

# 健康市民おかやま 21 News (第3次)

## 高松地区版

第49号  
令和8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

### 健康で暮らす秘訣

「養生七不可」

一、昨日の失敗は後悔してはいけない

二、明日のことは心配してはいけない

一、飲むのも食べるのも度を過ぎてはいけない

一、素性のわからないものは食べてはいけない

二、何でもないので、むやみに薬を飲んではいけない

一、元気だからといって無理をしてはいけない

二、適当に運動せよ、薬をしてはいけない

杉田玄白

（江戸時代の医者）



私は運動として登校日には鯉山小学校まで見守り活動として往復30分、約三千歩歩いていきます。それと自転車はどこへでも出かけています。毎日八千歩前後は歩いています。食事は野菜を多く食べるように気を付けています。もう一つ気を付けていることは寝る前にその日あった「三つの良いこと」を考えて書き出すというをしています。これはアメリカ、ペンシルバニア大学の研究で効果が明らかにされたもので「三つの良いこと」を書く日記を一週間続けたところ、その後の半年にわたって幸福度が増したという結果がでたそうです。習慣のつもりが幸福度

もアップするとなると、一石二鳥です。みなさんやってみてはどうでしょうか？チャレンジ！  
鯉山学区連合町内会  
会長 練尾賢治

### 「吉備津栄西茶会」を開催

鯉山学区老人クラブ連合会は、鼓山・名越・細谷川の3クラブで構成されており、クラブ員は230余名。グラウンドゴルフ、カラオケ、研修旅行、細谷川遊歩道やふれあい花壇の清掃、ふれあいウォーキングや、登下校の見守りなどの地道な活動のほか、「吉備津栄西茶会」を開催して十年になります。

茶会は、毎年3月下旬に、鯉山小学校近くの「栄西禅師生誕地」において開催しており、学区内の主な団体で構成する実行委員会主催で、100名近い参加者で吉備津が生んだ偉人栄西禅師の遺徳をしのぶ行事となっています。

栄西禅師は吉備津に誕生し、当時の中国に渡って禅宗を学び、京都・建仁寺を創建された臨済宗の開祖です。中国で喫茶の効用と作法を研究、茶種を持ち帰り栽培し、茶の普及と奨励に勤め、日本

の茶祖としても尊崇されております。その遺訓「大哉心乎（おおいなるかなしんや）」とともに吉備津が生んだ偉人の一人として後世に語り継いでいきたいと思っています。



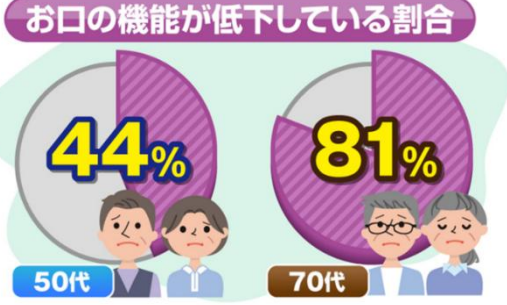
今年度も、「吉備津栄西茶会」を開催予定ですから皆様是非ご来臨ください。

鯉山学区老人クラブ連合会

会長 能瀬雅国

### お口の健康

お口の機能が低下する「口腔機能低下症」という言葉を、時々耳にすることがあるかもしれませぬ。「食べ物をかむ・飲み込む・話す」といったお口の機能が働きにくくなっている状態のことです。実は、50代で約半数、70代では約80%が何らかのお口の機能が低下しているという研究結果もあります。



これを放っておくと、柔らかい食べ物に偏り、脳への刺激も少なく

なり、認知症のリスクも高くなつてきます。

お口の機能が低下しているかどうかは、健康保険を利用して歯科医院で検査をすることが出来ます。初期の段階では気が付かない方がほとんどです。早めの治療で認知症予防のためにも、詳しい検査を受けていただくことをお勧めします。

高松フアミリー歯科

院長 山澤 弘

### 加茂地区愛育委員会活動

加茂地区愛育委員会は、地区委員27名、こんには赤ちゃん担当委員7名、愛育よむよむ担当委員6名、愛育踊り担当委員11名で（数名は担当が重複している者もいますが）、深井会長を中心に活動しています。

高松中学校区の中でも、加茂地区は他の地区に比べ高齢比率の高い地域です。元気に年齢を重ねていきたいのは皆さんの望みだと思います。そこで、フレイル予防にと加茂地区愛育委員定例会では、会の始まりの「愛育委員の歌」に合わせ、グー・チョコキ・パーと両手を伸ばして動かし、首を動かしてみたりすることも

あります。定例会後の研修に年に一度、高松公民館講座の藤原先生による練功も取り入れていきます。

踊り担当は、町民運動会で、健康診断の啓発に手作り看板を持つて検診のアピールをすると共に、一昨年はダンシングヒーローを踊り、昨年はマツケンサンバを踊る予定でしたが残念ながら雨天中止でした。今年はいらじやに挑戦予定です。

加茂地区愛育委員会

副会長 難波利恵子

### バドミントンクラブ

シューズとラケットで手軽に出来るスポーツを紹介させていただきます。

体育館のコートの中で白い羽根を追いかけて相手のコートに打ち返す競技です。

経験者、未経験者問わずどなたでも子供から大人まで楽しんで頂けます。

近年ではオリンピックや世界選手権でも一度は目にする事が多くなってきた事と感しております。

この地域では当バドミントンクラブはあまり知られておりませんが、30年あまり活動しております。

この競技は対一のシングルスと2人一組のダブルス形式があります。



高松中学校体育館

当クラブでは主にダブルス形式で練習を行っています。

週に一度ですが、コートに入れば童心にかえって無心でシャトルを追いかけて、打ち返して決まれば喜びと嬉しさが有ります。

打ち返されれば悔しさも大きいです。

色々な思いを感じながら楽しく良い時間を過ごせる事を願ってこれからも細く長く続けて行きたいと思っております。

バドミントンに興味を持たれた方、体を動かしたい方は是非一度体験されてみてはいかがでしょう。

高松バドミントンクラブ

代表 有根 元

## オレンジクロスで繋げる輪

地域包括支援センターでは、認知症になってからも好きなことや得意なことを生かしながら、安心して暮らせる地域づくりを進



めています。

「オレンジクロスプロジェクト」では、認知症当事者の方やデイサービス等の利用者の方たちと一緒に、認知症支援のシンボルカラーであるオレンジの糸を使った雑巾づくりを行っています。材料を集める、形にする、認知症について学ぶなど、だれでもできるところから参加できる活動です。完成したオレンジクロスは、学校等で認知症の講座を開催する際に寄贈するなど、幅広い世代に認知症への関心をもってもらうために活用させて頂いています。

また、今年度は岡山市地域包括支援センター設立20周年を迎えました。これからも地域に寄り添い、安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいきます。

北区北地域包括支援センター

高松分室 守川・櫻井・三島

## 栄養改善協議会の活動

栄養委員は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の皆様の食生活の改善や健康づくりのための普及活動を行っている健康づくりボランティアです。

鯉山学区栄養改善協議会では、去る5月17日に総会を開き今年度の活動について話し合いました。主な活動は次のとおりです。

- ・ひとり暮らし高齢の方へのすし配食
- ・男性料理教室
- ・鯉山幼稚園食育活動
- ・野菜摂取の推進事業
- ・低栄養予防アドバイス事業
- ・鯉山コミュニティ祭りでのカレー

販売 など

この他に、高松中学校校区の4つの栄養改善協議会で行う事業もあります。

鯉山学区では、24名の栄養委員が活動しています。地域の皆様の



鯉山幼稚園で食育活動 令和7年10月7日

ご支援をよろしくお願いいたします。

鯉山学区栄養改善協議会

会長 楠 清子

## 庄内小PTA

2026年5月23日、庄内小学校において運動会が開催されました。当日は天候にも恵まれ、子どもたちが日頃の練習の成果を発揮する姿を見ることができました。

庄内小学校PTAは、保護者の皆さまが安全かつ円滑に観覧できるよう、観覧エリアまでの誘導や案内を行いました。保護者の皆さまにもご協力をいただき、大きな混乱もなく運営を支援することができました。

また、競技や演技に一生懸命取り組む子どもたちの姿はとても印象的で、成長を感じる貴重な機会となりました。低学年は元気いっぱい、中学年は仲間と協力しながら、高学年はリーダーシップを発揮しながら取り組む様子が見られ、それぞれの学年ならではの成長を感じることができました。

今後もPTAとして学校行事への協力を通じ、子どもたちが安心して学校生活を送れる環境づくりに努めてまいります。

庄内小学校PTA

副会長 林 大樹

### おやこクラブ弥生会

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、高松公民館や第二すみれ保育園で、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、また地域の方々との交流の場を設けています。弥生会では、親子で



高松農業高校で動物ふれあい体験 5月26日

楽しみながら、親同士、子ども同士が仲良くなり、子育ての喜びや悩みを分かち合い、体も心もリフレッシュして、子ども達だけでない

く、お母さんも笑顔になれる活動を心がけています。

私たちと一緒にたくさん体を動かして、いっぱい笑って、笑顔あふれる楽しい子育ての思い出と一緒に作りましょう！少しでも興味をお持ちの方は、ぜひ一度見学にいらしてくださいね。

おやこクラブ弥生会

会長 鈴木まどか

お問い合わせは北保健センター

☎(086) 2511-6515

### 子育て支援とはなんだろう？

子どもたちを見送った後、ちゃんと学校に着いたかな？と気になる日はありませんか？長い道のり、重たい荷物、暑い日、寒い日、雨の日と考えていたらきりがありませんよね。我が子は小学校まで歩いて約50分、班長さんや見守りの方にとってもお世話になっていました。高松地区民生委員・児童委員協議会では、毎月第2木曜日前後に登校時間に合わせ各小学校校門で挨拶運動をしています。普段の登校見守りは、それぞれが出来る時間・範囲で行っています。この日は地区メンバーが集まります。登校班について歩くこと

もあります。子どもたちのペースはとも速く、自分が行けませんが、動ける体を維持するためにも健康でいなければと思います。黄色いベストやポロシャツを着て、いろんな所で活動しています。見かけたなら、遠慮なく声をかけてください。子どもたちだけでなく、保護者の方からも気軽に声をかけられる民生委員児童委員になりたいと、日々活動しています。



高松地区

民生委員・児童委員協議会

片山美雪

### 編集後記

ニュースレターは2005年1月の創刊以来、20年余り発行を続けてまいりました。私も2012年7月から編集に携わり、14年が過ぎました。

健康市民おかやま21は現在第三次計画が進められています。これまでの取り組みは市民の皆さまの健康増進に着実に役立ってきたものと思います。私たち北市民健康づくり高松会議も、地域の健康づくりに微力ながら貢献できていることをうれしく感じています。

第三次計画では「ベジ・ファースト(野菜を食べよう)」を重点テーマとして活動が進められています。今号も皆さまのご協力により円滑に編集することができました。次号はいよいよ記念すべき第50号です。

今後とも継続して発行できるように努めてまいりますので、引き続きご支援、ご協力をよろしくお願いたします。

編集委員

渡邊 和義



ベジ・ファースト