

# のびのび親子広場のご案内



鯉山幼稚園では園庭開放体験入園を行っております。幼稚園で好きな遊びをしたり、同年代の友達と一緒に遊んだりしましょう。



9月12日(木)	9:00~11:00	運動遊びやリズム遊びをして遊びましょう。 (※保健師・愛育委員による子育て支援講座)
10月12日(土)	9:00~10:30	運動会の未就園児の競技に参加しましょう。
11月14日(木)	9:00~11:00	木の葉や木の実を使って遊びましょう。
12月12日(木)	9:00~11:00	年長組の発表(歌や劇など)を見ましょう。
1月23日(木)	9:00~11:00	絵本の会に参加しましょう。 (※絵本の会による絵本講座)
2月18日(火)	9:00~11:00	製作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 藤井 千代子 会計 熊澤 由起子 会計監査 矢吹 友江

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
三日市西第一	藤井千代子	大橋南	佐藤 麻理	西町南の西	山下 陽子
三日市西第二	井上 真実	大橋北	竹谷 亜紀	中町東	田中 勝子
片山市場	野上 美香	西町南東①	伊木 明子	中町中	熊澤由起子
三日市東中	板野 亜衣	西町南東②	角田今日子	大吉野①	栗原トヨ子
長江団地東西	屋敷 幸枝	西町南東③	酒井 康晴	大吉野②	山口 摂子
長江東	高草 育子	西町南東④	小谷 祐江	吉備津苑	矢吹 友江
新邸	高月 由美	西町北南トマ銀	岡野 勝也	西中吉野	長谷川悦子
長江西	石川 絵美	西町北の東	練尾 賢治	新地・城ノ内	濱野 公子
馬場	太田 悦子	西町北の中	練尾 賢治	東中吉野	難波 賀恵
向畑東	横張 裕美	西町北の西	坪井 節子	辻小路・熊小路	小野かおる
向畑中	乗金 明美	西町南の中	松野 直美		
向畑西	金森 順子	西町両備団地	大釜 真帆		

### 編集後記



今年の夏は酷暑のようです。水分補給をしっかりと熱中症にならないように気を付けましょう。よろしくお願いいたします。



令和6年7月発行

No.26



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

# 鯉山愛育だより

## 愛育委員からみなさまへ

鯉山学区のみなさま こんにちは。  
令和6年になっても新型コロナウイルス感染症は終息していませんが、コロナ感染症を体験したことで、健康についてありがたさを一層感じたことと思います。日々の生活の中で前向きに元気よく楽しく暮らしたいものです。  
今年度、愛育委員一同協力しあって、地域の皆様の健康づくりや子育て検診活動等のお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

## 検診のご案内



\*肺がん検診 令和6年 6月 3日終了  
\*胃がん検診 令和6年 7月16日(火)  
\*乳がん検診 令和6年10月18日(金)

## 鯉山学区の皆さん、こんにちは!

今年度から鯉山学区を担当させていただく、保健師の坪田と申します。  
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。どうぞよろしくお願い致します。  
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)  
※予約制で専門医が相談に応じます。その他、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お受けしておりますので、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 坪田 春菜  
連絡先 (086) 251 - 6515



## 令和6年度 岡山市愛育委員協議会重点目標

「母と子およびすべての世代の健康づくり運動をすすめましょう」

- ・「こんにちは赤ちゃん事業」を通じ、子育てを支援しましょう。
- ・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。
- ・みんなの健康を守るため、禁煙・受動喫煙防止の輪を広げましょう。
- ・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。



## 表彰おめでとうございます！

岡山市愛育委員協議会総会が開催され、山形美智子会長が岡山市長表彰を受賞されました。また、難波賀恵副会長が岡山市保健所長・愛育委員会会長表彰されました。おめでとうございます。



## 新任愛育委員研修会



去る6月18日、新任愛育委員研修会に行きました。愛育委員の活動内容・活動意義を知りました。もう何年かすると自分も高齢者と呼ばれる年令になります。「フレイル予防」、「平均寿命と健康寿命の差」など気になる言葉がたくさんありました。まず自分が、そして自分の家族健康でいられるように、そして地域の方々に伝えていけるように尽力できたらと思いました。



竹谷 亜紀



## 「鯉山サロン」6月14日



「令和生バンドG&B」10名のグループに来ていただいて、鯉山コミュニティーハウス2階で青春時代にタイムスリップ

昭和の懐かしい歌「知床旅情」「青春時代」「真夜中のギター」などをみなさんと一緒に楽しく歌いました。



毎日 野菜を +プラス1皿

野菜を食べよう！

◆◆◆ 350g以上の野菜を食べよう！ ◆◆◆

- いつもの食事に野菜をプラスする。
- カット野菜やそのまま食べられる野菜を利用する。
- 時間のある時に常備菜を作り置きする。



野菜の働き



- 生活習慣予防
- 体の調子を整える
- お腹の調子を整える

### フレイルとは？

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。