

ぽかぽか教室《夏野菜を使った調理実習》を開催



おいしそうに見えるように盛りつけ

7月6日、老人憩の家で健康福祉センター管理栄養士、長谷川遥さんの指導による夏野菜を使った調理実習を行いました。

はじめに、『うす味料理をおいしくたべよう』と、県民の食塩摂取量についての調査結果の説明を

受けました。参加者すべての年代で目標値を超えていて、摂りすぎると高血圧、脳卒中、胃がんなど生活習慣病のリスクが高くなるため、少しずつ無理のない方法で減塩に取り組むことの必要性和、カリウムの多い野菜や果物を積極的に食べるよう心がけること、そのほか日常の生活の中で気をつけることなどの話を聞きました。(※カリウムは、体内の余分な食塩の排泄を促し、減塩効果を高める効果がある。カリウムの多い野菜や果物：カボチャ・スイートコーン・ホウレン草・小松菜・バナナ・メロン・はっさく・カキなど)

今回は「鮭の和風ソース」「ピーマンとモヤシの塩昆布あえ」「カボチャと玉ネギの甘酢炒め」「抹茶ミルクかん」の4品を作りました。同じ素材でもひと工夫するだけで、おいしく豪華な一品になり、参加者からは「作り方も簡単で、家にある食材で応用できるメニューですね」と、とても好評でした。

『第35回町解放文化祭』開催のお知らせ

7月17日、第1回解放文化祭実行委員会を開き、実行委員長に西村通さん(下榎)、副実行委員長に長谷川真由美さん(ひのっこ保育所長)が選任され、「暮らしの中に人權の輪を広げよう!」をテーマに下榎隣保館・集会所、老人憩の家を会場に11月17日(土)・18日(日)に開催することが決まりました。

「我が家の自慢展」などの出展作品や「演芸大会」の参加者を募集します。ふるってご参加ください。お待ちしております。

夏休みのいちにち - 7月29日(日) -

【地域交流清掃活動】

…午前8時…

老人会の皆さんと、子ども育成会の親子、総勢32人で集会所周辺の草取りをしました。

老人会の皆さんのおかげで、あつという間にきれいになりました。ご協力ありがとうございました。

【交通安全教室】

…午前9時から…

“なぜ、自転車事故は起こったか”というDVDを鑑賞し、ヘルメットをきちんとかぶっているかなど、日ごろの自転車の乗り方について親子で再確認しました。

【親子料理教室】

…午前10時30分から…

食生活改善推進協議会会長の長谷川利子さんと会員の音田いく子さんの指導でお楽しみにしていた料理教室をしました。

親子で玉ネギの皮をむいたり、協力し合ってピザのトッピングをするなど、とてもほほ笑ましい光景でした。

〈今回のメニュー〉

- ・夏野菜のフライパンピザ
- ・レタスとたまごのスープ
- ・サイダーかん



ピザ生地を力を合わせて伸ばす

【工作教室(スイーツデコ)】

…午後1時から…

クレイフラワー講座の妹尾仁津美さんを講師に、とてもおいしそうなパフェのスイーツデコを作りました。

最初は少し戸惑いもありましたが、徐々に慣れるといろいろな発想が生まれ、ステキな作品を完成させました。お父さんも作品づくりにのめり込む姿も見られました。

朝から盛りだくさんの内容でもとてもあわただしい一日でしたが、今回はお父さんの参加も多く、ほのぼのと和やかな時間を過ごすことができました。皆さん、お疲れ様でした。

9月の行事予定

★ボラネット高齢者誕生月カードづくりとプレゼント配り(下榎集会所)

日時：9月8日(土) 10:00～

★セラバンド体操

日時：9月12日(水) 10:00～(老人憩の家)

講師：高橋伸也さん

★生け花(草月流)

日時：9月15日(土) 13:30～(下榎集会所)

講師：生田清子さん

第3回町民人権講座へどうぞ

今年度、第3回目の町民人権講座（講演会）を開きます。

皆さん、ぜひお越しください。（参加無料）

- ◆日時＝9月3日（月）18:00～19:00
- ◆会場＝山村開発センター（大集会室）
- ◆演題＝「発達障害ディスレクシアについて」～ディスレクシアと共に生きて～
- ◆講師＝井上 智さん（夢家工房 大工） 伯耆町在住
- ◆参加申込み（問合せ）＝8月27日（月）までに、町教育委員会（電話 72－2107）まで。

【講演の内容】

～ディスレクシアについて～

ディスレクシアとは知的能力や一般的理解力などに特に異常が無いにもかかわらず、文書が読めない、書いてあることが理解できない、もしくははでにくい、また、文字に変換して書くことができない、しかし会話では普通に理解できる、そのような障がいです。

現在では、パソコンなど一部の情報処理機器によって読み書きを変換することができるようになりましたが、一般的に有効な補装具の開発は遅れています。また、義務教育での取り組みも困難を伴い、高等教育の面ではさらに困難が生じ、不登校や退学にもつながっているケースなどもあります。就職や資格などの各種ペーパー試験の面では特に困難を伴い、

～すべての人は、社会の大切な構成員～

9月は「障害者雇用促進月間」、「知的障害者福祉月間」です。障がい者と言われる人も社会の構成員として自立し社会参加ができ、社会に貢献し達成感や充実感、明日への目標を持つことができる。そのような社会づくりを目指して、全ての人を大切な産業活動の一員として受け入れることが、これからの私達に大切なことではないでしょうか。

障がい者だから・・・、高齢者だから・・・、子どもだから・・・、女性だから・・・、外国人だから・・・、被差別地区の人だ

～数の多いことが普通から、多様な社会が普通の時代へ～

私たちがつくり暮らしているこの社会は、数の多いことが普通とされ、少数派は普通ではないとされてきました。障がい者と呼ばれる人たちも、将来は多様な行動や多様な考え方のできる人、また多様な価値観の持ち主と認められ、社会にとって掛け替えのない大切な人と、普通に理解されて全く違

～講座で学ぶ～

しかし、そのためには、全ての人は社会を構成する大切な一員であることを私たち一人ひとりが理解し、立場や境遇を超えてその違いを理解し認めあって、共に支えあい生きてゆくことの大切さを学ぶ努力が必要になります。また、そのための暮らし方や社会の仕組みを変えることも考えていかなければ

《講師》

講師の井上智さんは自らがディスレクシアの障がいを持ち、43歳にして初めてその事実を知らされる。荒んだ少年期や困難な就職活動、就業体験を持ち、苦難の自助努力によって国家資格を取得し大工として成功を収めた壮絶な体験者です。また、ディスレクシアについての理解を広めようと妻の



試験に際し配慮されることは乏しく事実上の門前払いとも言える状況にあります。

これまで、ディスレクシアに苦しむ人々の多くは、少年時代に「できない子、悪い子」のイメージを受け、思わぬ差別や偏見・障害を受けることも多く、また、わが国のディスレクシアに関する研究もあまり進んでおらず、実態や実情の把握もされていないのが現状とされています。併せて、成人のディスレクシアの判定法も確立されていないことから、自身も気がつかないこともあり、また、読み書きができないことに自己嫌悪を抱き障がいを隠して暮らす現実もあります。

から・・・（等々）仕方がないなどと、相手の本質を理解しようとせず、また援助すべき弱い立場の人々などと決め付けたり特別視したり、あるいは安易に大勢に同調して社会から障害や排除するのではなく、どんな障がいであろうとも、どんな立場であろうとも、一人の人として、ありのままの姿を理解して認めあい、共に支えあって共に生きてゆく道を学びあうことが、これからの時代づくりでは大切ではないでしょうか。

和感のない時代になるはずです。

ディスレクシアをはじめ、発達障がい者と言われる人々についての理解と、ほんの少しだけ社会の仕組みが変わること、この人たちは十分に生産活動や社会参加が可能となり自立し社会への貢献ができるのです。

ればいけません。

今回の講座では、発達障がい【ディスレクシア】の実態の話をもとに、誰もが自立し社会参加ができる人権尊重のまちづくりについて考えます。

参加は無料です。皆さんお誘いあわせてご参加ください。

「賞子」と二人三脚で、時間を割いては講演活動のほか、ホームページでの啓発活動を行っています。

また、発達障がい者で創る NPO 法人の設立に向けて現在活動中です。