

# 健康市民おかやま 21 News

高松地区版 (第3次)

第48号  
令和8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

地域愛で  
心の健康を!

令和7年11月2日  
好天の下、12回

終える事が出来た。  
スタッフを含め総勢  
250人超が笑顔や真  
剣なまなざしで見学  
や体験学習をした。

特に今回は加茂こど  
も園の参加で今まで  
にない活況を呈した。  
平成23年3月11日 東北大震災の津  
波被害はTVで映し  
出され、無慈悲で厳  
しい光景をさまざま  
と見せつけられた。

その翌年8月に初めて  
防災キャンプを行  
った。体育館で宿泊  
し、途中3階の校舎  
に避難するというも  
のであった。

その時の炊出しは  
子どもが好きなな

カレーに、そして今回も当時を思い  
起こすカレーにした。

シリアスな防災訓練はこの地には  
馴染まない。津波は無からうが地震  
と洪水は有りうる。せめて1年に1  
度は防災について考える時が必要で  
ある。併せて学区の一体感が醸成  
出来ればさらに良し。

スッタフを含め総勢  
250人超が笑顔や真  
剣なまなざしで見学  
や体験学習をした。



（注）シリアスとは「真剣なこと」  
（デイレクションとは「指揮」「方向  
性」を定め、全体の「進行を管理  
すること」）

加茂学区連合町内会  
会長 定廣好和

いである。満足な表情で帰路に就く  
参加者を見ていると嬉しくなる。ま  
た来年も会いましょう！



初めて防災訓練に参加してみて  
令和7年11月2日に加茂地区  
防災訓練に参加させていただきました。

その会議から運営委員として携わら  
れていたとき、会議では加茂地区への  
防災訓練に参加させていただきました。  
初めての参加でしたが、事前

地区の方にいかに防災に目を向け  
ていただき、日頃から備える意識を  
持っていただかといつた話が議  
論されました。自分のこととして考  
えるのがなかなか難しいテーマで  
あるため、まずは防災訓練に参加し  
ていただき災害を身近に感じても  
らうような体験型の訓練を目指さ  
れたように思います。事前会議に参  
加された方の加茂地区への思いを  
感じた会議でした。当日は約250人  
の方が参加され、私は応急手当のブ  
ースを担当させていただきました。  
小学生を中心に地域の色々な方  
と関わることができ、知識や経験を  
身に付ける場だけではなく、人の繋  
がりを築く場となり、それがもしも  
の時の助けになるのだなと感じま  
した。そして、この訓練は例年開催  
されておられ、地域の繋がりが毎年  
強化する貴重な時間だなと感じま  
した。いきがいライフたかまつ

施設長 永田伸也

## わくわくウォーキング大会

in 加茂

加茂学区体育協会  
会長 浅沼 弘

令和7年11月16日北市民健康づくり高松会議主催のウォーキング大会が、秋晴れのもと総勢77名の参加で行われました。

集合は高松公民館。岡山市民体操

で日頃あまり使つていない筋肉をほぐして、健脚コースとゆつたりコ

スに分かれて出発です。

健脚コースは、造山古墳、千足装飾

古墳などを巡る約7kmです。ゆつたり

コースは、公民館から加茂城跡巡

る約4kmのコースで行われました。

ウォーキングコース沿いは、稻刈

りの終わつた圃場や紅葉の山など秋

の風景が広がつてきました。

造山古墳では、発掘調査の現地説

明会が行わられており、歴史ファンの

方には興味深かつたと思ひます。

加茂城跡では、こんなところに城

があつたのかの声が聞かれました。

季節は冬に向かつており、日ごと

に寒さが厳しくなり、運動すること

が億劫になりがちですが、ウォーキ

ングなど体を継続的に動かして体力

維持に努めたいと考えます。

また、ウォーキングのコース設定では、

自宅周辺であれば一番身近なところ

で季節の変化を体感できます。更に

足を延ばして、地域の史跡、神社仏

閣などのコースであれば文化にも親

しみがわく機会になると思ひます。

最後に、今回のウォーキング大会

に高松中学校生徒がボランティアと

して参加いただき、それぞれのコー

スにちなんだクイズで大会を盛り上

げしていただきました。紙面をお借り

してお礼申し上げます。

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に

お手玉、あやとり、おはじき、コマ回

し、まりつき、ゴム跳びなどを楽しん

だものでした。楽しむ中で、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝統的な遊びの価値を成長面から

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝統的な遊びの価値を成長面から

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝統的な遊びの価値を成長面から

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝統的な遊びの価値を成長面から

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝統的な遊びの価値を成長面から

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝統的な遊びの価値を成長面から

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝統的な遊びの価値を成長面から

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝統的な遊びの価値を成長面から

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝統的な遊びの価値を成長面から

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝統的な遊びの価値を成長面から

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝統的な遊びの価値を成長面から

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝統的な遊びの価値を成長面から

見直し、ゲームや精巧な玩具で遊ぶ子

から

伝えたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子

クラブ誕生会 栄養委員、愛育委員の

三組織交流会でお手玉遊びをしまし

た。またにぎるのもむずかしい0歳児

から3歳児まで、ふれたり取り合つた

りして遊んだ後で、親子で輪になり歌

に合わせてゲームを楽しみました。子

どもたちはもちろん、お父さんお母さ

んも笑顔になりました。

私たちが子どもの頃、友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じ、競争心、目的

に向かう集中力などが育ちました。

身

面でも体を動かし、声を出して歌や

掛け声を交わすうちに健全な心や身

体が育つていたと思われます。こうし

た伝

## ひまわりサロン

### 【自転車の交通ルール】講座開催

令和7年6月5日(木)に岡山西警察署による「自転車の交通ルール」についての講座を鯉山学区婦人会と鯉山学区交通安全母の会との共同で、ミニティハウスにて開催しました。

令和8年4月1日から自転車の違反者に

青切符が導入されるので、お子さんやお孫



た。

この制度は、反則金導入で事故を

少しでも減らすとの狙いです。一番

多い罰則は『携帯電話の使用』で反

則金は一万二千円です。他は主に車

道の右側通行、信号無視、一時不停

止、イヤホンの使用、無灯火、二人乗

りや並進等です。

西警察署小橋警部補のユーモアを

交えた説明やビデオ視聴もあり、最

後には、多くの方々から質問が飛び

交っていました。

参加者の方々からは、「ビデオが分

かりやすかった」とか「疑問に思つ

ていたことが分かつて、勉強になつ

た」と満足していただきました。

自転車に乗つての移動はとても

『健康』にいいことだと思います。ただし、危険も多く、事故も多発しています。ヘルメット不使用には、反則金は発生しませんが、自分の命を守るためにも是非とも被つて欲しいと言われていました。

自転車の交通ルールもですが、自転車に乗る人のマナーの大切さも教えていただいた講座でした。

さあ皆さん、健康のためにもルールとマナーを守り、快適な自転車ライフを楽しめましょう。

鯉山学区婦人会

会長 仲達佳子

### エンジョイエコライフ講座

「食と環境を考える会」は、公民館の主催講座『エンジョイエコライフ』

(食や環境をテーマに年3、4回の学びの場を共催しています。令和7年

度も3回の講座を企画し、3回目は1月17日(土)10時～12時「セルフリノバッセージ～自分でできる体のケア～」です。



### 豊かな終活を目指そう

代表 堀 知美

研修会の様子

ばかり思つて、講座を開催します。ぜひ、ご参加ください。

食と環境を考える会

するので出さないで」と話されたことす。岡山県の平均寿命は男女共に上位です。特に女性は第一位です。しかし、その後ニュースで話題になった事案でした。猛暑が長引く中、発酵のあおりで免疫力アップを、と麹のはなしと夏野菜の麹漬け体験をしました。猛暑を乗り切る取り組みは、地球を考へなくてはなりません。

1. 転ぶな

年齢を重ねていくと転びやすく、一旦転ぶと骨が弱くなっているので骨折等が起きやすく長期間寝ることになります。回復にも時間がかかります。筋力低下も免れません。

### 2. 風邪ひくな

昔から風邪は万病のもとと言われるようになります。それに最近ではコロナ、インフルエンザと年中蔓延しています。外出後の手洗い、うがいには気を付けたいものです。

### 3. 腹八分目

八分目に医者いらず、満腹になるまで食べずに腹八分目にとどめておれば病気にならず健康でいられる。このことについて面白い話があります、人間には一生分の食べ物が与えられてしまうが、それは早く食べ切つてしまえば短命に終わると云う事のようです。

以上3点に気を付けて健康寿命を延ばし、楽しく、充実した老後を過ごしたいものです。

加茂学区老人クラブ長寿会

現在加茂学区老人クラブ長寿会では「豊かな終活を送るには」をテーマに研修会等を実施しています。充実した終活を送るには、まずは健康第一で

会長 岩佐隆則

## 泣いて暮らすも一生 笑って暮らすも一生

さて、思い出してみてください。みなさんは最近、大笑いをしましたか？

令和7年10月17日（金）高松公民



館で「健康のヒケツ2025」の講座が行われました。講師は落語家の雷門喜助氏。長机と清酒コンテナで急遽作成した高座に、喜助氏がおそるおそる上がるところからじよめきと笑いが、落語が始まると、喜助氏の流れるよう

な話に感動と大笑いが次から次へと押し寄せました。「久しぶりに大笑いしたが」と口々にみなさんの感想が。

令和7年11月13日（木）に行われた「自転車マナー教室」。西署生活安全



反射神経のテスト中

課からのお話を聞いた後、みんなで棒や押しボタンの測定器を使って反射神経のテスト。年齢におきかえてみると、「一番最初でやり方がわからんかったから85歳じやつたが。もう！」、「わたしや42歳じやつたわ。若返つたわ。はつはつは。」

翌日の朝の体操でも、「昨日は楽しかったなあ。」「よーわろうたからすつきりしたわ。」「誘つてもらつてよかつたわ。」と会話や笑い声が聞こえました。

押しボタンの測定器を使つて反射神経のテスト。年齢におきかえてみると、「一番最初でやり方がわからんかったから85歳じやつたが。もう！」、「わたしや42歳じやつたわ。若返つたわ。はつはつは。」

令和7年度7月に、高松公民館で高齢者向けの健康講座の講師を務めさせていただきました。内容は

リクエストに応じて「薬の基本的な知識や薬局・薬剤師との上手な付き合い方について」、「熱中症対策について」、「認知症と治療薬について」、の三本立てでお話しさせていただきました。多くの方に参加いただきありがとうございました。

た。

以前から、高松中学校区の公民館やサロン、老人クラブ、愛育委員さんの集まりなどで、「フレイルについて」、「新型コロナ感染症対策について」、「タバコの害について」などの講演をさせてもらったことがあります。もし、地域の皆様の団体や、集ま

## 健康講座について

令和7年度7月に、高松公民館で

高木薬局高松店（岡山市薬剤師会） 薬剤師 高木紀彦

## 編集後記



編集会議の様子

公民館は笑いと感動の行事がいつぱいあります。みなさん、これからもおられましたら、お気軽にお声かけください。できる限りご対応させていただきますので、よろしくお願いいたします。

高木薬局高松店（岡山市薬剤師会） 薬剤師 高木紀彦

りで話を聞いてみたいという方がおられましたら、お気軽にお声かけください。できる限りご対応させていただきますので、よろしくお願いいたします。

編集委員

松浦 誠

皆様に気に入つて頂ければ幸いです。