他、乳児から高齢者まで健康に関するご相談を受け付けておりますので、下記連絡先までご相談ください。

岡山市保健所健康づくり課北区北保健センター

鯉山学区担当保健師 板垣 海帆

連絡先 (086) 251-6515

鯉山幼稚園では右記のようについ
 園庭を開放して体験入園をおこなっていま
 す。幼稚園で一緒にあそんでみませんか？

のびのび親子広場のご案内 年間計画

日時	時間	内容
5月17日(水)	9:00~11:00	先生や友達と一緒に好きな遊びをしましょう。
6月7日(水)	9:00~11:00	シャボン玉や色水などをして遊びましょう。 ※絵本の会による、絵本講座
7月7日(金)	9:00~11:00	七夕会をしましょう。
9月13日(水)	9:00~11:00	運動遊びやリズム遊びをして遊びましょう。 ※愛育委員による、子育て支援講座
10月7日(土)	9:00~11:00	運動会の未就園児の競技に参加しましょう。
11月14日(火)	9:00~11:00	木の葉や木の実を使って遊びましょう。
12月13日(水)	9:00~11:00	クリスマスの飾りを作って遊びましょう。
1月24日(水)	9:00~11:00	お正月の製作遊びをしましょう。
2月14日(水)	9:00~11:00	冬の遊びやわらべうた遊びをしましょう。

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 田中 佳世・難波 賀恵 会計 熊澤 由起子 会計監査 矢吹 友江

地区	氏名	地区	氏名
三日市西第一	岸本 利子	西町南東④	難波 貴子
三日市西第二	桂 敏子	西町北南トマ銀	仲達 久子
三日市片山市場	池上 真由美	西町北の東	練尾 賢治
三日市東中	岸本 和子	西町北の中	
長江団地東西	丸山 結衣	西町北の西	坪井 節子
長江東	高草 育子	西町南の中	松野 直美
新邸	高月 由美	西町両備団地	内田 邦子
長江西	石川 絵美	西町南の西	山下 陽子
馬場	太田 悦子	中町東	田中 勝子
向畑東	横張 裕美	中町中	熊澤 由起子
向畑中	乗金 明美	大吉野①	浅間 玲子
向畑西	金森 順子	大吉野②	山口 摂子
大橋南	西 千晶	吉備津苑	矢吹 友江
大橋北	塩野 玲子	西中吉野	栗原 美代子
西町南東①	伊木 朋子	新地・城ノ内	濱野 公子
西町南東②	山根 恵理	東中吉野	難波 賀恵
西町南東③	河野 美津恵	辻小路・熊小路	堀家 優子

1年間、よろしくお願いいたします。
 何かあれば、お声かけください！！

鯉山愛育委員一同



中国湖北省武漢から始まったコロナウィルスは、中国との経済的な結びつきの強い、繊維産業の盛んな北イタリアに飛び火し、またたく間にヨーロッパを始め世界中に蔓延していきましました。今回のパンデミックで世界がいかにグローバル化しているかを如実に感じる事となりました。WHOから終結宣言が出されましたが、油断はできません。

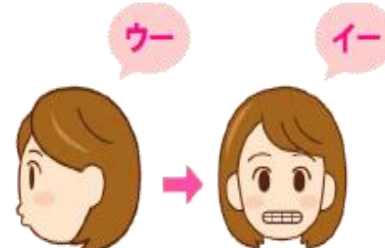
感染対策は個人・事業者の判断が基本となります。

引き続き以下の対策は有効



マスク生活でお口まわりの運動 足りてますか？

(唇を中心とした) 口の体操



①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

(唇と) ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

！舌の体操！



- ①「バ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8回を 2セット行う。

新型コロナウイルス感染症対策 2023年度版

新型コロナウイルス感染症は5類感染症になりました

2023年5月8日から

感染対策は個人・事業者の判断が基本となります

引き続き、以下の対策は有効です

換気

●換気の方法として「機械換気(24時間換気システムや換気扇)」または「自然換気(窓開け)」があります。

手洗い・手指消毒

マスク着用

●重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、以下のような場合にはマスクを着用しましょう。

受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時

通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります。

◆症状がある場合に外出をする際は、人混みは避け、マスクを着用しましょう。
◆事前にコロナ抗原検査キットや解熱剤などの常備薬を準備しておく安心です。

IF もし感染したら？

新型コロナウイルス感染症に感染された方について



発症後5日間かつ症状が軽快して24時間程度は他人に感染させるリスクが高いことから、**外出を控えることが推奨**されます。また、10日間が経過するまでは、マスクを着用し、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

お世話をする方や同居家族の方について



ご自身の体調にも注意してください。

- 感染した方の発症日を0日として、特に5日間は注意してください。7日目までは発症する可能性があります。
- 外出するときには人混みを避け、マスクを着用しましょう。高齢者等のハイリスク者との接触を控えるなど、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

お子さんの観察ポイント



- 機嫌、食欲、呼吸のようすなどを観察してください。機嫌がよく、食欲があり、顔色が普通であれば基本的に心配いりません。慌てずに様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。
- また、受診を迷った場合、夜間や休日の場合は電話相談窓口など（「救急車利用マニュアル」、「こどもの救急」等関係ウェブサイトの参照や#7119（救急要請相談）、#8000（こども医療相談）など）をご利用ください。



令和5年5月17日

のびのび親子広場に参加してきました

参加者：大人3名 子供3名 (女の子2名、男の子1名)



パンダ コアラ うさぎ の曲に合わせて

お遊戯をされ、親子共に楽しく踊ることからスタートしました。皆さんとても楽しそうに上手に踊られてました。その後、たまごの赤ちゃんという絵本の読み聞かせもありました。その際は良い子に静かに聴いていました。そして、5月ということで、鯉のぼりを作りました。目や鱗には自分で可愛いシールを貼り、出来上がりには頭に被り楽しく遊びました。その他には積み木、お絵描きなどなど...盛り沢山の非常に充実した園庭開放でした。少しでも、お役に立てて良かったと思いました。

