

健康市民おかやま 21

高松地区版 News (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回目
の防災訓練を無事
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
ない活況を呈した。

平成23年3月11日

東北大地震の津波被害はTVで映し
出され、無慈悲で厳
しい光景をまざまざ
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

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。津波は無かろうが地震
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
あろう。併せて学区の一体感が醸成
出来ればさらに良し。



高齢者には手指を使う麻雀や料理
作りが良いと言うが、私には防災会
議で色んな意見を聞き、ディレクシ
ョンをして行く事で身体も心も思考
回路も活性化し、血流が良くなる思



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！

加茂学区連合町内会

会長 定廣好和

(注) シリアスとは 真剣なこと
ディレクションとは 指示「方向
性を定め、全体の「進行を管理」
すること

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
した。初めての参加でしたが、事前
の会議から運営委員として携わら

せていただきました。会議では加茂
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
持っていたかどうかといった話が議
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
感じる会議でした。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
がりや築く場となり、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
強化され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

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っていない筋肉をほぐして、健脚コースとゆったりコー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。ゆったりコースは、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、稲刈りの終わった圃場や紅葉の山など秋の風景が広がっていました。

造山古墳では、発掘調査の現地説明会が行われており、歴史ファンの方には興味深かったと思います。

加茂城跡では、こんなところに城があったのかの音が聞かれました。季節は冬に向かっており、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、ウォークのコース設定では、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います。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ていただきました。紙面をお借りしてお礼申し上げます。

加茂学区体育協会

会長

浅沼

弘



伝えていきたい伝承遊び

令和7年11月4日恒例の行事、親子クラブ弥生会、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。まだにぎるのもむずかしい0歳児から三歳児まで、ふれたり取り合っ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。

私たちは子どもの頃、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でのものでした。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、また、身体面でも体を動かし、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れます。こうした伝承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

どもたちにも、伝えていく環境を地域活動の中で残していきたいと思えます。伝えられる人がいる今、人と機会をさがしています。

高松地区愛育委員

副会長 岡 頼子

学校給食への感謝

我が家の中学2年の娘は、毎日の給食が大好きです。

「今日の給食、美味しかった!」と笑顔で話してくれる姿に、母として心が和みます。

岡山市では中学校にも給食があり、栄養バランスのとれた温かい食事を学校でいただけることに、働く母として本当にありがたいと感じています。以前住んでいた地域では中学生はお弁当持参で、重たい通学カバンに加えてお弁当バッグを持つ姿がとても大変そうでした。

思春期の子どもたちは、体の成長とともに食への関心も変化する時期です。特に女子はダイエットを意識し始め、食が細くならないかと心配になることもあります。栄養や必要なカロリーを満たすお弁当を毎日考えて作るのは簡単なことではありません。野菜もどうしても不足しがちになってしまっしょう。

その点、岡山市の学校給食は栄養バランスがしっかりと整えられ、成長期の子どもたちを安心して任せられる存在です。安全でおいしい給食を毎日届けてくださる調理員さん、栄養士さん、関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

高松中学校PTA

坪谷佳子

庄内小学校 放課後フランチ

庄内小学校放課後フランチは、地域の方々と団体・PTAなどの協力を得て、音楽活動や体験・運動・技能教室などの学びの場で、心豊かな子どもたちを育てるものです。

料理教室は、生石栄養委員が中心となり、平成21年から始まりました。コロナにより中断しましたが、令和6年度から再開しました。昨年は防災関連で、パッククッキングを行いました。今年7年度は6月18日、五・六年生29人と保護者5名の参加です。「たまごのロールサンド」、「野菜たっぷりスープ」、「うさぎりんご」の3品は、児童ができる作業がたくさんあり、旬の材料を使うなどで選びました。しっかり手洗いをするなど衛生面の注意を聞き、調理に取りかかりました。「トマトやブロッコリーもスープに入れるの?」と驚いていた児童も、食べ終わると「おいしかった」、「野菜から旨味がでくこともわかった。」と感想が聞かれました。



た。うさぎりんごは少し難しかったようですが、その子なりの可愛いうさが出来上がりました。食事の時、まず野菜から食べる「ベジ・ファースト」について知らせ、野菜をしつかり食べることの大切さを学びました。栄養委員にとつて、児童とのふれ合いは、とても楽しい時間でした。

生石栄養改善協議会

副会長 十屋成子

ひまわりサロン

『自転車交通ルール』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、コミュ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、お子さんやお孫さんの為に聞いておこうと、多数の方の参加となりました。

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。一番重い罰則は『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「疑問に思っていたことが分かって、勉強になった」と満足していただきました。

自転車に乗っての移動はとても

『健康』にいいことだと思えます。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って欲しいと言われていました。

自転車の交通ルールですが、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みましょう。

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(1月17日(土) 10時〜12時「セルフリンパマッサージ」〜自分でできる体のケア)です。

第1回(5/27)は「プラゴミについて」、第2回(8/30)は「趣について」でした。どちらも昨年からの連続講座です。岡山市のプラゴミ回収は2年目ですが、分別や出し方にまだ不安なことがあります。市の担当者の方が「リチウムイオン電池を内蔵した小型家電などをプラゴミや不燃物に出されると、発火したり機械が壊れたり

するので出さないで」と話されたことは、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、発酵のある暮らしで免疫力アップを、と趣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、地球温暖化についても考えることです。また日常生活で肩を揉んだり足をさすったり、私達は自然と自分の体を労っていますが、セルフリンパマッサージのポイントやコツを学んで、日々の暮らしを少しの工夫やひと手間かける気力・体力を保つために活かさればと思つて、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

代表 堤 知美

豊かな終活を目指す



研修会の様子

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

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。しかし健康寿命となると、男女ともに中位に下がります。いかに健康寿命を延ばすかを考え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ため骨折等が起きやすく長期間寝るようになります。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高齢者には堪えます。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どめておれば病気になる健康でいられる。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いるそうです。それを早く食べ切ってしまうは短命に終わると云う事のようにです。

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

加茂学区老人クラブ長寿会

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、喜助氏がおそろのおそろ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、二番最初でやり方がわからなかったから85歳じやったが。もう！」「わたしや42歳じやったわ。若返ったわ。はっはっは。」



反射神経のテスト中

公民館は笑い感動の行事がいっぱいあります。みなさん、これからも公民館に足を運んでくださいね。
高松公民館 館長 奥山和樹

健康講座について

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ました。ありがとうございました。

以前から、高松中学校区内の公民館やサロン、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」、「新型コロナウイルス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ており、高松中学校では毎年、「未成年の飲酒・喫煙が体に与える影響や大麻などの違法薬物の危険性について」生徒にお話させてもらっています。

もし、地域の皆様の団体や、集ま

りて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。

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

今回も期限までに原稿を送って頂きありがとうございました。限られた紙面に皆様の原稿をどの様に配置しようかと編集委員全員で考えております。紙面配置の都合で止む無く原稿の一部を編集することがあります。皆様にお許しください。

編集委員

松浦 誠