高松地区版
健康市民おかやま21 NEWS

第7号
平成20年3月1日発行
発行・発行人
北市民健康づくり高松会議
連絡先
岡山市谷万成2-5-33
北保健センター
電　話　086-251-6515

回　欄

生まれくる　命はとても　重いもの
おかあさん　生んでくれて　ありがとう
両親の　思いをむねに　生きていく
誕生日　こんなに大きい　ものだとは

いのちを育む授業

高松中学校では、3年生を対象に「赤ちゃんふれあい授業」を実施しています。これは、学校に赤ちゃんとその保護者の方に来ていただき、一緒に時間を過ごすことでいのちの温もりや大切さを感じ取り、大切に育まれてきた自分自身に気づかせることを目的にしています。

生徒は赤ちゃんを前にすると、最初はとても緊張しているようですが、実際に抱っこさせてもらい、その小さな温もりに触れると、みんな本当に素敵な笑顔で会場が暖かい空気に包まれます。

3回の赤ちゃん授業を終えた時点で、家族・自分に贈る川柳を作りました。そのうちのいくつかを紹介します。

一つひとつの川柳に、生徒の想いが詰まっていました。

この授業は、大変多くの方々に助けていただき成り立っている授業です。まとめの講演会で「君たちは生まれてきただけで百点満点」というメッセージを下さった助産師の東森さん。ふれあい体験中に生徒が困らないようにと助けてくださる地域の愛育委員・栄養委員・民生委員・親子クラブのボランティアの方々。そして何より、小さな小さな赤ちゃんを高松中学校まで連れてきてくださるボランティア親子の方々。

赤ちゃんとお母さんと一緒に参加して下さったお父さんから、こんなお話をしていただきました。

「本当は、今日は『見張ってやろう』という気持ちで来ました。最近の中学生の危ないニュースをよく聞くし、大事な息子が中学生に抱っこされると聞いてとても不安です。　でも、今日の君たちの様子を見ていたらそんな心配は全く要りませんでした。君たちは本当に、すばらしい。最近の中学生もまんざら捨てたもんじゃあないな、と思い直しました。そして、息子がこれから十何年後、君たちのようなすばらしい中学生になってくれるといいな、と思います。今日は、ありがとう。」

次の3年生でも、この授業をする予定にしています。どんな素敵な笑顔がみられるでしょうか。支えて下さっている地域の方々、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

高松中学校
養護教諭　森原　順子

健康寿命を延ばすために

我が国は、世界屈指の長寿国になったことは喜ばしいことです。しかし、長生きをしても病気がちや、寝たきりの生活では幸せとはいえません。　私が、定年退職をした当時、生活リズムが変わっても健康を維持するためにどのようにしたら良いか考えました。長続きする方法として毎朝、ラジオ体操をすることにしました。僅か十分間ですが、体の各部を動かすので、関節が柔軟になり、気分も爽快で一日がスタートします。現在まで二十四年間も続いております。このことから規則正しい生活になり健康に役立っていると感じております。　また、家庭菜園の作業でも、肩こりや腰痛なども予防になっているようです。　最近、運動不足と食習慣が原因でメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の人が増えています。そこで、食事については、特に気をつけております。いろいろな食品を好き嫌いなく食べるようにしていますが過食にならないため「腹七分目」を目安にしています。大体、米中心の和食ですが、野菜をたっぷり摂取しております。高齢であっても、動植物蛋白質も合わせてバランスのよい食生活になるようにしております。　とかく、運動や、食生活には個人差がありますが、自分の体調に適した生活習慣を身につけてお互いに健康寿命が延びるようにいたしましょう。

加茂学区連合町内会会長
岩田　章

フッ素洗口の取り組みについて

加茂学区は幼稚園、小学校ともにフッ素洗口を行っています。加茂幼稚園では、お弁当を食べて歯磨きをした後「ぶくぶくキラー」の歌に合わせ透明で無味無臭の液体を口に含み、ぶくぶくうがいをしています。園児達は元気な歯になることを願いながら、喜んで取り組んでいます。　未来を担う子供達がたくましく心豊かに育つために歯の健康はとても大切です。フッ素洗口をすることで虫歯の予防効果が高められることはもちろん、歯の健康への関心も深まっています。　子供達が学習やスポーツに集中して取り組めたり、歯を食いしばってがんばったりできるたくましくて思いやりのある子供へと成長することを願っています。

加茂幼稚園ＰＴＡ会長
栗原順子

食育の大切さ

「人は血管とともに老いる」といわれますが、血管の変化は若年期から生じています。内臓脂肪の蓄積が動脈硬化性疾患に大きく関与しており、小児期より肥満や生活習慣に対し、家庭をあげて取り組んでいく必要があります。豊かになった生活により過食、運動不足、夜型生活などの生活習慣が形成され、肥満を呈する子供が増加しています。入学時の肥満は以前には１～２％でありましたが、男子では５％、女子では4.65％と増加しています。高学年の５―６年生では10％を越えています。

成人のメタボリックシンドロームの概念、診断基準は広く知られるようになりました。現在のところ、小児に対する診断基準は、腹囲80ｃｍ以上となっています。これを下回っても、腹囲/身長が0.5以上であると要注意です。

幼児期は親の強い影響で「食生活」、「運動」、「生活リズム」などの基本習慣が形成され、以後学童期、思春期へと継がれていくことが多いと思われます。とりわけ幼児の食習慣は両親の食習慣が強く反映しています。したがって、食育の基本は家庭にあります。

食育のポイント10項目

1. 一緒に食事をする
2. 一緒に食事の準備・片付けをする
3. 食べ物へ感謝する
4. 朝ごはんを毎日食べる
5. 色々な食品を食べる
6. 野菜を毎日食べる
7. 脂肪をとり過ぎない
8. お菓子、甘い清涼飲料水をとり過ぎない
9. 嫌いなものも食べる
10. よく噛んでたべる

高松整形外科脳神経外科医院
岡本和夫

『グランドゴルフ　ワイワイガヤガヤ』

私たちは、グランドゴルフセットを鯉山学区体育協会、婦人会、老人クラブとコミュニティ協議会で６セット購入しました。36名分です。その他、個人用も併せて約40名分の用具があります。鯉山小学校には立派なナイター設備が完備されておりますので、夜間の競技が可能です。おかげで、夏も比較的涼しく快適です。

競技は、毎月第四土曜日の午後６時半に集合して、７時から始めております。ルールにより15ｍ～50ｍまでの距離を設定し、メンバーの組み分けをします。「今度打つ人は誰?」大きな声を掛け合いながら、楽しいひと時を過ごしています。今後も息の長い活動を続けて行きたいと考えておりますので、興味のある方はご参加下さい。

鯉山学区体育協議会会長
松永　豊

生石地区男性料理教室開催

今年度３回目となる男性料理教室を平成19年12月７日（金）庄内コミュニティハウスで開催しました。今回は講師の高松アクティブホーム作業療法士　木谷光一先生の指導により総勢24名が身体をほぐし、脳を鍛える手・指の運動などでリフレッシュしました。調理実習の献立はミネラルたっぷりのバランス食で季節の野菜もたくさん使いました。豪華で、飲み物も添え忘年会も兼ねた料理教室となりました。感想では塩分と健康についての関心が伺え、調理では包丁裁きも上達したように思います。20年度も多くの方の参加により男性料理教室を楽しみましょう。

生石学区栄養改善協議会
副会長　内田波子

みんなで元気に

献　立
・きのこご飯
・刺身
・鮭の和風ピカタ
・ほうれん草の白和え
・牛乳かん
・煮しめ

鯉山小学校には、子どもたちや地域の方々がみんな元気になれる素敵な取り組みがあります。

毎年、五年生児童が老人クラブの方々の指導のもと「米作り」をします。そして、十二月には収穫したもち米を使って「三味線餅つき大会」を開きます。当日は体育協会、老人クラブ、婦人会、餅つき保存会の方々の協力を得て、全校児童が杵を持って餅つき体験をします。みんなで楽しくもちをつき、食べることを通して日本古来の伝統文化を地域の方々から教わります。今年も、協力してくださった団体のみなさんの元気と児童の元気が体育館いっぱいに満ちあふれました。

また、二月には五年生児童がお世話になった老人クラブの方々を学校へ招待して、「米作り感謝の会」をします。もち米で赤飯をたき、味噌汁を作って老人クラブの方々に感謝の気持ちを届けます。老人クラブの方々と子ども達の笑顔でお互いに元気が出ます。

その日の午後から、児童は婦人会の方々の協力を得て、学区内に住んでおられる独居老人宅へ赤飯を届けます。赤飯と一緒に児童の笑顔と元気も届け、お年寄りの方々からも笑顔と元気を頂いて帰ります。

鯉山小学校　教頭　小鉄敏江

おやこクラブ

〝新年度会員大募集〟

私たちの高松中学校区には、「庄内弥生会」「加茂かもっこクラブ」「鯉山こんぺいとう」の三つのおやこクラブがあります。季節の行事を取り入れたり、お誕生日のお友達をみんなで祝ったり、ママも子供も楽しく参加しています。主に高松公民館やコミュニティハウス、気候の良いときは、公園や高松城址など戸外でも活動しています。一人よりもみんなで、地域で子育てをしましょう♪　０歳のママも大歓迎。是非気軽に見学に来てくださいね。

お問い合わせは、北保健センター（251-6515）までお願いします。

おやこクラブ代表
庄内　更井かおり
加茂　糟谷美由紀
鯉山　吉見嘉美

「健康情報コーナー」
サブセンター、アクティブホーム、あおぞら在宅介護支援センター、北保健センターで担当

子どもから大人まで、フッ素でむし歯予防

「フッ素」とは、身の回りにある土や水、植物や動物だけでなく、人間の身体にも含まれている身近なものです。

「フッ素」には、①歯を強くする、②再石灰化を促す、③むし歯の原因菌の酸産生を抑制する、というむし歯を予防する作用があります。

そのために、①フッ素入り歯磨き剤を使用する、②フッ素塗布、③フッ素洗口という方法（約10mlのフッ素洗口液を口に含んで「ぶくぶくうがい」を1分間した後、吐き出す）で歯の表面に作用させます。

加茂小学校・幼稚園では、フッ素洗口（小学校では週1回・幼稚園では週5回）むし歯予防に取り組んでいます。

平成5年からフッ素洗口を取り組んでいる加茂小学校では、永久歯のむし歯が減ってきています。

皆さんも自分自身にあう方法を取り入れてみてはいかがでしょうか？

北保健センター
保健師　西　公美

第５回食と健康フェアちらし

皆で来てね！楽しいよ！

昨年のフェアの様子

あとがき

高松パソコン倶楽部は、本年1月11日に岡山市長より「岡山市くらしやすい福祉のまちづくり表彰」を受けました。

これは、公民館での「パソコン何でも相談会」や「パソコン教室」を主体とした活動や、高松中学での「ふれあいサンデー」や本ニュースレターの編集に携わることにより活動の幅が広がった事が大きいと思います。

倶楽部員一同、今まで以上に地域に根ざした活動を展開したいと思っていますので今後ともよろしくお願いいたします。

高松パソコン倶楽部
会長　三垣　貴