

健康市民おかやま 21

高松地区版 News (第3次)

第46号
令和7年1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

高尚祭

吉備津神社近く

にあるおよそ 300

年前に建てられた
藤井高尚（江戸時
代後期、国学者、
歌人）旧邸（旧高
松町時代文化財に
指定されていた歴
史遺産です。）で高
尚祭が「高尚祭実
行委員会」と「藤
井高尚旧邸を後世
に伝える会」の主
催で開催されまし
た。

令和6年11月
10日（日）オープ
ニングの最上太鼓

演奏は勇壮で迫力
があつて素晴らし
かったです。

八雲琴奏上、鯉山
小学校・高松中学
校生徒による得意
なこと発表、能楽、
文化講座、建築ソ

アー、飲食コーナーではパン、コーヒ、カレー、クッキーが売られて行列ができて大人気でした。昼からは鯉山小学校児童と大人による三味線演奏、三味線餅つきではアメリカ人の参加もあつて盛り上がりました。最後は宮内踊りに老若男女の参加で踊りました。



地域の歴史や伝統芸能に触れることで、人と人との交流が生まれ、親睦も一層深まったことと思えます。お天気も良くて朝から多くの人々が来られてみなさん楽しんでおられました。

鯉山学区連合町内会

会長 練尾賢治

健康力

日頃皆さんは年のせいで足腰は痛くなり、視力は衰え、物忘れも多くなり、やる気もなくなってきたと、自分で自分を年寄りにしていませんか？確かに年を取ると身体能力は衰えてきますが、考え方で今の健康を維持し活動的にいられると思います。外に出て人と会い会話を交わし、適度に体を動かし、趣味を持つて仲間と楽しむ事などです。老人クラブではそんな場所づくりにグラウンドゴルフやペタンク同好会、ウォーキング会、地域の清掃ボランティア活動などを行っています。



参加することで適度な運動となり体力の衰えを防げ、人とのコミュニケーションで脳を活性化し笑いも生まれてきます。例えばAさんは今年の猛暑で家に閉じ籠ってしまい、人と会いたくない、足腰が痛くなった、身支度が面倒と言っているうちに食欲も落ちて弱っていきましたが、友人の声掛けで散歩するようになり少しずつ元気に

明るくなってきました。老人の健康力の向上は、人との交流と運動と物を考えることで心身共に活性化することだと思えます。老人クラブの様々な活動もその一環で、皆さんの参加を期待しております。
高松地区新生会（老人クラブ）
会長 瀬島義正

お口の健康

健康寿命を延ばすには、「お口の健康」が重要であることが研究調査によって明らかになっています。そこでオーラルフレイル予防が重要になってきます。オーラルフレイルとはお口に現れる些細な衰えのことです。「むせやすくなった」「食べこぼしが増えた」「滑舌が悪くなった」「堅いものが食べづらくなった」もその兆候です。歳のせいと見過ごしがちですが放置するとリスクが広がります。放っておくと全身のフレイルにつながるリスクが高くなるのが分かっています。ある調査では、オーラルフレイルの人はない人に比べて、要介護になるリスクが2.4倍になると報告されています。早い段階で見つけて対策を行えば進行を止めることができます。一年に一回以上歯医者に行ってお口をチェックしてください。

高松フアミリー歯科

院長 山澤弘

地域の子育て応援団

主任児童委員は子どもや子育てに関する支援、子どもの福祉について専門に担当する児童委員で庄内・加茂・鯉山の小学校区に一人ずついます。地域協働学校運営協議会委員として授業や保育を参観し学校や子どもたちの様子を情報交換したり、地域の各種会議に参加したりしています。

11月にはオレンジリボンを手作りして高松中学校で配布してもらったり、オレンジリボンキャンペーンのPRに取り組んでいます。



昨年度からコロナが落ち着いて学校の行事にも参加できるようになり、運動会や発表会では子どもたちのがんばる姿にパワーをもらいました。月1回、朝の挨拶運動を行っており、黄色い服を着て立っていると子どもたちは元気に挨拶してくれたり、何気ない話をしてくれたりするので地域の顔見知りにもなれるよい機会になっています。

す。地域の「身近なおとな」として、子どもが健やかに育つ地域づくりを目指して活動しています。庄内学区主任児童委員 大西みほ

食育推進!

令和6年7月20日(土) 高松公民館で岡山市の森本管理栄養士を迎えて子どもたちの食育をテーマとして、親子料理教室を6組の親子と9人の栄養委員で開催しました。会長になって初めての教室でドキドキでした。今回は二人のお父さんの参加がありとても手際がよく、どんどん子どもさんと一緒に料理を作り素晴らしい一言でした。これからも作ることで食べる事に感心をよせて欲しいと思いました。



とても楽しく調理ができた。お父さん 削ぎ切りができるようになった。子どもさん みじん切りができるようになった。皆さんと楽しく調理し、美味しく頂きました。コミュニケーションがとれ、又参加したいとの嬉しい感想も頂きました。

高松地区栄養改善協議会

会長 赤木弘子

口腔ケア

「・・・一日ニ玄米四合ト 味噌ト少シノ野菜ヲタベ・・・」

突然書きましたこの文章は何の文学作品でしょうか? 正解は宮沢賢治の“雨ニモマケズ”です。これは作者である宮沢賢治が理想とする人間像を書いた詩と言われています。私は1日に玄米(お米)を4合も食べていませんが、食事が人間に必要であることが分かる文章です。一方で、食事を食べる際に必ず必要なのが健康な歯です。健康な歯がなければ食事を適切にかみ砕き飲み込むこと(嚥下)はできません。岡山済生会備中荘では入所者様の口腔内の健康を守るべく、月に2回、当施設に所属する歯科衛生士とともに口腔内の確認を行っています。そして、必要に応じてご本人と職員へ、口腔ケアの方法について指導を行っています。我々の取り組みがいつまでも健康な歯で食事を楽しんで頂くための一助になればと考えています。

岡山済生会備中荘

言語聴覚士 田山久志

健康寿命を伸ばそう

鯉山学区にお住まいの93才女性の方が日々どのように考え、家族とともに暮らしているか、その様子を記していただきましたので紹介します。

私は、現在93才です。私の健康の秘訣は、①よく食べる。食事は、同居している娘が作ってくれます。何でもおいしくよくかんで食べるようにしています。よくかむためには歯が大事です。月1回は歯科に行きます。お陰様で20本以上自分の歯です。②規則正しい生活をする。朝は6時に起き、洗顔の後アレビ体操をします。7時には朝食。洗濯機を回し、干し、片付けるのが私の仕事です。12時には昼食を食べます。午後は、近くを手押し車で散歩したり、庭の草取りをしたりします。夕食は7時までにとり、9時までには入浴し、10時には寝るようにしています。夜中何度もトイレに起きますが、睡眠時間は8時間ほどです。週2回のダイケアでは、おしゃべりや体操などをして気分転換ができます。③くよくよしない。長く生きていけるとからだが思い通りに動けなくなり痛いところも多くなりつらいですが、くよくよしないで、1日1日を大切に感謝で生きています。

鯉山学区愛育委員会

会長 山形美智子

庄内ウェーブ

振り返れば、平成7年にバレエボールチーム「庄内ウェーブ」を立ち上げかれこれ30年。

年月と共に、若い世代の入団もありメンバーはかなり入れ代わりました。

私も70歳を越え、体力も衰え動きも鈍くなってきました。けれど、チームのみんなが温かく仲間として接してくれるので感謝あるのみです。

30代から70代までバレエ好きの普段は和気あいあいとした雰囲気ですが、週2回の練習中は、少々厳しい男性コーチのもと切磋琢磨しております。

練習中もお互いを褒め合い「ナイスサーブ」「ナイスファイト」と声かけて体育館は笑顔と笑い顔があふれています。



大会では、まずまずの成績を残しています。

優勝すれば、すぐさま若い人がオンラインで居酒屋を予約して祝勝会。

若い世代と交流すると高齢の私も刺激をもらい、デジタル社会にも対応できているようです。

世代を超えての交流は、精神的に元気で若さを保つのに一役を担っているのではと感じております。

私たちと一緒にバレエボールを愉しみたい方、どうぞ高松中学校体育館へお越しください。

練習日は、毎週水曜 金曜 20時
庄内学区体育協会 渡辺美紀子

体を温めよう

寒い時期に入り身体も冷えますね。身体の冷えは万病の元と古くから言われています。身体の冷えで免疫力低下、肩こり、腰痛等を訴える方もいると思います。

我が家は身体を温める食品を食べるようにしています。中でも身体を温める食べ物には根菜。

野菜嫌いな子どもたちも免疫力アップをして欲しい、そんな時は根菜味噌汁を作って食卓に出しています。根菜味噌汁が難しい方には、紅茶がお勧めです。

緑茶は身体を冷やしますが、発酵させて作る紅茶は身体を温める効果が高い飲み物です。

最近様々な香りが楽しめるフレーザーティーがあり、砂糖を入れなくても美味しく召し上がれます。

紅茶にすりおろした生姜を入れて飲んでもよいですが、乾燥させた生姜をパウダー状にして自家製生姜パウダーを作って、紅茶に入れて飲むと身体が温まりお勧めです。

冬本番、家族みんなで、寒さに負けない身体づくりをしてみませんか？

加茂小学校
PTA運営サポーター 磯田桂子



民踊クラブ

庄内学区婦人会には、民踊クラブがあります。平成18年より18年間続けています。踊りは、地域の「ああ高松城」「生石音頭」の他盆踊り4曲、月1回連合婦人会体育文化部が行っている民踊練習曲等です。歴史ある文化を、後世に

残せたらの思いで、「ああ高松城」は6月の宗治祭に清水宗治公を偲んで、踊らせて頂いております。

今年度より、庄内小学校放課後クラブで、児童と一緒に盆踊り練習時、この曲も練習しております。

又、生石よいとこ住みよい所と歌詞にある「生石音頭」は、いろいろ手を尽くして教えていただいたり聞いたりして何とか復活できました。



庄内夏祭りやことぶき交流会、老人会との交流等で披露しております。皆さん元気に住み馴れた地域で楽しく交流し健康で過ごしたいとの思いがあります。

庄内コミュニティで月2回定期練習しております。婦人会員以外の方皆様どなたでも参加して頂き一緒に踊りましょう。

庄内学区婦人会
民踊クラブ会長 守屋英子

わくわくウォーキング大会 in 庄内

令和6年11月17日(日)、や
や曇り空ではありませんでしたが、毎
年恒例となりましたウォーキン
グ大会を庄内学区体育協会、健
康21高松会議の皆さんのご協
力のもと69名の参加で開催し
ました。天気予報を気にしなが
らの毎日でしたが、皆さんの願
いが届いたのか、当日はウォー
キングにほどよい気候となりま
した。あわせて備中高松城址資
料館の皆様の説明と、クイズを
考えた高松中学校の生徒さんの
発表を聞き、和やかに歩くこと
ができました。Aコースでは、
途中、資料館で高松城水攻めの
ビデオを見せていただき、体を
休めることもできました。城址
公園を回りながら、改めて郷土
の偉人を偲ぶことができました。
Bコースは、石井山の上りが想
像以上にきついで、ゆつくり
としたペースで登りました。太
閤岩や本陣跡ではクイズを解き、
説明を聞きながら山からの眺望
に、しばし時間を忘れるほどで
した。資料館の方から「ここか
らは高松城を見下ろすことはで
きないかもしれないが、この辺
りを秀吉が通ったことは間違
ないだろう」との説明に、皆さ
ん納得の表情でした。「予定し

いた通りの時間で歩いてよかつた」「中学生のクイズもよく考えられてよかった」「地元のあまり知らない歴史情報を聞かせても



らったのが、歩くだけとは一味違い、とてもよかったです」などの感想をいただきました。



第22回 食と環境フェア

とき: 3月2日(日)10時~12時
ところ: 岡山市立高松公民館
内容: 健康&食事チェックコーナー(健康21高松会議)
子どもの遊びコーナー(更生保護女性会)
昔の暮らしコーナー(老人クラブ連合)
高松あれこれ(公民館)
障がい者施設の手作り品等の販売(元気の輪)
ほぐわたしのだいすきなたべもの絵画展(年長さん)
花田等の販売とパネル展(高松農業高校)
※フードドライブに協力ください!

予約不要
参加費無料



(詳しくは公民館たよりよりどうぞ)

編集後記

おかやま健康アワード2024 受賞

早いもので令和7年となりました。昨年は1月1日能登大地震で多難な年明けでした。皆様よいお年を迎えられたことと思います。

ご協力いただいた関係者の皆様にご協力をいただいた関係者の皆様にご改めて厚くお礼申し上げます。
高松公民館 館長 藤井 隆

健康市民21(高松版)のニュー

スレターも、平成17年1月創刊で今号で46号です。健康日本21も第3次に入り、一人ひとりが健康について自覚してきたように思います。さて、昨年9月30日(月)開催の「おかやま健康づくりアワード2024」で三木記念ホールにおいて「北市民健康づくり会議」が、表彰されました。伊原木県知事より賞状と盾を頂きました。県内で4事業所3組織の7つが受賞しました。皆様おめでとうございます。

この運動も地道に栄養、運動、社会参加と誰一人取り残さない運動にしましょう。1月20日(月)北ふれあいセンターで「おかやま健康づくりアワード受賞記念交流会」が開催され濱家輝雄氏の講演会があります。参加お待ちしております。

編集委員 萩原節子