



愛育だより 第15号 2026.3

発行：倉敷地区愛育委員会



倉敷地区愛育委員会
会長 佐藤 千津子

ひとりでも多くの方々に私たち愛育委員の存在と活動を知ってもらえるように平成22年度に発刊し、今年度で15年を迎えました。振り返ればこの間には、忘れることのできない大きな二つの出来事がありました。

その一つは、「平成30年7月豪雨災害」、真備町地区の壊滅的な被害は全国ニュースでも取り上げられました。あれから7年が過ぎ、各地で災害がおこるたびに、あの時の信じられない光景が浮かんできます。あの災害をきっかけに、それぞれの地域で防災意識が高まっていると実感しています。二つ目は、令和2年新型コロナウイルスの出現。令和4年頃まで新型コロナウイルス感染拡大防止のため、恒例の会議や行事が中止になったり、不要不急の外出自粛が求められるなど、私たちの活動も思うようにはできませんでした。しかし、令和5年5月には感染法上の位置づけが「5類」に移行されたこともあり、コロナ禍も落ち着きをみせ、従来の活動やそれぞれの地域活動も徐々に復活してきました。この長い自粛活動に地域からは愛育委員の必要性を疑問視する声もあがっていましたが、私たち愛育委員はコロナ禍も工夫を凝らした声掛けや見守りの活動を休みなく続けてきました。

超少子高齢化が進む今、愛育委員の担い手も年々減少傾向にあります。また地域の実情により愛育委員の選出が困難になったり、働きながら愛育委員を担う委員さんも増えてきました。令和7年度は、そんな将来に向けた持続可能な活動のあり方について、みんなで考え話し合う機会を大切にしてきた一年でした。これからも、地域で多くの仲間とのつながりを大切に、お互いに情報を共有しながら地域に根差した活動を続けていきたいと思えます。次年度もよろしくお願いいたします。

持続可能な愛育委員活動を目指して

「愛育は大変」だけでなく「やってみると楽しく勉強になる活動で、今後も必要な活動をしている」と知ってもらうには…。 「少しずつでもつながっていくことが、住み慣れた地域での孤立の防止や心身の健康を守ることになる」と知ってもらうには…。 皆で考え、意見を出し合っています。



声掛けや見守りなどの小さなつながりや、健康に関する催し企画や健康情報の回覧・掲示など、これまで愛育委員が大切にしてきたことが孤立や見逃しを減らしていく活動となり、誰もがいきいきと暮らせる倉敷にしていきたい、と願っています。

研修会

新任愛育委員研修会 (R7.6.16)

愛育委員会の成り立ちや、倉敷市の愛育委員活動で大切に行っている3つのわ「話」「和」「輪」について詳しく学ぶことができました。特に寸劇を通して友愛訪問やけんしんの受診を勧める活動の重要性をわかりやすく知ることができました。また、各学区の愛育委員会が工夫している取り組みも共有され、今後の活動を前向きに行うきっかけとなりました。



愛育委員研修会 (R7.9.1) 「地域をつなぐ愛育委員とともに」

社会福祉協議会 地域福祉課 松岡氏を講師に迎え「井戸端会議」を定期的に行っている地域の事例や、気軽に立ち寄れる「憩いの場」づくりのヒントを学びました。自然体の「声掛けやあいさつ」という日々の関わりを通して、「つながり」の重要性を再確認しました。「健康づくり=地域づくり」の話の中で、時としてお節介をやくことも、続けるうちに信頼関係が生まれ支援にもつながる大切な一歩になると感じました。



赤ちゃんサロン

和やかな良い雰囲気、参加の親子だけでなく愛育委員も楽しい時間を過ごすことができました。



2歳児歯科健診会場での女性のがんなどの検診啓発

10月、12月、2月の2歳児歯科健診で、来場した保護者の方々へ「女性のがん検診」の必要性や腸活についての啓発を行いました。

特にパパさんたちにも乳がんモデル触診の体験をしていただきました。



参加協力事業

児島湖流域清掃大作戦(R7.11.2)

秋晴れの中、全体で1,020名が参加した清掃大作戦に、愛育からは5名が参加しました。清掃活動に加え、海ごみのマイクロプラスチック観察体験も行うくらしき環境キャラクター「くらしき」の缶バッジをいただきました。



健康づくりの輪を広げよう会 (倉敷地区推進会議) 全体会 (R8.1.21)

「腸活」の講話や各組織の事例発表を通じ、地域で協力して取り組める活動を共有しました。グループでの話し合いも活気にあふれ、心身共に健康な地域づくりへの意欲が高まる、貴重な1日となりました。





ミニ健康展などの健康に関する催し

東学区 (R7.11.29)

小学校の文化祭と同時開催。久しぶりの測定会を、老若男女に楽しんで頂き「来年もやってえよ」とうれしいお声もいただきました。



万寿東学区 (R7.10.7)

テーマ「みんなでつくる元気な万寿東」

『万寿東憩の家』で開催しました。測定体験や、防災、試食コーナー等に160名余りが参加。

健康について考える一日となりました。



中洲学区 (R7.11.13)

多くの団体の協力を得て企画実施しました。栄養委員の試食もあり、毎年好評です。愛育委員も互いに測定体験をしました。

庄学区 (R7.10.18) **テーマ**「フレイルについて」

庄公民館で開催。100人近くの方が参加され「フレイル」について考え、実際に測定していただきました。体や頭を自分で動かしていくことの大切さをお伝えできました。



帯江学区 (R7.11.6)

テーマ「腸活×3ベジ」と「脳腸関連」とにかく腸を元気に!!

- ①測定コーナーでは頼れる男性陣が大活躍! 腸活の必要性と、健康への関心が皆様に伝わるといういな!
- ②「腸活レシピ」の試食が大好評!



天城学区 (R7.10.26)

機器を使った健康チェックだけでなく、対面で話が出来るコーナーも多くの方々に人気でした。

運動指導員の「体すっきりリフレッシュ体操」には、文化祭の来場者も多数参加。



万寿学区 (R7.10.29)

人気の「血管年齢」や「脳年齢」に加え、口腔機能をチェックする「パタカ測定」や、野菜不足をチェックする「ベジチェック」も好評。

茶屋町学区 (R7.11.6)

テーマ「腸内環境を整えて延ばそう健康寿命」

腸活を通じて、良い生活習慣を身につけ、健康寿命を延ばすポイントを分かりやすいポスターにまとめ、啓発しました。



中島学区 (R7.12.13)

子どもから、高齢者まで100人以上が参加。血圧や足指測定、健康相談、チャレンジコーナーなどを体験!



豊洲学区 (R7.8.20)

テーマ「子どもから高齢者までみんなでつろう!元気な豊洲!」

暑い日でしたが、測定体験や減塩みそ汁の試飲をして健康意識を高めることができました。箸でバスケットをつまむ脳トレは大人気!



老松学区 (R7.11.9)

テーマ「体の中から健康に」

雨の中、例年同様多くの参加がありました。骨密度・足指力の測定や、大腸がんクイズラリーも体験。健康体操や岡山弁ラジオ体操と一緒に身体を動かし楽しみました。



菅生学区 (R7.11.9)

テーマ「フレイルについて」

コミュニティ祭りと同時開催。老若男女200名を超える参加があり、血圧や骨密度など測定の体験を中心に、普段の生活を見直しました。

各学区愛育委員会で工夫を凝らした健康に関する催しを、今後も企画実施していきます。楽しみながらご自身の心身の健康について考える機会として、ぜひご参加ください。



ウォーキング大会



中洲学区 (R7.10.9)

爽やかな晴天の中、酒津公園周辺をウォーキング。桜の木の伐採など工事中の所もあり、例年と違うコースを回りました。歩いた後も体操をして疲れを取りました。



庄学区 (R7.11.15)

学区にゆかりのある「憲政の神様」と称された「犬養木堂記念館」を訪ねました。館内見学の後、木堂のクイズをして楽しみました。「名所がこんな近くに!」と驚きながら、往復5キロを完歩。



西阿知学区 (R7.11.14)

秋晴れの中、西阿知の歴史を学びながら楽しく歩きました。遍照院の三重塔の前で、はいポーズ!



葦高学区 (R7.12.12)

肌寒い日でしたが、運動指導員の指導のもと、腕の振り方にも気をつけながらウォーキング。体が温まりました。



南学区 (R7.11.8)

天候に恵まれ、運動指導員から、歩く姿勢を聞きながら歩き、親子クラブや学区の参加者一同、楽しい時間を過ごしました。



粒江学区 (R7.10.5)

防災学習と合わせ、地域を知るウォーキングマップと、歩行前後の体操の紹介をしました。



地域活動

西阿知学区

地区三世代交流会

地区社会福祉協議会と子育て応援会議との合同で、『地区三世代交流会』を町内5カ所の公民館で開催。ゲームや音楽会・茶話会など、参加者と楽しく交流しました。



豊洲学区

エンディングノート講座

もしもの時に備えて、希望することを話し合い、共有する取り組みです。自分らしく生きることを考えて、書いてみませんか。



中庄学区

どまんなかでのランチ会

ボランティアハウス「どまんなか」で月1回ランチを提供。「とってもおいしい!!」と毎月楽しみにしている方もおられ、大好評です。



万寿東学区

学区夏祭りでの健康啓発

猛暑の8月、「学区夏祭り」会場で小学生の保護者に『熱中症予防ジッパーバッグ』や『女性のがん検診チラシ』を配布し、啓発を行いました。



大高学区

子育てサロンぴよぴよ 広場への協力

子育て支援センターに協力して、親子(0~3歳)へ子育てに役立つ情報の紹介や、手遊びなどを一緒にして楽しく過ごしました。



茶屋町学区

防災講座

もし災害が起きたら、どこに避難すればよいか、日頃から何を備えたらよいかを、地域の方々と共に正しく学びました。



編集後記

「つながり」と「健康」を願い、今年度も地道に活動を続けてまいりました。模索しながらも、一歩ずつ進む各学区の愛育委員会の様子を、ぜひご覧ください。これからも地域に寄り添い、持続可能な愛育活動を目指してまいります。

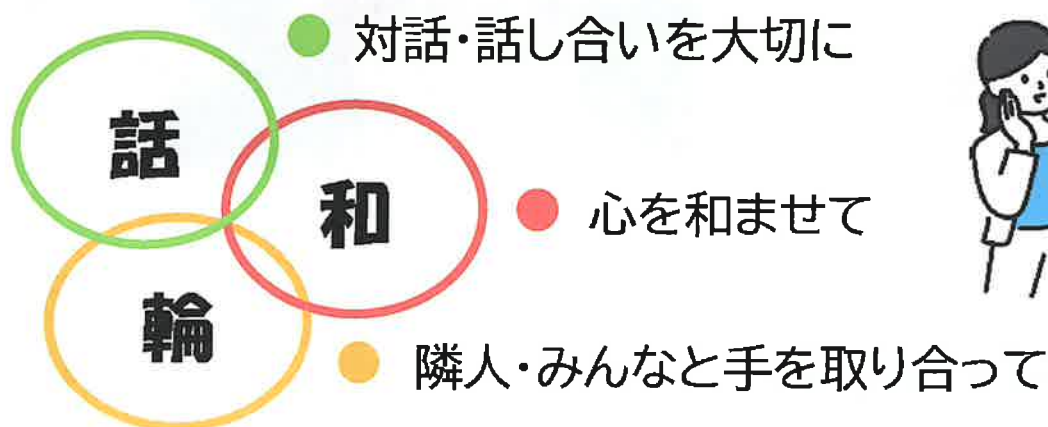


こんにちは 愛育委員です

愛育委員ってなあに？

生涯にわたる健康づくりを推進するため、保健師などから健康づくりについて学びながら、地域に健康づくりの輪を広げる活動を行っています。現在、倉敷市全体で約3,500名の愛育委員が、小学校区ごとに活動しています。

愛育委員が大切にしている
3つの「わ」



愛育委員の成り立ち

戦後食糧難による栄養失調や、結核などの感染症の多発など母子衛生に関する環境が劣悪であったことにより、乳児や妊産婦の死亡率が非常に高い状況が続いていました。

そのような中、「赤ちゃんをなんとか守らなければ」という地域の強い思いから岡山県で愛育委員活動が始まりました。

倉敷市では、昭和25年に茶屋町で初めて愛育委員会が結成されました。





声かけしながら 地域で活動

健康づくりに関する学び

保健師などから健康に関する情報を学び、その知識をさまざまな活動につなげています。

また、定例会が委員同士のつながり・交流にもつながっています。

- 定例会、研修会への参加



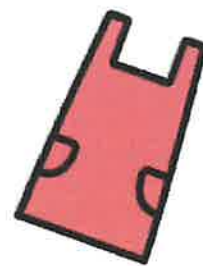
健康づくりの推進

地域の方に、自身や家族の健康づくりについて考えてもらうきっかけを提供しています。

- 健康づくりに関する普及啓発
- 健(検)診の受診啓発・援助
- 測定体験の実施
- くらしきまち歩き さと歩き マップの作成・マップを活用したウォーキング大会の開催



つながいを大切に 動しています



子育ての応援

地域の親子が安心して子育てできるように、情報交換の場や遊びの場を提供しています。

- 親子クラブの支援
- 子育てサロンの開催
- 幼児健診、教室の援助



地域のつながいづくり

日頃から、地域の状況を気にかけて、関係団体と協力しながら活動しています。地道な活動は、災害に備えた取り組みにも役立っています。

- 健康づくりに関するチラシの回覧
- 友愛訪問（独り暮らし高齢者等への声かけ・見守り活動）
- 地域の会議・イベントへの出席や協力



※上記の活動内容は一例です。地区や学区によって違いがあります。
愛育委員はボランティア保険に加入しています。

地域住民の声



愛育委員に地域で会ったことはありませんか。

初めての育児で、ママ同士で交流したいと思った時、愛育委員さんがしている子育てサロンを紹介してくれたので、参加しました。気にかけてくれる人が身近にいると思うと、心強いです。



愛育委員が地域にいて良かったことは何ですか。

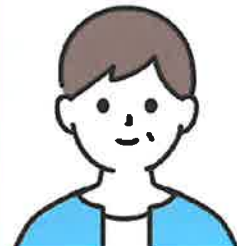
私は一人暮らしですが、愛育委員さんがよく声をかけてくれるので、安心して暮らしています。また、健康イベントの測定体験では、自分の健康度をチェックできることを毎回楽しみにしています。

愛育委員の声



愛育委員をして良かったことは何ですか。

保健師さんから最新の健康に関する情報がもらえ、自分や家族の健康を考える機会になりました。また、近隣の住民さんや地域のイベントに関心をもつようになりました。



愛育委員は地域にどうして必要だと思いますか？

活動を通して自分の住んでいる地域のことを知り、地域の中で繋がりを持つことができます。日頃からの繋がりがいざという時(災害など)に役に立つのではないかと思います。

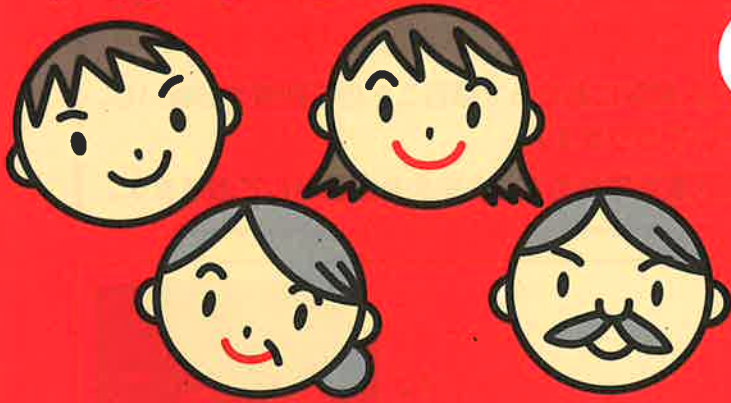
各地区愛育委員会事務局 お問い合わせ先

各地区の事務局(保健師)が活動を支援しています。活動に関してのお困りごとやご不明点は、各地区・学区愛育委員長もしくは、下記事務局までご連絡ください。

- | | | |
|------|---------------|-----------------------|
| 倉敷地区 | ☎086-434-9822 | (倉敷市保健所健康づくり課倉敷保健推進室) |
| 児島地区 | ☎086-473-4371 | (児島支所児島保健推進室) |
| 玉島地区 | ☎086-522-8113 | (玉島支所玉島保健推進室) |
| 水島地区 | ☎086-446-1115 | (水島支所水島保健推進室) |
| 真備地区 | ☎086-698-5111 | (真備支所真備保健推進室) |

400mL献血!!

みんなでけんけつ



献血バスが
やってきます!

令和8年度 4月～9月の日程

4月20日 (月)

6月15日 (月)

8月24日 (月)

時間 9:30～11:00

12:15～16:00

場所 倉敷市役所

※400ml献血のみお願いしています。

服薬されている方は全てのお薬名が分かるものをご提示ください。

主催 倉敷地区愛育委員会



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

岡山県赤十字血液センター

回覧



患者さんに輸血する血液の 安全性を高めるためのお願い!

- 皆様からの貴重な献血ですが、下記の項目に該当する方は献血をご遠慮いただいております。
- 献血のお申し込みには、問診にあたって項目ごとのご回答をお願いし、ご署名をしていただいております。
- 医師があなたの健康状態を確かめてから献血をお願いしております。

■エイズ検査が目的の方

■この6ヶ月以内に下記に該当することがある方

- (a) 不特定の異性または新たな異性との性的接触があった
- (b) 男性どうしの性的接触があった
- (c) 麻薬、覚せい剤を使用した
- (d) 上記 (a) ~ (c) に該当する人と性的接触をもった



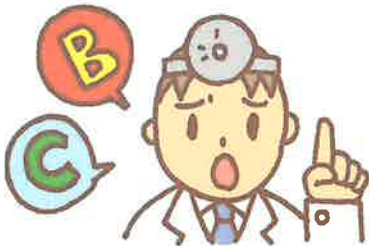
■輸血や臓器の移植を受けたことがある方



■半年以内にピアスホールを開けた方
医療機関、専門店で消毒の器具により
行った方は1ヶ月後であればお願いできます



■熱があるなど健康状態が良くない方
■現在、治療中または治療用の薬を飲んでいる方



■B型やC型の肝炎ウイルス保持者(キャリア)と言われた方



■梅毒、C型肝炎、マラリア、シャーガス病にかかったことがある方



■3日以内に抜歯または歯科治療(歯石除去を含む)をした方



■現在妊娠中、授乳中または過去6ヶ月以内に産・早産された方



■海外から帰国(入国)して4週間以内の方
■昭和55年(1980年)以降、ヨーロッパの対象国に滞在(居住)された方(国名・期間等、詳しくは受付におたずねください)

上記以外にも輸血を受ける患者さんや献血者の安全を確保するため、医師が献血をお断りすることがあります。ご了承ください。



第4回 いちごマルシェ・遍照院とコラボ

まるっと オープンDAY

SPRING MARCHÉ

入場無料・雨天決行

2026.5.10 SUN

8:00-12:00

PLAYROOM



子育て支援センター開放
時間：8時～12時
対象：就学前のお子様と保護者の方

リトミック♪



時間：9時30分～
(要予約・4/10~予約開始)
場所：こども園
2歳児クラス保育室
対象：1・2歳のお子様
と保護者

リトミックであそぼ

ゆい先生と音に合わせて体を動かして楽しむ
リトミックわらべうたの優しさに触れてみたい、
季節の絵本を楽しむ時間。

REUSE



譲り譲られコーナー

場所：こども園ホール前

子育て用品のお譲りコーナーを設置します。
まだ使える、誰かに使ってほしいというものを
持ち寄り、譲り合います。

MUSIC



演奏会

時間：10時30分～
場所：第二小規模保育園
対象：どなたでも
遍照会の職員が楽器演奏します♪
マラカス作りもするよ。
お子様と一緒に演奏に参加してね。

REFRESH



ベビーマッサージ

時間：10:00～(要予約・4/10～)
場所：遍照小規模保育園
対象：0歳児
バスタオル・ハンドタオル持参
(予防接種前後24時間以内はマッサージできません。)
JUN先生とマッサージを通じて
ママ・パパ赤ちゃんもリラックス。

演奏後、ベビマ後、それぞれの小規模保育園でゆっくり過ごして帰ってください。

LET'S PLAY



エアランドであそぼ!

時間：9時～12時頃 場所：こども園ホール
対象：だれでも
家族単位で入って飛んでいただくようになります。
遍照こども園初登場!
フワフワの乗り物に入って遊ぼう
安全確保の為、整理券を配布します

FOOD



米粉のたい焼き屋さん

場所:こども園園庭

こども園にたい焼き屋さんがやってくる!!
たい焼き・フランクフルト・ポップコーン・ドリンク各種

お楽しみに...

お問い合わせ：遍照地域子育て支援センター

TEL:086-465-1746

詳細はこちらから



08ENJYUUCSC



遍照地域子育て支援センター カンガルーのポッケ 5月 予定表

平日午前 9:00~12:00 午後 14:00~16:00 土曜日 8:00~13:00

月	火	水	木	金	土
予約は電話と来園で受け付けます。					
4/27	28	29	30	1	2
		祝日 で お休み		予約開始 9:00~	
ベビマ(要予約)					
4	5	6	7	8	9
祝日でお休み					
11	12	13	14	15	16
					おやすみ
18	19	20	21	22	23
絵本の時間 10:30~ (予約不要)				赤ちゃんタイム (予約不要)	
25	26	27	28	29	30
		指圧ストレッチ 10:30~ (要予約)			

何らかの警報・警戒レベル3以上が出た時には休館になります。インスタやホームページでお知らせします。

10 まるっとオープンデー
プレイルームも開放
ベビーマッサージ10:00~
リトミックであそぼ9:30~
(どちらも要予約4/10から開始)

◎22日(金)9時~12時
0歳の赤ちゃんタイム
・初めての方もそうでない方も…赤ちゃんの機嫌のいい時間に、時間内いつ来ていつ帰ってもOK!
11時頃からママのサークルタイム。(時間は前後する可能性があります。)
ふらっとお越しください。ゆったり・のんびりゴロゴロ過ごす時間…
支援センターってこんな所かぁ~と思っていただけたら嬉しいです。
22日の午前中はきょうだい児であっても0歳児のお子さん以外はプレイルームに入れません。。。

◎10日(日)10:00~
ベビーマッサージ 対象は0歳

- ・JUN先生をお迎えします。マッサージを通して赤ちゃんもママもリラックス♪赤ちゃん大集合なので、お母さん同士の交流にもなりますよ。

バスタオル・ハンドタオル持参

※予防接種前後24時間以内はマッサージできませんので注意してください。
ベビマ後ママやパパへのストレッチタイムもあります。

※開催場所は遍照小規模保育園

◎10日(日)9:30~
リトミックで遊ぼう♪ 対象は1歳・2歳

- ・ゆい先生をお迎えして(センター利用のママです!)音に合わせて体を動かして楽しむリトミックを中心に、わらべうたのもつ優しさに触れたり、季節感を感じられる絵本を楽しむ時間。親子で音楽に包まれながらゆったりと楽しさを共有するひと時を過ごしてみませんか?

※開催場所は遍照こども園
1Fばら組保育室

無料です

◎いちごマルシェ・遍照院とコラボ まるっとオープンデー

- ・演奏会 in 遍照第二小規模保育園 10時30分~
- ・エアランドであそぼう 9時~12時 などなど

園庭にたい焼き屋さんも来てくれるよ!

※譲り譲られコーナーの用品も受け付けております。

◎27日(水)10:30~指圧ストレッチ(要予約)

- ・田坂先生をお迎えしてママ自身の身体と向き合うリフレッシュタイムです。ママの動きやすい服装・水筒・講座料無料。

◎18日(月)10:30~絵本の時間(予約不要)

- ・センター利用のママがお勧めの絵本やわらべ歌を紹介してくれます!!

今月の絵本は何でしょう!?お楽しみに…

◎遍照地域子育て支援センター カンガルーのポッケ
086-465-1746
・予約制講座の日の午前または午後、予約された方のみ開放しています。

最新情報は
こちらから

HENJYOU CSC

中島学区の皆様へ

中島学区栄養改善協議会

令和8年度 栄養教室伝達講習会のご案内

新緑の候、平素より栄養改善協議会の活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて本年度も栄養教室伝達講習会を下記の通り実施いたします。感染症対策には健康が第一です。そのためにも食を見直しましょう。お気軽にご参加ください。

記

日 時 第2水曜日（10:00～12:00） 8月は休み
 場 所 西阿知公民館（倉敷市西阿知町 1122-2 TEL465-0836）
 材 料 費 実費 300円予定
 持 ち 物 エプロン、三角巾、マスク、上靴またはスリッパ、
 ふきん(タオル)2枚、米 1/2合

月 日	献 立 テ ー マ
6月10日(水)	食育メニュー
7月 8日(水)	低栄養予防メニュー
9月 9日(水)	エネルギー控えめメニュー
10月14日(水)	よく噛むメニュー
☆ 11月25日(水)	食育メニュー(自由献立)
12月 9日(水)	塩分控えめメニュー
1月13日(水)	野菜たっぷりメニュー

男性の方も
大歓迎！



☆11月は第4水曜日です

【申込先／問合せ先】

横山幸子 TEL/FAX 086-466-1365
 携帯 090-2804-6215 (メール可)

【申込方法】

- ・ 締切 5月18日(月)
- ・ 横山まで電話、メール等で直接お申込みください。
- ・ 住所、氏名、電話番号をお願いします。