

10 2010年  
月号

No. 905



どうして色が変わるのかな？（8月25日：片塩中学校での体験授業）

## INDEX

### 特集 ●●女子力 アップ！

- 大和高田クラブへの募金のお礼…………… ● 5
- BOOKサロン …………… ● 6
- 人権シリーズ…………… ● 7
- 人権教育地区別懇談会…………… ● 8
- いっしょに伸びよう 高田っ子…………… ● 9
- 歯のおはなし…………… ● 10

やまもとたかだ

広報誌



どれも、オリジナリティあふれる、手作りのバッグや小物です。手に持った感じが優しく、使いやすい工夫が取り入れられています。

これらは、大和高田市内に住み、それぞれにブランド名を持つ、5人の『ママ友』が作っている作品です。グループ名は、i-ouvrage じゅ。



特集

# 女子力アップ!

5人の出会いは、子どもが身につけていた手作り品を見た時の、何げない会話からでした。それぞれ、仕事を持っていたり、3人の子育て中だったり、その合間をぬっての作品づくりが始まりました。

そして、2009年5月1日。メンバーのひとりの庭先で、5人の作品を販売しました。これが、i-ouvrageとしての活動の始まりです。ちらしは手作り、お客さんは、同じ幼稚園のママさんたちでした。今年になり、お店に置いたりイベントに参加するようになりました。タウン誌に掲載されたり、日々の暮らしを綴るブログも始めました。

誰でも、いつか何かしてみたい、何かできるのではという思いが、ずっとあると思います。それが実現できるかできないか、5人のお話のどこかに、ヒントはないでしょうか。

普通のママが、何かを始めていこうと輝き始めた、その極意を、i-ouvrageの皆さんに聞いてみましょう。

※Ouvrage (イヴラージュ) フランス語で針仕事、手仕事の意味

※ママ友 同年代のごともを持つ母親同士のつながりでできた友だち関係



メンバーの庭先で、初めての販売にチャレンジ

久野井結さん

(cimolo ちまろ)

高校生のころから、布で自分のほしいものを作っていました。母も、よく手作りしていました。現在使っているのは、母譲りのミシンです。そうしているうちに、『いろいろな人に見てもらえたら』という思いが芽生えました。そんな時に、メンバーと出会い、思いが実現できることになりました。



3人の子育て中、フェルトの作品もあります

今は、軽くて丈夫なフェイクレザーで、バックや携帯ケースも作っています。作品を見て、『こんな大きさで、こんな物がほしい』とオーダーしてくれるお客さんが多いです。今でも、こんな自分がいることを、不思議に思っています。



制作するのは、子どもが寝てからです。家族がおきている時間は、しないことになっています。

村田美映さん

(Mieux ミエウ)

母が、いろいろ手作りしているのを見ていました。そのせいか、以前から編み物や刺しゅうが趣味でした。その後は、子どもが身につける物を作っていました。義姉がお店をこつこつと作品を売ってみたいかと誘われ、4年前ブランド名をつけて作品を販売するようになりました。



針をノコギリに持ちかえて、作品も増えました

母や義母、子どもたちも応援してくれています。イベントに参加するとのぞぎに来て、アドバイスもしてくれます。夫は、あまり興味がないようです。楽しくやっていたら、と見守ってくれているのでしょ。



『作る』ことは、なんでも好きです。ガーデニングの木製品も作ります。友だちからももらった植物を育てるようになります。育てることも楽しくなりました。玄関先は、作った棚や多肉植物でいっぱい。

竹原佐知子さん

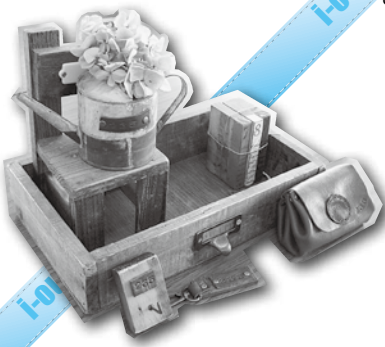
(hi syu mo)



木作品を作っています。最初は布で小物を作っていたのですが、メンバーが作った木製品をみて、作

てみようと思いはじめました。作品ができあがった感動が、たまりません。道具は、家にあつたものや、知人からもらったりしています。とにかく、作って見えます。わからないことは、インターネットで勉強します。制作するのは、子どもが幼稚園や学校へ入っている間です。一番下の子どもを庭で遊ばせながら、色を塗ったり、

『そばへ寄ったらあぶないよー』と言いつつ、のこぎりを使っています。いつか何かしてみたい、そんな気持ちや、仲間と出会ったこのタイミングを大切に、今やらなくては、そんな気持ちで作品を作っています。『あきらめない』気持ちで、自分の背中を後押ししました。



ドライフラワーも手作りです

窪めぐみさん

(Lady Bird)

母は手作りが好きで、今も刺しゅうやちりめん細工をしています。けれど独身時代の私は、特に興味ありませんでした。でも布は好きで、気に入ったのを見つけると買っていました。

子どもが小学校1年生の時、体育袋を作ったのが最初です。それから、手作りが始まりました。

知人に「店に置いてみない」と誘われ、オリジナルブランドをつけ

て、作品を作り始めました。自分がこんな物が欲しいな、と思う物を作ってみます。それを改良し、作品にします。お金をいただくからには、完成品でなければいけないと思います。



自分で使ってみて、工夫します

萩原千夏さん

(chi ち)



仕事をしながら、こつこつ作品作りをしています。母は、手作りがじょうずで、お手製の洋服を着てそだちました。しかし、私自身は手作りになまったく興味がありませんでした。

そんな私が、母親になり、子どもへの愛情を形にしたのが、幼稚園で使う絵本バッグと上靴入れでした。それから、幼稚園の給食当番の時につけるマスクが、評判になりました。洗っても丈夫、かわいい生地、アップリケやステッチがしています。

制作は、やはり夜です。時間のあるときに、まとめて裁断するなど工夫しています。



丈夫でかわいいマスクが人気

※ ( ) は、それぞれのブランド名

5人、仲良しですね。

「ぶだんは、あまり一緒にいません」

「それぞれの分担当は、はっきりきめているわけではありません」

「できるときに、できる人がします」

「いつも一緒にいないのが、いいのかも」

「一緒にいるときの話題は、作品のことではなく、家のことや子どものこと」

「売ることによって、変わったことは？」

「売れることがうれしくて、作品づくりに励みます」

「やる気が湧いてくる」

「いっそう、ていねいに作るようになった」

「包装し終わった時の 達成感」

「これからしてみたいこと」

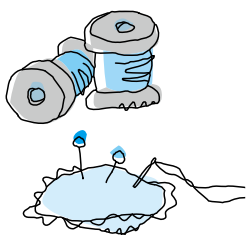
「これからの活動は？」

「作品と一緒に、いろいろなところへ行ってみたい」

「メンバー一人一人の個性を大切にしながら、生活のリズムを大切に、楽しんでやっていきたい」

「息抜きしながら、何よりメンバーと楽しめることが、私のかたちです」

「これからも、使いやすく喜んでもらえる作品を作っていきたいです」



幼稚園で見かけた給食袋。

「それ、かわいいね」

そのひと言から、自分でも作ってみました。それがママ友の話題になり、友だちになりました。

「売ってみる?」

一歩踏み出すこと、一歩進むことから、誰も思っていない日々が始まったようです。

子どもがいるから、家族がいるから、仕事をしているから……。

でも、

「まず、やってみる」

「やるときは、やる」

それが5人共通の、心意気のようです。



今日は、3人でお店番

結婚して、子どもができて、仕事を辞めたり、転勤があったり、家族の介護があったり。時代は変化しても、女性の生き方には、まだまだ自身の気持ちだけでは決められないことも、多くあるのではないのでしょうか。焦ったり、悩んだり、あきらめたり、やめたり。

でも、ほんの小さな出会いやきっかけで、何かが動き出す時がある。決断して進み出しても、なお「もっといいものを」と完成度を高めていく前向きな気持ちを常に持ち続ける。5人のお話を聞いていて、それぞれにとてもしなやかな生き方を、感じました。

あきらめない、今ならできる、今しかできない。人や物との出会いのタイミング、チャンスを見逃さなかったのが、今のJourneyを創り上げたのでしょ。

さて、皆さんには、

「今始めてみたいことが、ありますか?」

「いつかやってみたいことが、ありますか?」

### ★編集後記☆

「えっ、フルタイムの仕事ですか」

「わっ、3人の子育て中」

「えっ、趣味じゃなかった」

「よいアイデアですね。使いやすいです。商品ですね。完成度が高い」

質問の答えは、驚きの連続でした。

お母さんたちが取材の時間、夏休み中の子どもたち、幼児から小学生まで総勢12人は、そばでお絵かきしたり、折り紙をしたりしながら待っていてくれました。

「そのタオル、かわいいね」

「うん、にっこり。」

「みんなも」

「うん、布製のアクセサリーを見せてくれた子もいました。」

この子たちも、お母さんたちの手仕事の様子を見ながらそだち、大人になったら、何かを始めるのかもしれない。



イベントには、ほかにもさまざまな人が参加

# ありがとうございました 大和高田クラブへの募金



思いを一つに大声援

「第81回都市対抗野球大会」に出場する大和高田クラブを応援しようと、応援市民募金をお願いしましたところ、756件・7,779,060円（9月7日現在）をお寄せいただきました。

皆さんのあたたかいご支援・応援により、9月1日の1回戦では、バイタルネット（新潟市）との延長11回の熱戦の末、1対0で勝利をおさめるとともに、奈良県勢での初勝利をもたらしました。9月3日の2回戦では、三菱重工横浜（横浜市）に1対3と惜しくも敗れましたが、強豪を相手に最後まで互角の戦いを演じ、全国に大和高田市の名前を発信してくれました。

皆さんからお寄せいただきました応援市民募金は、9月7日、大和高田クラブに届けさせていただきました。

多くの皆さんの、募金へのご協力、あたたかいご声援、本当にありがとうございました。

〔秘書課〕

## ご声援・ご支援、ありがとうございました

大和高田クラブ監督 吉川博敏さん

出場するからには、ぜひとも1勝はしたいという強い思いがありましたので、初戦の勝利には、大いに満足しています。

東京ドームまで来ていただいた人、ドームに来ることができなかった人、壮行会に来ていただいた人、募金をお寄せいただいた人など、私たちのチームを応援してくださる皆さんの気持ちは、同じで

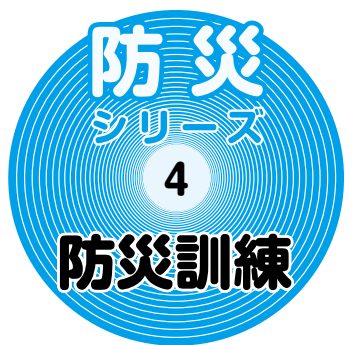
あつたと思います。

これから全ての皆さんの気持ち、選手たちに伝わり、大きな力となったことが、初戦の勝利に結びついたと感謝しております。

今回の大舞台での経験を糧として、さらに上位をめざしていきけるよう選手ともども頑張っていきますので、引き続き市民の皆さんのご声援を、よろしく願います。



9月1日、初戦を勝ち抜いて



台風の時節は去りましたが、秋の長雨が続く恐れがあります。普段から、非常持ち出し用品の点検を、心がけてください。

さて、シリーズ4回目は、防災訓練について取り上げます。

10月24日に、片塩校区で防災訓練が行われます。校区の防災訓練もこの片塩校区で二巡することになります。

この訓練は、普段から防災について認識を深め、災害時に確実に対応できることをねらいとしています。

内容は、消火器の取り扱いやバケツリレー、応急手当、心肺蘇生、担架の作成など、火災や地震に対処する、広範囲にわたった訓練です。

また、消防団によるポンプ

車操法や、消防署の地震車の体験コーナーもあります。

ご近所で誘い合わせ、ぜひ見学にお越しください。

※訓練は、午前9時から片塩小学校で行います。なお、雨天等の場合は、午前7時の時点で中止を決定します。

### 自主防災組織

防災訓練でも体験できませんが、災害時の初期対応は、とても大切です。

町内会など地域の住民が、自主的に協力して助け合うことが、被害を軽減する大きなポイントになります。

これを機会に、「自主防災組織」づくりを進めましょう。組織づくりについては、市役所自治振興課までご相談ください。



「まちづくり」振興室

自治振興課 内線2277

## 10月のおはなし会

### ◎おはなし会

▷とき 10月9日(土) ぞぜん10じ30ぶんから

▷たいしょう 4さいいじょうの子ども

- おはなし『お月さまの話』
- えほん 『かいじゅうたちのいるところ』

### ◎えほんとわらべうたの時間 《きらら》

▷とき 10月23日(土) ぞぜん10じ30ぶんから

▷たいしょう 3さいいかの子ども

- おはなし『ひとりふたりさんになのこども』
- えほん 『大きなかぶ』

※ほかにもたのしいおはなしや、てあそびがあります。

※どちらも、としょかんの2かいでかいさいします。

[市立図書館

☎52-3424 FAX 52-9415]

URL

<http://as.yamatotakadalib-unet.ocn.ne.jp>

# BOOKサロン



今月の一冊



## 『10びきのかえるのあきまつり』

問所 ひさこ作、仲川道子 絵 / PHP 研究所

初めての秋祭りを迎える、ひょうたんぬまの10びきのかえるたち！でも、おみ

こしのおかざりが盗まれてしまった…。クルクル変わる表情のかえるたちに、思わず笑みがこぼれてしまう絵本です。

☆ほかにも新着図書がいろいろあります。

## 一般書

『命尽くるとも』 吉原珠央 著 / 幻冬舎  
『散歩とカツ井―10年版ベスト・エッセイ集―』 篠沢秀夫 著 / 文藝春秋  
日本エッセイスト・クラブ 編 / 文藝春秋

## 児童書

『大きさをくらへ絵事典』 半田利弘 監修 / PHP 研究所  
『自転車文化センター 監修、谷田貝一男 作 / PHP 研究所  
『だいすきたよ、オルヤンおじいちゃん』 カミラ・ポリイストレム 作、石井登志子 訳 / 徳間書店

『人とモノを自由に選べるようになる本』

吉原珠央 著 / 幻冬舎  
篠沢秀夫 著 / 文藝春秋

## 10月1日

1964年のこの日、東海新幹線 東京―大阪間が開業しました。所要時間は大幅に短縮され、徐々に延伸開業していったのです。今回は、鉄道に関する本をご紹介します。

『今すぐ乗りたい！』

「世界名列車」の旅

(櫻井寛 著 / 新潮社)

著者がオススメの世界の45列車を紹介。豪華列車やローカル線など様々な名列車の旅が堪能できる本。

『60歳からの青春18きっぷ』

(菅原伸 著 / 新潮社)

「鈍行列車専用の切符だけれど、使い方次第で可能性は無限に広がる」と著者は語る。この切符の性格や正しい使い方だけでなく、テーマ別に50のモデルコースが紹介されていて、「青春18きっぷ」の魅力が満載の本。

『全国鉄道ものしり地図帳』

(学研)

全国の鉄道路線と全駅が載っている、子どものための本格的な鉄道地図帳。また、写真や鉄道についての情報がいっぱい！児童書だけど、大人も楽しめる本。

## 片塩校区

# 防災訓練

大地震等による災害が発生した場合を想定し、初期段階でのより迅速な対処方法を体験するため、防災訓練をおこないます。

- ◎とき 10月24日(日) 午前9時～
- ◎ところ 片塩小学校グラウンド
- ◎内容 避難誘導訓練、初期消火訓練  
応急処置訓練 など

[自治振興課 内線 227]



※写真は、昨年の様子です



## ☆図書館 臨時休館日 ☆

特別整理期間のため、10月11日(月)～20日(水)まで休館します。この期間中の返却は、図書館入口左の返却ポストをご利用ください。9月28日(火)～10月10日(日)は、1人7冊、4週間貸出となります。



## 人権シリーズ 93

子育ては、いつだって現在進行形！

「子育ては、親育て」



「子育ては、いつだって現在進行形！」

この言葉は、かつてテレビ等で活躍していた女優の秋川リサさんの著書のタイトルです。もう20年以上も前に発行された育児書ですが、いつの時代にもこの言葉は、当たり前のことではあります。なるほどとこうなすける言葉であると思います。

「子育ては、いつだって現在進行形！」

「子育ては、いつだって現在進行形！」

最近、子育て支援に関する活動が、全国各地で展開されています。子育てに悩む親にとつては、素晴らしい取り組みであると思います。しかしながら、「子育てはこうあるべきだ」と理屈・理論で攻められてばかりでは、余計に落ち込む親もいます。このような場合、もうどんなに一生懸命に子育てをしても、「これで本当にいいのか」と、自分自

身の子育てに自信を持ってなくなってしまう場合もあります。確かに、最低限度のしつけは、大切にしていかなければなりません。また、わからないところがあれば、専門機関に相談しなければならぬと思います。

大切なのは、子育てはしんどいけど、自分が子育てから学んだことを実感できるかということだと思えます。言い換えれば、「子育て」は「親育て」でもあると思うのです。日ごと成長していくわが子、そんな成長から親としての喜びが沸くのです。だからこそ、「親育て」だと思おうのですが・・・

「人権施策課」

身の子育てに自信を持ってなくなってしまう場合もあります。

確かに、最低限度のしつけは、大切にしていかなければなりません。また、わからないところがあれば、専門機関に相談しなければならぬと思います。

大切なのは、子育てはしんどいけど、自分が子育てから学んだことを実感できるかということだと思えます。

言い換えれば、「子育て」は「親育て」でもあると思うのです。日ごと成長していくわが子、そんな成長から親としての喜びが沸くのです。だからこそ、「親育て」だと思おうのですが・・・

「子育て」は「親育て」は、いつだって現在進行形！

しんどさのなかに喜びを

## 消費生活

### センターから

「リゾート会員権、買い取ります」

相談事例

1か月前、知らない業者A社から、海外ホテルのリゾート会員権の案内パンフレットが届いた。興味がないので放置していたら、今度は別の業者B社から「リゾート会員権を欲しがっている人がいるので、持っていれば購入価格より高い値段で買い取りたい」と電話があった。その後何度も、会員権を手に入れたら、B社に催促されたため、1口分の購入をA社に申し込み、代金を振り込んだ。しかし、自分には必要のない物だし、B社が信用できず会社なのかもわからないので、解約したい。契約金も全額返金して欲しい。

△70歳代 男性

契約金額 50万円

☆複数の相談事例を元に、一般的な相談として構成したものです。特定の相談事例を示すものではありません。

### 特約によるクーリング・オフ

相談者は、B社からの電話で会員権の購入を決めました。が、契約自体はパンフレットを郵送してきたA社とのものなので、通信販売にあたるかと考えられます。

本来、通信販売はクーリング・オフの対象になりません。しかし、契約申込書には、特約として「8日間はクーリング・オフができる」と記載されていました。相談者から消費生活センターに相談があったのは、ちょうど契約日から8日目だったので、A社に対し、すぐにクーリング・オフの手続きをしてみました。

### クーリング・オフしたはずが

ところが、約束の期日を過ぎてもA社からの返金はありませんでした。その上、連絡をしても電話が繋がらなくなっていました。そこで、会社の登記簿でA社の所在を調べ



2010年度

# 人権教育地区別懇談会

テーマ

地域での豊かな人間関係づくりをめざしてⅡ  
～今、地域で私ができること再発見!～

今年も人権教育地区別懇談会が、各校区人権教育推進協議会主催で行われます。この懇談会は、お互いを大切にし、すべての人の人権意識を高め、暮らしやすい地域づくりをめざして、毎年開かれています。

というものです。また、まとめとして、人権教育・啓発アドバイザーからの助言やお話を聞く予定です。

本年度は、昨年度の「隣組・向こう三軒両隣」からさらに深めて、地域における課題を「自分自身」の問題としてとらえ、人権のまちづくりをめざして、今の「私」(自分)には何ができるのかを見つめ直す場としたいと考えています。

※校区人推協の都合により進め方が異なる場合があります。

この地区別懇談会とおして、よりいっそうの住民同士の豊かな心のふれあいが生まれ、住みよいまちづくりにつながるように願っています。

各校区の日程は、次のとおりです。より多くの参加を、願います。

## 【浮孔校区】

● 10月28日(木)

葛城コミュニティセンター

時間：午後7時～8時30分

## 【片塩校区】

● 11月4日(木)

さざんかホール

(1階 リハーサル室)

時間：午後7時～8時30分

## 【陵西校区】

● 11月6日(土)

陵西幼稚園(リズム室)

時間：午後1時30分～3時

## 【磐園校区】

● 11月11日(木)

磐園小学校(いわそのホール)

時間：午後7時～8時30分

## 【高田校区】

● 11月12日(金)

中央公民館

時間：午後7時～8時30分

## 【菅原校区】

● 11月13日(土)

市立菅原公民館

時間：午後7時～8時30分

## 【浮孔西校区】

● 11月16日(火)

春日町会館

● 11月18日(木)

東中公民館

● 11月19日(金)

葛城コミュニティセンター

時間：いずれも午後7時～8時30分

## 【土庫校区】

● 11月20日(土)

市立土庫公民館

時間：午後1時30分～3時

※11月に開催予定の地区別懇談会は、本誌11月号に再掲載します。

〔人権施策課 内線2608〕

た上で、相談者から支払督促の手続きをしてもらうことになりました。

支払督促とは、申し立てに基づき、裁判所から金銭の支払いを命じる制度です。相手が支払督促に従わない場合、強制執行により財産の差し押さえ等がおこなわれます。

## 安易な契約はトラブルの元

リポート会員権のほか、「未公開株」や「転換社債」、「価値のない外国の貨幣」等の勧誘と同時期に、別の業者から

買い取りの申し出があったというケースが数多く報告されています。しかし、買い取りを申し出た業者が本当に買い取ってくれるかは不透明で、よく知らない業者を安易に信用するのは、とても危険です。

特に、自宅にいたことが多く高齢者は、電話勧誘や訪問販売などによる不意打ち的な被害にあう危険性が高くなります。すぐに契約したり代金を振り込んだりせず、まずは身近な人や消費生活センターに相談しましょう。

## 3D映画で体調不良に?



## 教えて! 最新情報

今日、初めて映画館で「3D映画」を見てきました!

専用メガネで見る、立体映像の映画だね。気分はどうだい?

最高です! 画面が立体的に見えるので、すごく迫力がありました。

それはよかった。でも反対に、気分が悪くなったりする人もいるんだよ。

えっ、本当ですか。誰でもそうなるんですか?

症状や程度には個人差があるようだ。異常を感じたら視聴をやめるなど、各自の体調にも配慮して、楽しみたいね。

映画を見て夢見心地のつもりが、本当にフラフラしていたら危ないですからね…。

●市消費生活センター ▶相談日時 月・火・木・金曜日 午前10時～午後4時 ▶ところ 市役所3階 ▶予約先 内線314

●県消費生活センター-中南和相談所 ▶相談日時 月～金曜日 午前9時～午後5時(受付は午後4時まで)

▶ところ 県高田総合庁舎2階 ▶予約先 ☎ 22-0931

※ともに、祝日、昼休みを除く。要予約。

# いっしょに伸びよう 高田っ子



「じゃあ、お母さん、お父さん」

最近、「親学」という言葉を  
多く耳にします。耳にするた  
びに思い出す、ある友人が私  
に語ってくれた話があります。

母親との二人暮らしだった彼  
は中学時代、いわゆる「やん

ちゃ」な生徒で、生活のため朝  
早くから夜遅くまで働く母親  
を悩ませてばかりの毎日だった  
そうです。その母親を最近病  
気で亡くした彼が、しみじみ  
と思い出話をしてくれました。  
「俺、おかんに迷惑ばかり

かけてしまった。はじめのうち  
はだいたい怒られてたけど、し  
まいにおかん、何も言わんよ  
うになつてしまった。でも、黙っ  
て弁当だけは毎日作って玄関  
に置いてくれた。毎日お  
にぎりやったけど。

それがいつからか、おにぎ  
りの味が目によって違うよう  
になってなあ。かしく早く家に  
帰ったあくる日は普通の味。悪  
い事したあくる日はしょっぱい  
ねん。おかんがわざとそうし  
て、俺に気づかせようとしてた  
んや。遊びまくって二三日家  
に帰らんかったときなんか塩の  
固まりかと思つたわ。今でもあ  
のしょっぱい味、よう忘れんわ  
彼は最後に、こつ話をまと  
めました。

「あの時の俺は『ああせえ』、  
『こつせえ』って言われても  
反発するだけやった。でも、  
あのおにぎりにはまいった。  
おかんの気持ちがちよつとわ  
かったような気がして・・・」  
さて、冒頭に書いた「親学」  
とは、子どもにとって親はどう  
あるべきかを考え、親として責  
任ある子育てとはどうあるべ  
きかを学ぼうとするものです。

そして、親学の根底にあるのは、  
親子の愛の絆です。あの「お  
にぎり作戦」は、体も大きく  
なり、口で言っても全然言うこ  
とをきかない息子へ、母親がす  
ることのできた無言の忠告だっ  
たのでしよう。しかしそれは、

「おかんの気持ちがちよつとわ  
かったような気がして・・・」  
と彼が言うように、親子の  
愛の絆が再び結ばれた瞬間で  
あったと思います。同時に、母  
親の深い愛情が彼の心に伝わ  
り、彼が人に愛情を与えるこ  
とのできる存在に成長した瞬  
間でもあったのだと思います。  
物や情報がはららんし変化  
の激しい時代にあつて、今後  
ますます子育てが困難になる  
ことは、容易に想像できま  
す。子育てにマニュアルなど  
ありませんが、子育てに悩ん  
だとき、「親学」はきつと何  
かヒントを与えてくれるはず  
です。親自身が成長すること  
で、子どもも成長します。そ  
うすれば、親子をめぐる悲惨  
なニュースのない、あたたかく  
ほのぼのとした世の中がやっ  
てくるに違いありません。

〔学校教育課〕



## \* さつまいカレー (4人分)

☆米	2合
合い挽き肉	280g
さつまいも(中)	2本
トマト	1個
にんじん	1本
たまねぎ(小)	1個

ビタミンC、食物繊維をたっぷり含む  
さつまいものおいしい季節です。皮の色  
が鮮やかで、ハリがあり、ヒゲ根がない  
ものを選んでください。寒さに弱いので、  
新聞紙に包んで冷暗所で保存してくだ  
さい。 [保育課]

## いただきまーす!! おいしい簡単レシピ



## 51 ポリューム満点! 甘く ておいしいカレーです。

パセリ	少々	(エネルギー) (1人分)
カレールー	70g	669キロカロリー
油	小さじ1	たんぱく質
酒	カップ1/4	20.6g
水	カップ2	カルシウム
		81mg

### 〔作り方〕

- 1 米をとぎ、分量の水を加えて炊く。
- 2 さつまいも、トマト、人参はサイコロ状に切り、さつまいもは水にさらす。玉ねぎは色紙切りにする。
- 3 鍋に油を熱し合い挽き肉を炒め、水けをきったさつまいも、人参、玉ねぎを加えて炒める。
- 4 酒、水を入れて材料を煮込み、トマトを加える。カレールーを入れてさらに煮込む。
- 5 最後にパセリのみじん切りを入れて、器にご飯を盛り、カレーをかける。



## 義歯

### もし歯を失ったら・

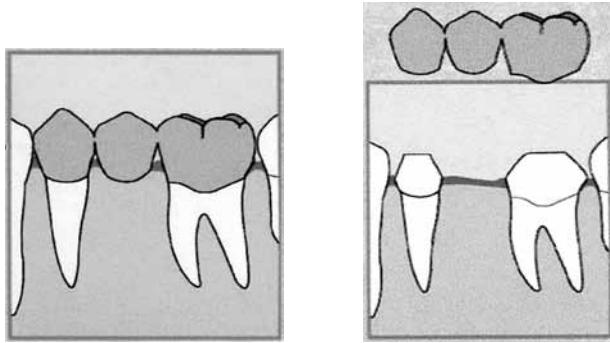
今回からは義歯（広い意味の入れ歯）についてお話しします。

入れ歯と聞いて、プラスチック製のピンクの歯ぐきの付いた取り外しできる、いわゆる「総入れ歯」をイメージされる方も多いと思いますが、広い意味では「総入れ歯」「部分入れ歯」「ブリッジ」等、欠損した歯の位置や本数によって使い分けられます。

今回は、まず比較的少ない欠損に対する義歯として「ブリッジ」、別名「架工義歯」についてお話します。

名前からも想像できるように、欠損しているところの両側（まれに片側に連続

して数本）しっかりした歯があれば、それを土台（橋脚）として橋を架けるように歯を入れる方法です。



（資料提供 アジリティ・コーポレーション）

このブリッジの利点は、

- 固定式なので、取り外しの面倒がない。
- 材質によっては、天然歯に近い見栄え。
- 異物感が少なく、慣れやすい。

欠点としては、

- 少ない欠損にしか対応できない（さまざまな条件によって違いますが、1〜4本

くまで）。

- 支えになる歯をさわる必要がある。
- 取り外して洗えない。

などです。

この方法が合っているかは、主治医とよく納得できるまで相談して決めると良いでしょう。

いすれにしても、不幸にして失った歯をそのまま放置することが、さらなる不幸を呼ぶことは間違いありません。

例えば一本でも失ったまま放置すると、本来噛み合うべき歯が伸びてきたり、隣の歯が傾いたりして、周りの歯の寿命までも半減させます。ましてや何本もの欠損を放置すれば…、恐ろしいです。「前歯さえあればいいや、奥歯は見えないし」等と油断していると、「総入れ歯」はすぐそこまで来ていますよ！

歯が抜けていることが恥ずかしいんじゃないかと、抜けたまま放置することが、何倍も恥ずかしいことだと思いませんか？

今回は有床義歯、いわゆる「顎つき入れ歯」についてお話します。



いつまでも  
お元気で

## 「老人性うつと

### 予防について」

高齢になると自分の身体の衰えを感じたり、配偶者や親しい友人を失ったりして、孤独感や喪失感を感じることも多く、そのような体験をきっかけに、うつになることが多いといわれています。

不眠、食欲不振、けん怠感、判断力の低下、周囲への関心の低下、喪失感、不安感、理由のない悲しみなどが続いたり、要注意信号です。

また、うつ病の時には、神経伝達物質のうち、気分や思考、意欲などを担当する「セロトニン」「ノルアドレナリン」の量が減っていることも分かっています。

うつ病は、だれでもかかる可能性のある病気です。放っておいても自然に治る病気でも、自分で何とかできる病気でもありません。症状が

悪化すると「死んでしまいたい」などと自殺願望をもつこともあります。「おかしいな」と思ったら早めに医療機関で治療を受けましょう。

うつを予防するには、

- ① 普段から、家族や周りの人と「ミニレクリエーション」をとりましょう。
- ② 定期的なウォーキングなどの運動を行いましょう。

「セロトニンを活性化させ、ストレス発散にもなります」  
③ できるだけ規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う自分に気づいたら、ペースダウンして自分をゆっくり休ませてあげましょう。

周囲は、本人に「がんばってね」などと励ますのではなく、対応は医師に相談し、見守るようにはしましょう。

「地域包括支援課」