



# 目指せ100歳！～元気なお隣りさんの紹介～ Part 4

## 麻宇那 お達者倶楽部



むねかね としひで  
**宗包 敏秀さん**  
昭和7年3月生まれ 91歳

平成20年に地域包括支援センターと介護予防教室(おたっしゃ元気クラブ)を始め、終了した後も、『元気』と『健康』をみんなで作るため、新たにお達者倶楽部として活動しています。

代表者は、この会唯一の男性、宗包敏秀さんを始めとし、約15名が集まり「大きな声で笑いましょう!!」をモットーに和気あいあいと活動されています。

活動は毎月2回、地元の公民館で、歌を歌いながら手やボールを使った頭の体操、生きずびぜん体操をされていました。(頭の体操→(例えば) ①3の倍数でお手玉を隣の人に渡す→150または240まで続ける、②お題『花』。全員自分で好きな花の名前を決め、ボールを投げたい相手の花の名前を言いながらボールを投げる。誰が何のお花だったか覚えておくのが大変…などなど)

手と口と頭がフル回転!!体操の他に、栄養委員さんと料理をしたり、季節の行事を取り入れ、毎回楽しめるよう工夫されており、笑顔と笑い声が絶えない、とても明るい素敵な会でした。



この会の最高齢!!元気の秘訣を教えてくださいました。「争い事なく働くこと。自分の好きな事を楽しむために、色々な活動に参加すること」だそうです!

若いころから「歌」が好きで、カラオケが趣味。そのカラオケを楽しむために、ピアノ、ギター、バイオリン、アコーディオンなどの色々な楽器に触れてきました。今もらくらくピアノへ参加されているそうです!また、伊里のダンスグループ「OYAJI〜Z」のメンバーとしても活躍されています。

### ～インタビューの感想～

みなさんで声をかけあったり体を動かしたり楽しく元気に活動されていました。インタビュー中に参加させていただき日頃から体を動かすことが大事だと思いました。



## ～訪問した赤ちゃんが一年生になります～

平成29年3月発行「あいいく」の赤ちゃん訪問の記事に掲載されたお子さんが4月に小学1年生になります。お子さんの成長をお母さんといっしょに喜びました。



### ～お母さんへインタビュー～

■愛育委員の訪問を受けたときの印象はいかがでしたか?

訪問のことは今でも覚えています。愛育委員さんの訪問は初めてだったので「訪問してくれるんだあ。」とうれしく思いました。

■生まれてから現在まで元気に成長されましたか?

大きな病気やけがをせず、元気に大きくなりました。

■成紀くんはどんなお子さんですか?

面白いことを言ったりやったりして家族みんなを笑わせてくれる明るい子です。こども園のお友達とも毎日楽しく遊んでいます。野菜が大好きで、好き嫌いせず何でもよく食べてくれます。

■これからどんなふうにならなうと大きくなってほしいと思いますか?

このまま健やかに大きくなってほしいと思います。



やまだ なるき  
**山田 成紀くん**

(日生町寒河)

感染予防のために赤ちゃん訪問を控える場面もありますが、赤ちゃんを見かけたりお誕生の話をご近所でお聞きしたりしたら、心ばかりのプレゼントを用意してお伺いしていますので、地域の愛育委員までお知らせください♥

(片上・日生・吉永地区愛育委員会)

## 香登幼児クラブ 【未来っ子クラブ】

香登地区と西鶴山地区と伊部地区の子も合わせて16人(0~2歳)のクラブです。

コロナの為中々集まれないそうですが、令和4年度は「食」をテーマに活動されています。

とうもろこし狩りに行ったり備前焼を制作したりされています。とうもろこし狩りは、その場で食べて楽しかったそうです。作った備前焼も子どもさんの手形がありとてもかわいらしかったです。取材の日は、4組の親子が参加され、愛育委員による紙芝居も楽しんで、うどん作りもされていました。



うどん作りは、お母さん同士の交流になっていました。お子さんもうどん作りに参加して楽しそう。



かわいいお子さんの手形付きの備前焼もできました。

## 三石幼児クラブ 【わかば会】

代表の田中さんのおばあちゃんの時から幼児クラブがあり、結成60年だそうです。

昨年までは、5、6名のメンバーで活動し、主に子育て広場の開催日(毎週木曜日)に合わせて集まっていたのですが、入園し2名と少なくなっていました。保育園の送迎時に声掛けしながらメンバーを募っています。三石地区は、保育園から中学校まで一緒に通うため、小さいときからみんなで仲良く楽しく過ごせることを活動のモットーに、幼児クラブで情報交換をしたり、一緒に子どもの成長を喜んでいます。



コロナ前は、クリスマス会をしたり、赤穂の児童会へお出かけしたことも...



早く楽しいイベントができるようになりたいな~



# 各地区活動紹介

東鶴山 親子交流会 10月



こども園のお楽しみ活動で、歌と手遊びの後大きな歯ブラシを使った虫歯予防の紙芝居をしたところ、親子で楽しみながら真剣に聞いてくれました。新聞プールでのお芋探しも喜んでくれました。

三石 肩こり・腰痛予防体操研修会 11月



肩こりや腰痛がある委員が多かったので、古川先生に「肩こり・腰痛ストレッチ体操」をご指導してもらいました。体が軽くなったようで、上半身もぽかぽかと温まりました。

日生 救命救急講習会 7月



南部出張所の職員の方にお越しいただき、救命救急の講習を受けました。心臓マッサージやAEDの使い方を学びました。みんな汗かくで心臓マッサージをがんばりました。

西鶴山 認知症予防研修会 12月



看護協会出前講座を活用して研修会を行い、認知症の症状や認知症の人への接し方、相談窓口等を教えていただき、認知症の人には優しく接し、早めの受診が大切だと学びました。

香登 親子交流会 12月



虫歯予防の紙芝居をしました。実際に大きな歯ブラシを持って紙芝居のくまさん達の歯を磨いてくれる子もあり、楽しんでくれました。

伊部 健康相談 10月



伊部小学校の参観日に合わせて血圧測定・血管年齢測定等を実施し52名の参加がありました。血管年齢は初めて測定する人が多く、実年齢と比較して食生活等生活習慣を振り返る機会になったようです。

片上 乳がん予防研修会 11月



乳がん患者会あけぼの岡山の方を講師に迎え、体験談や早期発見・早期治療の大切さについてお話を聞き、大変参考になりました。毎日自己検診と、2年に1回マンモ検診が大事ですね。

吉永 親子交流会 11月



コロナ禍の中、8組の親子が集まってくれ、手遊びや新聞プールで楽しんでくれました。歯磨きの大切さも伝えました。私たち委員も楽しいひと時となりました。

伊里 健康相談 10月



伊里小学校の参観日で、保護者に向けて血圧、血管年齢の測定を行いました。みなさん、実年齢より若い年齢の人が多かったです。若いうちから健康意識を持って生活していただければ嬉しいです。

## 編集後記

今年もコロナ禍でいろいろご不便をおかけしました。その中で委員達もできる範囲で皆様に声をかけ活動してきました。

これからも元気で過ごされる方々の紹介や健康づくりの情報など喜んでいただけるように「あいいく」の編集活動をしていきたいと思っております。(出射 早苗)

## 編集委員

岡村ひかり (西鶴山)  
紀井久美子 (香登)  
出射 早苗 (伊部)  
正宗美也子 (片上)  
石野 弘美 (伊里)  
田中 美和 (東鶴山)  
有吉 典子 (三石)  
高下千代子 (日生)  
芳賀 恵子 (吉永)

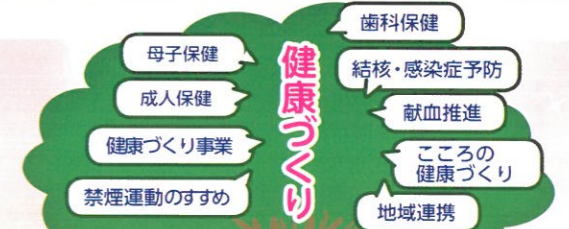
発行：備前市愛育委員会  
事務局：備前市保健課内 備前市東片上126 TEL(0869) 64-1820

# あいいく

第7号  
備前市愛育委員会  
令和5年3月



備前市では390人の愛育委員が活動しています。  
(会長 磯野麻利子)



愛育委員会 ひとりひとりの愛育委員が活動を支えています

## こども応援フェスタで健康づくりPR

令和4年11月、3年ぶりにこども応援フェスタが開催され、愛育委員コーナーとして大腸がんクイズラリーや、こども向けに手作りの段ボールの空気砲でバイキンの的を倒す「バイキンをやっつけよう！」の体験あそび等健康づくりの普及啓発を行いました。検診のPRグッズや「バイキンをやっつけよう！」の参加プレゼントは用意していた100セットが午前中で無くなってしまふほど盛況でした。当日は家族連れで参加する人が多く、こども達が空気砲を喜んでやってくれたので、委員もやりがいがあり楽しく活動することができました。



## ～中学生と乳幼児のふれあい体験～

令和4年9～10月、市内の中学校(備前中・吉永中・日生中)で「赤ちゃん登校日」の授業が行われ、中学3年生と乳幼児・その保護者がふれあい体験の場に愛育委員も参加し、お母さんに声をかけ、赤ちゃんを恐々抱っこしようとする中学生をサポートしてもらいました。

授業の終わりに委員から中学生に「未来に向かうあなたたちへ～地域のお母さんからのメッセージ～」のパンフレットを紹介しながら命を大切にすること、本日の経験を将来活かしてほしいこと、自分を産んでくれた親に感謝すること等伝えました。中学生からは「抱っこしたりミルクをあげたり貴重な体験ができた。」「赤ちゃんを育てるのが大変なことが分かった。親に今日のことを伝えたい。」等の感想が聞けました。

コロナ禍でふれあいの機会が少ない中、学校・子育て拠点・地域が協力して徐々に地域での交流の機会が持てました。

