

# 愛育委員会 だより

第12号

令和8年3月発行



## スローガン 声かけて 健康づくりのお手伝い



産業文化祭で、  
野菜350gを目指して  
チャレンジ中!



視察研修で、  
東広島市消防局を訪ね、  
防災意識が高まりました。



ACP(人生会議)について  
考えています。



愛育委員が作った  
ぜんざいを健康まつりの  
来場者に無料で  
ふるまいました!



### 里庄町愛育委員会は

乳幼児から高齢者まで全ての住民にとって健康で住みよい地域にするために、行政と協力しながら地域の健康づくりのために活動している組織です。健康の保持増進のための普及啓発活動とあわせて、身近な人に声をかけ、人と人を繋ぐ役割を担っています。

## 研修会報告

# 「ウン知育教室」より

8月の愛育委員会定例会で、岡山県西部ヤクルト販売株式会社の方をお招きし、健康のバロメーターである便について学びました。腸の老化を防ぐポイントは、バランスのとれた食生活と適度な運動、ストレスをため込まないこと、そしてビフィズス菌や乳酸菌を含む食品（ヨーグルト、納豆など）を毎日続けて摂り、善玉菌優位の腸内環境を造ることです。

Q ウンチには「いいウンチ」とそうでないウンチがある！？

A ○ マル!

ウンチは体からの「お便り」です。すぐに流さずに毎日チェックしましょう。

Q 沈むウンチはいいウンチ？

A × バツ!

沈むのは水分が足りないせいです。水に浮くウンチが理想です。

## 健康のサイン「いいウンチ」とは!?

✓ 毎日出る

✓ 水に浮く

✓ いきまずスルッと出る

✓ ニオイがきつくない

こんなウンチが「いいウンチ」



✓ 色は黄色がかった褐色

✓ 形はバナナ状～練り歯磨き状

✓ 量はバナナ2～3本くらい

✓ 1日分の重さが200g～300g

腸トレ体操を実践！  
腸の周りの筋肉を鍛えることで、  
ウンチを出す力がつきます。



バランスのとれた  
食生活を心がけ  
ましょう。



# 食を通した健康づくり

## ●● 栄養教室

健康づくりのために栄養バランスや調理の基本についての知識を学び、家庭や地域で実践するための教室です。愛育委員（栄養委員と兼務）を中心に町民が参加しています。今年度のテーマは、高血圧予防、糖尿病予防、高齢期の食事（ヘルスサポーター養成）、骨粗しょう症予防、子どもの食事でした。

塩分控えめでもおいしく食べられる工夫をしています。



### 献立例

- 麦入りごはん
- サバの味噌煮
- キノコソテー
- ほうれん草のおかか和え
- 牛乳かん



理学療法士による運動講座



## ●● かるがも教室

子育て中の方が他の親子と交流しながら楽しく子育てについて学び、自信を持ってお子さんと接することができるよう、また、親子同士の交流がはかれるよう、愛育委員はそのお手伝いをしています。今年度のテーマは、ベビーマッサージ、電子メディア・生活リズムについて、子どもの病気と看護、離乳食でした。

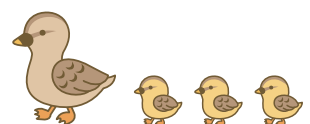


助産師によるベビーマッサージ

上手にゴックン  
しています。



愛育委員が離乳食の試食を作成しました



# 岡山県愛育委員連合会創立70周年記念大会に参加して

～社会福祉法人恩賜財団母子愛育委員会会長 羽毛田信吾先生のお言葉から～

「地域づくり・健康づくりに繋がる愛育委員活動」について講演されました。まず、「地域のニーズと時代の要請に敏感であれ」というメッセージがあり、「健康寿命+10年=平均寿命」の現在、健康寿命の延伸をどう図るか、そして、保健師さんと連携し、おせっかいが受け入れられる信頼関係をつくるのが大切だということをお話されました。また、「おせっかい」と「お互いさま」の精神をもう一度呼び起こそう、それが、地域づくりにつながる、と話されました。

最後に、一人ひとりの積み上げがあって国がある、重い課題に限界はあるが、それでも明るく楽しく取り組んでほしい、優しさとたくましさを持って取り組んでほしい、とお話を締めくくられました。活動する中で、時に、暗い気持ちになることもありましたが、先生のお話を聞き、背中を押していただいたように思います。

70年の長きにわたり、地域で地道に愛育委員活動を引き継いでこられた先輩愛育委員の方々に感謝と敬意を表します。小学生のころ、「愛育委員会に行ってくるから」と、スクーターで爽快に出かけた同級生のお母さんが、しばしば、キラキラと思い出されます。  
(里庄町愛育委員会会長 堀朝子)

## おめでとうございます!

また、同時開催された岡山県愛育委員連合会総会では、里庄町から2名が表彰されました。

岡山県保健医療部長表彰：堀朝子（里庄町愛育委員会会長）

岡山県愛育委員会連合会長表彰：小野浩子（同副会長）

その他、令和7年度に表彰された方は以下の通りです。

岡山県栄養改善協議会長表彰：小野浩子（同副会長）

備中保健所長表彰（愛育功労）：辻田清子（同副会長）（敬称略）



## けん診へ行こう!

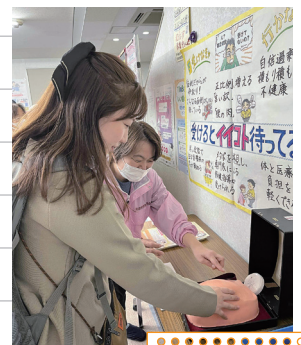
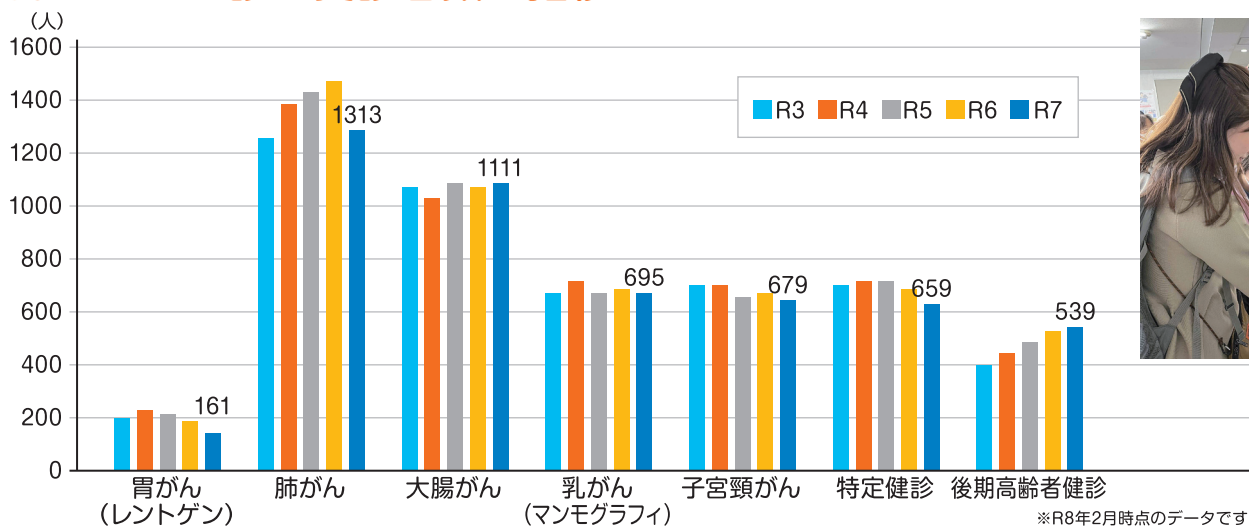
愛育委員会では、毎年4～5月に「けん診案内」を各戸訪問し配布しています。令和7年度は、けん診申込書の廃止に伴い、愛育委員による申込書の回収はなくなりました。

令和7年度のけん診受診者数の状況を見ると、おおむね例年通りでした。（胃がん検診は、里庄町では胃がんABC検診を導入し、ABC分類に基づくリスクに応じた効率的な胃がん検診体制を取っており、受診者数は少なくなっています。）

多くの方にけん診への関心を深めていただけるよう、受診勧奨や啓発活動を引き続き頑張っていきたいと思えます。

里庄町では、5月からけん診が始まります。早めに受診しましょう!

## ●●主なけん診の受診者数の推移



乳がんモデルを使って啓発をしています。