

健康市民おかやま 21 高松地区版 News (第3次)

第47号
令和7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

ウォーキングは、 脳を元気にする

減らし、気分を良くするホルモン
(セロトニンやドーパミン) の分

まず、歩くと体の
血の巡りがよくな
り、脳に酸素や栄養
がしつかり届くよ
うになります。その
結果、頭の働きがよ
くなり、考えたり集
中したりする力が
アップします。

また、ウォーキ
ングは新しい脳の
細胞を作ったり、
脳を柔軟にしたり
するのを助けま
す。特に、記憶力
に関わる部分が大
きくなるという報
告もあり、認知症
の予防にもつなが
ると言われていま
す。

せんか?



おやこクラブ

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2すみれ保育園で、
七夕やクリスマス会、節分など季
節に合わせた行事や誕生日会、講
師を招いた講習会などを行っています。

子どもたちが楽しくのびのびと
遊ぶことはもちろん、母親同士で
育児の悩みを話したり、共有した
りして、母親にとつても安心でき
る場にしていきたいと思つていま
す。

楽しい面白いことに出会い、笑
顔になる子どもたちの姿を見ると、
自然と母親も笑顔になり心もほつ
こりしてきますよ♪

子どもにとつても母親にとつて
も笑顔あふれる経験を一緒に共有
し、心も身体もリフレッシュしま
しょう！



おやこクラブ 弥生会
会長 三村直美

お問い合わせは北保健センター
☎ (086) 251-6515

庄内学区連合町内会
会長 久門田俊治

お越しください★
興味のある方はぜひ、見学に
お越しください★

蠶の匱乏は

年を重ねると誰でも聞こえが悪くなります。これは仕方のないことです。医療の進んだ現代社会においても、この加齢に伴つて起きる難聴を食い止めることはできません。

補聴器は日常生活の聞き取りを助けて、家族や友人とのコミュニケーションをより円滑にするものである。

す。最近の補聴器は小型で、目立ちにくく、自然な音質で快適に使用できます。軽度の難聴の段階から補聴器を使用することで、聴覚や脳への負担を軽減し、生活の質を保つことが期待されます。聞こえに不安を感じたら、早めの対策として、補聴器の装用を検討ください。専門の医療機関や、補聴器販売店での相談をお勧めします。

「難聴が認知症を悪化させる」という論文もあります。補聴器は医療費控除の対象になります、岡山市では住民税非課税世帯では補助金が出来ます。一昔前より購入しやすくなっています。

素敵人生を過ごす相棒として
補聴器を試してみてください。

歌詞の中に、「そうだ うれしいん
て いるうちに子供の中に何かしら
入つて考えることが自然に身につ
いていく。自分は何のために生きて
いるのかが見えてくる」と語られて
います。



明日も元気で！

圖解会
なかむら耳鼻咽喉科 中村
毅

生石地区愛育委員会

会長 熊城純子

「自己の生活を。パワーアップする。」

鯉山小学校の家庭学習・メディアがんばりカードに書いてくださっている

今や情報過時代。大人も子どももメディアを使うことが当たり前に

なつでいる中で情報やメディアと上手く付き合っていく力が必要と

されています。

鯉山小学校PTA

会長 同前麻衣

子どもたちがメディアコントロール力を身に付ける取り組みとして、小中学校で実施していくべきである。この期間に限らず、かどりますが、この期間に限らず、家庭学習の習慣やメディアの使い方・使う時間また生活面の目標など親や大人がルールや制限でコントロールするのではなく子ども自身が自分で考え自分で決めて行動することを経験していくことで生活すべてにおいて自分で自分をコントロールする力にも繋がります。だからこそ、この先生からの最初のメッセージ。自分の生活をパワーアップする！自分の人生をコントロールし自分の人生をパワーアップすることにも繋がっていきますね。

「自分との約束を守る」この経験が大人になつても生きると信じ私もこの期間に限らず全ての選択を子どもを信じ尊重し任せたる関わりをしていきます。子どもの可能性は無限大。また、大人の私たちもこの機会にメディアコントロール力を見直し人生パワーアップしていきまし

アクティブ元気クラブ

コロナ禍で制限されていたアクティブ元気クラブが再開します！

アクティブ元気クラブとは隔月1回地域の方を対象として医師、リハビリ職員、看護師、栄養士等の担当施設職員が講師となり勉強会を開催し地域の福祉力の向上を目指しています。



管理栄養士 島袋美咲

初回は令和7年6月25日(水)10時から理学療法士による「健康いきいき体操・ストレッチ・脳トレ」を予定しております。

アクトティブ元気クラブは隔月最終水曜日10時～11時で開催しております。皆様お説いあわせの上、ご参加ください。お待ちしております♪

高松アクティブホーム

雪舟は室町時代の画僧で、国宝になつてゐる「四季山水図巻」などの6点の水墨画が東京国立博物館等にある。

雪舟の記念碑は、県内に3ヶ所

「雪舟遺蹟碑」は、

赤浜の誕生碑のある公園より約300m北の赤浜橋北詰の西の空地にある。

同碑によると、「雪舟」の生家はこの碑の南側にありましたが、

大正時代の長良川改修で川の中へ没した。

先祖は石見国から備中この地に移住

し、大森氏に仕えた田熊氏の子孫で、名を源太清定という。

井山宝福寺に入り、後に中国に渡り禅と画をきわめ雪舟と号した。永正3年に祖

先の地石見の大喜庵で没した

雪舟は高松田中で生まれたが

生石地区老人クラブ

会長 萩原芳身

状のものもあります。もしもに備え今からストックしておくのも良いでしょう！

②脱水症に要注意！

脱水症になると体の熱を逃がす働きが弱まり熱中症リスクを高めます。原

因不明の体温上昇、急激な体重減少、疲労感・倦怠感、口渴感が続くといつた症状は脱水症の可能性があります。



高松田中の雪舟遺蹟碑

熱中症を予防しましよう！

7月になり、気温もかなり高くなつ

てきました。2023年、2024年の夏は2年

連続観測史上1位の記録的な猛暑と

なりましたが、今年の夏も平年より気

温が高くなることが予想されています。これから時期は熱中症に注意が

必要です。今回は熱中症予防のポイントを2つ紹介します。

① 水分補給のポイント

水分補給は「喉が渴く前」が理想的です。汗をよくかく時にはできるだけ塩

分と糖分を多く含むスポーツドリンクを摂るようにしましょう。既に熱中

症の症状がみられる場合には、より効

率良く塩分を補給できる経口補水液

を摂ると良いです。経口補水液には子

どもや高齢者でも飲みやすいゼリー

雪舟は、高松田中で生まれたか。先の地石見の大喜庵で没した



北区北保健センター 松田莉奈

暑さを避けましょう！

熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくともこまめに水分補給をしましょう

ベジ・ファースト

「健康市民おかやま21」の取り組

みの重点対策に「ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト」があります。ベジ・ファースト（野菜から食べよう）をスローガンに、国が推奨する野菜1日350g摂取を官民連携のもと目指しています。岡山県の野菜摂取量は全国平均を下回っています。野菜摂取が増えると自然にバランスの良い食事につながります。



●野菜350gはどのくらい



ベジ・ファーストの効果として、野菜を食べる習慣が身につくことで健康になります。その手伝いが少しでもできればと思います。

加茂学区栄養改善協議会

副会長 栗原 和美

鯉山学区体育協会の今

鯉山学区体育協会は、平素より

学区の皆様の健康づくりに一助を

成しています。そのため、多種

の地域活動に参画しています。

てもううために加茂学区栄養改善

協議会では、今年も親子料理教室や

男性料理教室を開催します。

親子料理教室では管理栄養士さ

んが食べることの大切さを子供達

にわかりやすく教えてくれます。ま

た、男性料理教室では野菜摂取を考

えて調理をしています。



りざん夜市 焼肉出店

会長 妹尾民夫

編集後記

この度、編集委員を担当させていた

ただくこととなりました、いきがい

ライフたかまつの永田です。3月21

日よりいきがいライフたかまつへ

異動となり前任者からそのまま引

き継ぐこととなりました。編集会議

では委員の方々の編集技術や地域

のことをいかに伝えるかという熱

量を感じさせていただきました。高

松地区についてはまだまだ勉強不

足でありますので、早く皆様のお役

に立てるよう努力してまいります。

いきがいライフたかまつ

施設長 永田伸也

か開催することができました。これも、ひとえに地域の皆様のご協力の賜物と感謝している次第です。

今年も、前年同様に、各種行事を遂行していく所存です。

その都度、役員会と執行部会を開催して、準備に万全を期してま

ります。また、新しい試みとして実行委員会を立ち上げました。

新役員も多数入会されましたので、役員相互の意思疎通を計り円

滑な運営を行うことがねらいです。

地域に目を向けて、吉備津

神社では、本殿・拝殿の再建600

年もイベント等が目白押しですが、

役員一同が一丸となつて取り組んでまいります。

鯉山学区体育協会

記念事業が進められています。本

年もイベント等が目白押しですが、

役員一同が一丸となつて取り組んでまいります。

鯉山学区体育協会

記念事業が進められています。本

年もイベント等が目白押しですが、

役員一同が一丸となつて取り組んでまいります。

鯉山学区体育協会

記念事業が進められています。本

年もイベント等が目白押しですが、



<https://townweb.e-okayama-city.jp/rizan-r/09kenkonews/kenkonews.html>