

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

まず、歩くことと体の血の巡りがよくなり、脳に酸素や栄養がしっかりと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。

さらに、歩くというリズムカルな動きは、ストレスを

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）の分泌を促します。これにより、心がリラックスし、うつ病の予防にも役立ちます。ウォーキングは、特別な道具も場所もいらないので、誰でも気軽に始められます。脳だけでなく、体と心の健康にもとても良いので、少しでも歩いてみませんか？



庄内学区連合町内会

会長 久門田俊治

おやこクラブ

弥生会は、高松中学校校区（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、母親にとっても安心できる場にしていきたいと思っています。

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っこりしてきますよ♪

子どもにとっても母親にとっ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！

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 三村直美

お問い合わせは北保健センター

☎ (086) 251-6515

皆さんの聞こえは

いかがでしょう？

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、この加齢に伴っ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、家族や友人とのコミュニケーションを円滑にするための有効な手段です。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ご検討ください。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。

ニュースにもなっている通り、「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ます。一昔前より購入しやすくなっております。

素敵な人生を過ごす相棒として補聴器を試してみてください。



医師会

なかむら耳鼻咽喉科 中村 毅

明日も元気で！

あの「アンパンマン」を創り出した、やなせたかしさん夫妻をモデルにしたNHK連続テレビ小説「あんぱん」に毎日見入っています。スマホから「アンパンマン・マーチ」の歌を引き出して聞いてみると、ドラマにも出てきた「何のために生まれたのか、何をして生きるのか」などの重い問いかけの一節があります。一番よく見ていたであろう2〜3歳の幼児にはわからないだろうと思うけど、後にやなせさんは「わからなくてもいいと思う。子供のころからアニメや絵本を見たり歌ったりすることが大事で、そうしているうちに子供の中に何かしら入っ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。

歌詞の中に、「そうだ うれしいん

だ 生きる喜び」のフレーズが何度も出てきます。いつわかるかは、人それぞれなんです。

さあこれからはゆっくり、日々を大切に歩いて行こう。おしやべりして笑いによってエネルギーを高めていこう！

生石地区愛育委員会

会長 熊城純子

コントロールする力

『自分の生活をパワーアップするごとにチャレンジしてみよう』

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メッセージ。



今や情報過剰時代。大人も子どももメディアを使うことが当たり前になっていく中で情報やメディアと上手に付き合っていく力が必要とされています。

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下さっている「家庭学習・メディアがんばり週間」

この期間は特に子どもたちも意識して取り組んでいるのではないかと思います。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。だからこそそ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、大人になっ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る関わりをしています。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ょう！

鯉山小学校PTA

会長 同前麻衣

アクティブ元氣クラブ

コロナ禍で制限されていたアクティブ元氣クラブが再開します！

アクティブ元氣クラブとは隔月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。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。

アクティブ元氣クラブは隔月最終水曜日10時～11時で開催しております。皆様お誘いあわせの上、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

管理栄養士 梶袋美咲



雪舟は高松田中で生まれたか

雪舟は室町時代の画僧で、国宝に なっている「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ヶ所ある。

「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のこの地に移住し、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か。

題字	場所	建立年
雪舟禅師之碑	総社市井尻野の宝福寺	昭和3
画聖雪舟誕生碑	総社市赤浜の公園	昭和14
雪舟遺蹟碑	岡山市北区高松田中	昭和15

生石地区老人クラブ

会長 萩原芳身



高松田中の雪舟遺蹟碑

熱中症を防みましょう！

7月になり、気温もかなり高くなってきました。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。これからの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「喉が渇く前」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、より効果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

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、口渇感が続くといった症状は脱水症の可能性があります。早めに対策をとるようにしましょう。熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう！

北区北保健センター 松田莉奈

暑さを避けましょう！



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくて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。



食の大切さをどの世代にも知ってもら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。

●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昨年

鯉山学区体育協会は、平素より学区の皆様健康づくりに一助を成しています。そのために、多種の地域活動に参画しています。

一昨年は、鯉山小学校の150周年事業がありました。PTAの方を中心にして盛大に祝うことができました。

昨年は、学区体育大会をはじめ、防災訓練、高松地区マラソン大会、敬老会、りざん夜市さらにはコミニティ祭りと多彩な行事を何と

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いります。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。

地域に目を向けますと、吉備津神社では、本殿・拝殿の再建600年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って取り組んでまいります。

鯉山学区体育協会

会長 妹尾民夫



りざん夜市 焼肉出店



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

健康市民おかやま21NEWSのバックナンバーは右のQRコードからご覧ください。

編集後記

この度、編集委員を担当させてい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