

健康市民おかやま 21

高松地区版 News (第3次)

第45号
 令和6年7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
 岡山市北区津寺104
 岡山市立高松公民館
 電話 086-287-2057

加茂魂

今年も恒例の

安全・安心ネット
 ワークの活動、足
 守川草刈りの1回
 目を去る5月18
 日(土) 午前7時
 から行った。昨年
 の8月以来の為、
 草丈は伸び放題、
 菜の花も灌木化し
 ており、相当骨が
 折れると思ったが、
 参加者の頑張りで
 1時間少々ででき
 りに刈れた。小学
 校も先生や保護者
 が力を合わせて草
 刈りが出来た。

加茂学区は昔か
 らの農村地帯、人
 柄は温厚で無口で
 黙々と、しかしい
 ざというときは一
 致団結し協力し合
 うのを幼い頃から
 見聞きし、力強く
 誇りに思っていた。
 突然携帯がなり、

ペットボトルが詰まった袋が足守
 川を漂流、散乱しており管轄の備
 前県民局へ通報しておいた由。一
 寸した気づきで当局まで連絡して
 くれた事がとてもうれしかった。
 周辺の人々も河川敷の清掃活動を
 知っていたのだろう。



加茂には清掃活動を自主的にし
 ている「美加茂8(エイト)の会」
 というグループがある。長老も混
 じった一団の表情がすこぶる元氣
 で若々しい。地域をきれいにし
 ている充実感に満ち溢れている。立
 ち上げ時、8人で毎月8日の8時
 からが会の名称に。人数も増え今
 や20人弱の集まりに。地道な活動
 を継続し、地域の美化に範を垂れ
 ている。敢えて言えば加茂魂か?
 加茂学区連合町内会

会長 定廣好和

皆さんの笑顔いっぱい

食と環境フェアとなりました!

令和6年3月3日(日)に「第
 21回食と環境フェア」を開催しま
 した。毎年恒例となりました、健
 康&食事チェック、子どもの遊び、
 昔の暮らし展示など地域団体の皆
 様のご協力のもと開催することが
 でき、多くの方にご来場いただき
 ました。

今回、初めての試みとして「食
 と防災コーナー」「フードドライ
 ブ」を行いました。



「食と防災コーナー」では、高
 松中学校生徒の皆さんが、「エコク
 ッキング」や災害時にも役立つ「パ
 ッククッキング」について事前に
 学んだことを発表しました。

また「フードドライブ」には多
 くの方のご厚意をいただき、おひ
 さまクラブ様を通して石川県七尾
 市、ほつと岡山、ひいらぎハウス、
 独居高齢者宅に届けていただきま
 した。ご協力ありがとうございます。

今年度の「食と環境フェア」は
 令和7年3月2日(日)に行いま
 す。子どもから大人まで楽しみな
 がら学べる内容を実行委員の皆様
 と計画していきたいと思えます。
 詳細は年明けに公民館だより等
 でお知らせいたしますので、どうぞ
 お楽しみに!

高松公民館館長 藤井 隆

愛育委員の朗読活動

愛育委員の朗読担当チームは月に1回、加茂小学校と幼稚園に読み聞かせに行っています。

6年生には戦争の話、5年生には災害の話、4年生にはスポーツの話、幼稚園児には昔話と昔遊び、と伝えていきたい定番があります。



令和6年度で閉園の加茂幼稚園の園児は現在1人。4月の読み聞かせの時「何が好きですか」の問いに「好きなものはブランコ、滑り台、折り紙・・・色は赤」と答えました。それならと新聞紙で音の出るパッチンを折り鳴らして遊びました。園児が1人？を聞いた赤ちゃんの担当の愛育委員さんか

らメダカ5尾、ザリガニ、アゲハ蝶の幼虫が届けられました。2週間後の読み聞かせの時にはメダカが産卵、メダカは水草と共に他に移されていました。ザリガニは脱皮し砂の中でゴソゴソ動きまわり、アゲハはかんきつ類の葉を食べて一回り大きくなっていました。昔遊びを掘り起こし両手一杯の思い出を園長先生をはじめ皆さんとくっつけてあげたいな。彼は5月に5歳になりました。

加茂地区愛育委員会

会長 深井静枝

「健康教室」を開催

鯉山学区老人クラブ連合会では、グラウンドゴルフ、カラオケ、研修旅行、細谷川遊歩道清掃や、登下校の見守りなどの地道な活動の他、「健康教室」を開催しています。

昨年度は、2月29日(木) 13時30分から、鯉山コミュニティハウスにおいて、吉備津地区の歯科医竹谷雅之先生を講師にお迎えし、「フレイル予防は歯の健康から」と題して、歯の健康が体の健康にとっても大事であることをわかりやすく解説していただきました。



その前の年度は、加茂地区の内科医江原弘貴先生を講師にお迎えし、「高齢者の健康く健康は生活から」と題して、おいしく食べる食事、ぐっすり眠る睡眠、すっきりしたお通じ(排便)の3つの「快」の重要性などをお話していただきました。

今年度も、「健康教室」の開催を準備中です。

鯉山学区老人クラブ連合会

会長 能瀬雅国

マイナンバーカードの健康保険証

今回は病院や薬局でマイナンバーカードを保険証として使った場合のメリットについて紹介させていただきます。

病院や薬局でマイナンバーカードで受付すると、本人同意のもと医師や薬剤師が過去の健診データや処方された薬剤情報を見ることが出来ます。薬局では健診データの肝機能数値や腎機能数値、他の病院で処方されているお薬の情報などを薬剤師が確認し、より安心・安全に服用してもらうことができる薬物治療を提供することができるようになります。

その他にも就職や退職、引越などでも健康保険が変わっても切り替えが不要になる、高額療養費制度が自動的に適用される、確定申告の医療費控除が簡単になるなどのメリットもあります。

マイナンバーカードをお持ちの方は、ぜひ保険証登録をして病院や薬局で利用してみませんか？

高木薬局高松店

高木紀彦



健康市民おかやま21 第3次スタート

令和6年度 高松会議の予定
活動テーマ「つながり ところ 地域のきずな」

日時	会議	対象者
4月15日(月) 13時30分～	第1回 役員会	
5月16日(木) 13時30分～	第1回 高松会議	全員
	ニュースレター45号(7/1発行)	
9月19日(木) 13時30分～	第2回 役員会	
10月24日(木) 13時30分～	第2回 高松会議・研修会	全員
7月18日(木)	健康のヒケツ講座打ち合わせ	
① 9月20日(金) ② 10月18日(金)	健康のヒケツ講座	
11月17日(日)	わくわくウォーキング大会	
12月16日(月) 10時～12時	食と環境フェア打ち合わせ	
2025年	ニュースレター46号(1/1発行)	
3月2日(日)	令和6年度 食と環境フェア	
3月17日(月) 13時30分～	第3回 役員会	
年間活動	朝ラジオ&OKAYAMA市民体操(公民館) 高松ふれあい元気クラブ支援	

認知症と「ホウホウ」

2040年には、高齢者の6.7人に1人が認知症であるといわれています。

北区北地域包括支援センターでは、「認知症サポーター養成講座」や「もの忘れ相談会」「本人ミーティング」など、認知症の方を支える為の取り組みをしています。

なかでも「オレンジガーデン(本人ミーティング)」は昨年の7月より始まった活動で、月1回北ふれあいセンターに集まり、ボランティア活動や語り合いを通して、日頃の思い、生活の工夫、これからやってみたいことなどの話に花をさかせています。



岡山市地域包括支援センター
キャラクター「ホウホウ」

最近もの忘れが多くなったなど気になることがありますたら、高齢者の方の相談窓口として当センターへお気軽にご相談ください。今後も地域の方々に寄り添った相談対応に努めたいと思います。

北区北地域包括支援センター
高松分室 櫻井・阿部・守川

☎ (086) 287-9393

想像してみよう！

障がい者の暮らし

令和5年10月18日(水)、PTA教育講演会を開催しました。「目がわるい人が眼鏡をかけるように、私は足がわるいので車椅子に乗っています」「私だけが特別ではありませんよ」と、明るい笑顔で自分のことを語ってくださった講師からのメッセージによって、参加した4年生や保護者が抱く障がいのある方へのイメージは変化し会場内は笑顔に包まれていました。

そして、当事者の思いや日常生活を知ること、相手を理解することの大切さを再認識しました。「お互いに理解し合おうとする人達がいる、不便さを補う工夫があれば普通に生活できます」「一人ひとりにできる少しの工夫で、みんなが住みやすい地域(まち)になります」。講師からのメッセージを通じて、参加者一人ひとりが相手を思いやり・支え合う、豊かな心(心の健康)を育む機会となりました。

庄内小学校

PTA会長 剣持美典

岡山市区づくり推進事業

令和六年 庄内 夏まつり

盆踊り練習日

7月16日(水) 午後1時30分～3時
7月20日(土) 午後1時30分～3時

練習場所：岡山市北区三手597
庄内コミュニティハウス

令和6年7月27日 土
★雨天の場合は7/28(日)に順延

午後5時～午後8時30分 庄内小学校運動場
会場に駐車場はございません。徒歩・自転車でお越しください。

主催：庄内夏まつり実行委員会

★ステージや屋台など準備しております。皆様お誘いあわせの上ご来場ください。
★ごみは各自で持ち帰りましょう。

毎日野菜を1 プラス 1皿

野菜の1日の摂取量の目標は350gといわれますが、岡山県では、どの年代でも摂取量が不足しているそうです。



「野菜はしっかりと食べていると思うけど」「野菜料理は手間がかかる、下ごしらえが大変」など、の声も聞こえてきそうですが、1日に小皿1皿（70g）を増やすだけでいいのです。

※野菜を食べる工夫

- ・加熱して「量（かさ）」を減らす
- ・いつもの食事に野菜をプラスする（主菜の付け合わせに野菜を追加汁物を買ったくさんにするなど）
- ・カット野菜やそのまま食べられる野菜を利用する
- ・市販の野菜の総菜やサラダを利用する
- ・時間のある時に常備菜を作り置きする

※なによりも、バランス良く色々な食品を食べることが大切です。

鯉山学区栄養改善協議会

会長 楠 清子

おやこクラブから

弥生会は、高松中学校区（庄内・加茂・鯉山）在住の0歳～未就園児とその保護者を対象としたおやこクラブです。毎月1～2回程度、高松公民館や第二すみれ保育園でクリスマス会や節分など季節に合わせた行事や誕生会、講師を招いた講習会などを行っています。



弥生会は、子ども同士のふれあいやお母さん同士の関わりの中で楽しい気持ちになったり、自然に笑顔があふれたり、色々な事を共有・体験し、たくさん親子の笑顔の場にしていききたいと思っています。

ます。新型コロナウイルスの規制も緩和されていますが、引き続き感染症対策に留意しながら今年度は地域の方との交流を深め、活動の幅を広げていきたいと思っています。

私たちと一緒にたくさん体を動かし、いっぱい笑って、楽しい子育ての思い出を作っていきましょう！

興味のある方は、ぜひ見学にお越しください！

おやこクラブ 弥生会

会長 木村妃乃稀

お問い合わせは北保健センター

☎（086）2511-6515

令和6年度の活動

去る5月24日令和6年度加茂学区体育協会の総会が開催され、令和6年度の活動計画が承認されました。

昨年度と同様の活動計画でありませんが、学区民の親睦を図りながら体力の維持増進ができればと思っています。

さて、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく肉体的にも、精神的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます」とWHO憲章で定義されています。

健康を維持するためのポイントは、食事、運動、睡眠が大切であるといわれています。

年齢を重ねると体を動かすことが億劫になりがちですが、体力を維持するためには何か体を動かすことをしたいと考えている方は、ぜひ体育協会の専門部活動にご参加いただき、健康維持のポイントの一つである運動をしていただければと思います。

加茂学区体育協会

会長 浅沼 弘

編集後記

ニュースレター45号の発行に当たり、関係各位からご投稿をいただき誠にありがとうございました。編集後記の寄稿依頼があり、筆を執らせていただきました。

以前私は高血圧、高脂血症、中性脂肪の薬を毎日服用しておりましたが、2年ほど前から一切の薬の服用を止めております。毎日の食事、運動、睡眠に気を付け、規則正しい生活をすれば前記の症状はほとんど無くなり、薬の「厄介」にならなくて済むこととなりました。この年になって感ずることは、人間は健康が一番大切だということです。「健康で居続けること」を目標に残りの人生を送ってゆきたいと思っています。

編集委員 荒木三朗