



いっしょに

地域を盛り上げよう!

中区

今年度から健康市民おかやま21(第2次)がスタートしました。中区では、10年の活動を振り返り、若い世代への働きかけが少なかったという課題がありました。そこで、次世代の健康づくりに重点をおき、活動していく目標を決め、今年度の活動テーマを「アルコール」と「たばこ」にしました。

まずは、薬剤師を講師に招き、アルコールとタバコが人体に及ぼす影響や若者に広がる脱法ハーブ、大麻について学びました。また、21推進活動の場として参加している「岡山ふれあいセンターまつり」でも、たばことアルコールの害について啓発することにしました。特に好評だったのは、中学生による禁煙ポスターコーナーです。

各中学校へ、推進委員が出向き、中学生にたばこの害について知ってもらうことを目的に、禁煙ポスターの募集をしました。

私たち愛育委員も、推進委員の一員として中学校に話をしに行きました。愛育活動のなかでも、思春期の健康づくりは、これまで具体的な活動が十分できていたとは言えません。今回、他の組織とも協力していく中で、新たな活動が展開できたことは大変よかったと思っています。今回できた学校とのつながりを大切に、思春期の健康づくりを、今後も継続して取り組んでいきたいと考えています。



南区西

私達の住む興除地区は、新田開拓をして190年となり、先人達は米作りに大変な苦勞を注いできました。

塩害と闘った米作りや飲み水の確保、機械化農業の推進と稲作を中心とした生活・文化が培われてきました。そうして今、興除の米文化を次世代に伝え、世代間の交流を深めると共に、地域を越えて広く興除の米文化をアピールするために、『KOJOお米フェスティバル』を開催しています。今年で20回になります。

イベントのメインは“お米チャンピオン”です。一升枡の上に乗って、お米の入った俵を肩まで持ち上げて、優勝者を決めます。又、かかしコンテスト・羽釜炊き体験・昔使われていた農機具の展示もありました。



その他テントでは、各種団体が趣向を凝らして出店し、3学区愛育委員も伝統料理を伝えるために“ふな飯”作りで参加しました。

この“ふな飯”は、昔から川魚の“ふな”が唯一のタンパク源で、寒くなるなどの家庭でも“ふな”を料理していました。この伝統料理を子どももお年寄りも「美味しいね。」と言って食べ、350食完売し、私達の励みになりました。

他にも献血の声かけに回ったり、『検診を受けよう』ののぼり旗を立てて、ピンクリボンやパンフレットを配ってPRしました。

地域のみんが協力してこのイベントを支えています。私達も一団体として、精一杯取り組んでいきたいと思えます。

南区南

福浜小学校区では、6年前から学区のすべての団体・学校園の関係者が協力して、“収穫祭”を小学校で開催しています。これは、“楽しい思い出づくり”の一環にと、地域で取れる農作物を使い、子ども達と一緒に作業をしながら「食」の大切さを学び、「地域のつながり」を深めようと企画されたものです。

今回は、“防災体験収穫祭”と名前を変え、南消防署の協力で地震車による地震体験や土嚢づくりや段ボールで作るトイレなどのコーナーが加わりました。体験したことのない揺れを肌で感じたり、スコップで重たい土を袋に詰めたり、段ボールトイレが意外に頑丈で驚いたり…。大人も子どもも、今まで以上に防災への意識が高まったのではないのでしょうか。



その後は、地元農家のお米を使ったおにぎり・カレー・いなりずしと炊き出しの豚汁などで昼食。小学生もエプロン姿で、食事を配ったりおにぎりづくりを手伝いました。また、たい焼き・焼き芋・甘酒などなど…。たくさんの団体がブースを設置。愛育委員もいなりずしづくりを手伝いました。

この日は、関係者も含め400人以上の参加があり、たくさんの人たちが協力・連携して地域を支えているということ、改めて感じた一日でした。

愛育委員もその中の一員として、これまで以上に地域に寄り添った活動を続けようと思えます。



おやこクラブ入会のお問い合わせは各保健センターへどうぞ!



あい探訪

さんくんと三動学区

三動学区のおやこクラブは、転勤族の方が多く一時期人数が減って心配していましたが、現在は人数も少しずつ増えてきています。

愛育委員会では、9月には「そうめん流し」2月には「ぜんざいの会」のお手伝いをしています。そうめん流しは、3年前のおやこクラブの会長が、他の地域でしていると聞いて三動でも出来ないかと相談を受けたのが始まりです。丁度その頃連合町内会長が児童クラブのために作っていたそうめん流しセットを使わせていただけることになりました。本年度は、赤ちゃん訪問でおやこクラブを紹介した方も参加くださりうれしい限りです。

9月に参加していた子ども達が、2月には大きくなっていてパワーを頂いて帰ります。今から2月のぜんざいの会が楽しみです。

これからもおやこクラブと楽しく良い関わりが出来たらと思っています。



そうめいと操明学区

愛育委員会は平成23年に15周年を迎え、より愛育活動を地域の皆さんに知っていただくため「健康まつり」を開催しました。

岡山ふれあいセンターの大ホールを会場に、健康市民おかやま21のパネルを展示しました。また、体脂肪測定・足指力測定・ヨガなどを体験し、健康についての意識を高めていただく機会となりました。おりがみ・お手玉コーナーには、たくさんの親子が参加し、愛育委員と一緒に作品をつくり、遊びました。折り紙やお手玉は、お土産として持ち帰っていただきました。午後の『やすらぎコンサート』も、「楽しかった」との声もあり好評でした。

1日を通して学区のいろいろな世代の方と交流する良い機会となり、愛育活動についてもPRできました。



おやこクラブで友達づくり



岡山市には6ブロック75地区のおやこクラブがあります。おやこクラブでは保護者同士で子育てについて話し合ったり、相談しあえる仲間づくりのために季節の行事や茶話会などを行っています。毎月1~2回程度、地区の公民館や児童館などに集まり、たくさんの親子が参加しています。

私の所属しているおやこクラブでは毎年1回、愛育委員会、栄養改善協議会の皆さんと交流会を開催しています。その中で愛育委員さんに子育てや日常生活の悩みについて聞いていただいたり、栄養委員さんに食事に関する悩みやレシピについてのアドバイスをもらったりします。また絵本の読み聞かせをしていただく時もあり、愛育委員さんが読んでくだ

さる絵本はとても楽しく、読み聞かせが始まるとほとんどの子どもが聞き入っています。お母さんにとっても読み方や絵本の選び方等勉強になることが多いです。

愛育委員さんや栄養委員さん等他の組織と活動することで、おやこクラブの活動の幅も広がります。

少し前まで人と接することが苦手ななかなか家から出られなかった私も、おやこクラブに入会し、親子の友達ができたのはもちろん、最近では地域の皆さんと顔見知りになり、より一層地域の繋がりの大切さを実感するようになりました。

親子の友達づくり・地域とのつながりをつくるため、ぜひおやこクラブに入りませんか。

適正飲酒のすすめ ～お酒は楽しく、健康的に～

健康的にお酒を楽しむためには、週に1～2日、「休肝日（お酒を飲まない日）」をつくるのが大切です。また、成人の適度な飲酒量は、目安として「純アルコールで約20g」と言われています。

アルコール依存症スクリーニングテスト (CAGE)

1. 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがある
2. 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがある
3. 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがある
4. 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある

* 4項目のうち1項目でもあてはまればアルコール問題の可能性があり、今までの生涯で2項目以上があてはまれば、アルコール依存症の可能性があるとされます。

「純アルコール約20g」ってどれくらい？

ビールなら500ml



日本酒なら1合



ワインなら小グラス2杯



ウィスキーならダブル1杯



チューハイなら350ml



焼酎ならコップ半分弱



女性や高齢者は、この半分が適量です

<適正飲酒10か条>

(社)アルコール健康医学協会

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ①談笑し 楽しく飲むのが基本です | ②食べながら 適量範囲でゆっくりと |
| ③強い酒 薄めて飲むのがオススメです | ④つくろうよ 週に二日は休肝日 |
| ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け | ⑥許さない 他人への無理強い・イッキ飲み |
| ⑦アルコール 薬と一緒に危険です | ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は |
| ⑨飲酒後の運動・入浴 要注意 | ⑩肝臓など 定期検査を忘れずに |

しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

健康市民おがやま21 (第2次)

健康市民おがやま21 (第2次) 計画のなかでも、『多量飲酒 (1日3合以上) している人の割合の減少』や『アルコール依存症についての認知度の向上』等を目指しています。

現 状 (H23年度)	目 標 (H34年度)
多量飲酒している人 (1日3合以上) 男性 3.7%、女性 0.4%	男性 3.2%、女性 0.2%