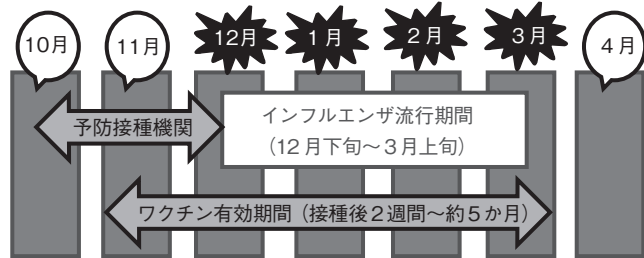


10月に入りました。そろそろインフルエンザの予防接種の時期です。もうインフルエンザ?と思われるかもしれませんが、インフルエンザの流行は例年12月下旬から3月上旬くらい。インフルエンザワクチンは、実際に効果を発揮するまで約2週間かかるため、流行前に備えるためには、10月中旬から12月上旬くらいまでに予防接種を受けるのが理想的なのです。とくに子どもや高齢者は、感染すると重症化するリスクが高く、死亡する危険もあるので要注意。また、インフルエンザの予防には、規則正しい生活で十分な体力をつけることも大切です。この冬も手洗い・うがい・マスクと咳エチケットを習慣にして、感染を広げないようにしましょう。



インフルエンザの予防接種はお早めに！！

■ きのこと野菜炒め チーズカレー風味 ■

気候も過ごしやすくなるにつれ、増してくるのが食欲ですね。米、いも類、栗などは糖質が多く、主にエネルギーになります。冬の寒さに備えてしっかりエネルギーを蓄えられるように、という自然の恵みなのです。お米をはじめ秋刀魚にマツタケに柿…と秋の味覚がたくさんありますが、食べ過ぎには注意し、『腹八分目』を心がけましょう。

今回はきのこを使ったレシピを紹介します。きのこには食物繊維・ビタミンB群・ビタミンDが多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて骨の健康に役立ちます。カルシウムを多く含む食品と一緒にきのこ料理を組み合わせるとカルシウムの吸収率アップで骨粗鬆症予防につながります。食卓に旬の食材をたくさんとり入れ、「食欲の秋」を楽しみましょう。

【材料】(4人分)

- ・しめじ…………… 1/2パック
- ・ほうれん草…………… 1/2束
- ・カレー粉…………… 小さじ1
- ・粉チーズ…………… 大さじ1
- ・油…………… 適量

【作り方】

1. しめじの石づきを切り落とし小房に分ける。ほうれん草は茹でて水をきり食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに油をひき、しめじを炒めてからほうれん草を加える。
3. 火が通ったらカレー粉、粉チーズを加え炒め合わせる。

*カレー粉のかわりにしょうゆバターなどで味付けてもいいですね♪

人権学習 シリーズ 102

第37回「人権尊重社会を実現する鳥取県研究集会」から

8月8日・9日の両日、第37回「人権尊重社会を実現する鳥取県研究集会」が、とりぎん文化会館を主会場に鳥取市で開催されました。

1日目の全体会では、基調提案・特別報告・講演（アイヌの歴史・文化）・公演（大阪市大池中PTAおやじバンド）等の特色ある取り組み報告がありました。町内の参加者71名（2日目は51名参加）をはじめ、県内約2千人が熱心に研修しました。

わたしは、町内住民のバス利用による参加者とともに参加しましたが、帰路のバスの中で参加者へのお礼とおやじバンドの演奏の素晴らしさ等の研修感想を述べ、「皆さんの参加された感想はいかがでしたか」と伺うと、大きな拍手が期せずしてわき起こりました。

拍手の大きさから、研修内容が参加者の心に届いたものだと思いますし、参加された方々はより良い研修の中で自分も何かできるのだとの思いをもたれたの

ではないだろうか嬉しく受け止めました。町民の皆さんをお誘いして良かったと実感した一瞬でした。

2日目は分散会です。県庁講堂では、岩美町本庄中央児童館（岩美町文化センター内）が「わたしを変えた出会い～個に関わることで見えてきたこと～」と題し、隣保館と児童館が課題を共有し連携する中で、子ども理解の方法や保護者支援の在り方が変わってきたことの報告がありました。

また、福祉人材研修センターでは、町教育委員会が「差別のない明るいまちづくりに向け～人権問題に関する町民意識調査の実施を通して～」と題し、調査を通して改めて人権研修の大切さを認識し、心に響く人権研修の充実・企画に向け、自らの資質能力の育成が大切であることを訴えました。

日々の取り組みや実践の発表を通して、会場参加者とともに人権について研修する機会をいただきましたことや2日間で町内から延べ約120名の参加・研修がありましたことを感謝しています。

かけがえのない命や人権尊重の精神を基盤にして、人間的なふれあいに基づく指導・支援の大切さを学んだ研修でした。
(人権教育推進員)