

あけましておめでとうございます。お正月にはおせち料理やお雑煮など、おいしい料理がたくさん食卓に並びます。けれど、冬場の調理で気を付けなければならないのが、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎です。ノロウイルスは、ほとんどが食べ物や食器からの感染で、嘔吐物の後片付けをしたり、不十分な手洗いのまま調理した食べ物を食べたりすることにより感染します。ポイントを守って、感染を予防しましょう。

症状

おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

予防のポイント

- (1) 食事・調理の前やトイレの後などには、必ず手洗い
- (2) 下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしない
- 特に、子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。

床等に飛び散った吐ぶつやふん便を処理するときには・・・

- ① 使い捨てのガウン（エプロン）、マスクと手袋を着用し、ふん便、吐ぶつをペーパータオル等で静かに拭き取ります。
 - ② 拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約200ppm）で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをします。おむつ等は、速やかに閉じてふん便等を包み込みます。
 - ③ おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。（この際、ビニール袋に廃棄物が十分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約1,000ppm）を入れることが望ましい。）
- ・ ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、吐ぶつやふん便は乾燥しないうちに床等に残らないよう速やかに処理し、処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら十分に換気を行うことが重要です。
- ※塩素系の漂白剤



■ うす味で減塩にチャレンジ！ ■

減塩は高血圧が気になる方の食事に効果があります。

味噌やしょうゆは塩分が高いのでとりすぎに気を付けましょう。味噌汁は具たくさんにすることで、汁の量が減るので減塩につながります。また、だしをしっかりとることですす味でも食べられます。汁物など、とろみを付けることで味が濃く感じやすいため、満足感が得やすくなります。

みぞれ汁

【材料】4人分

- ・ だし汁 …………… 300ml
- ・ にんじん …………… 40g
- ・ なめこ …………… 1袋
- ・ 大根 …………… 1/4本 (250g)
- ・ 味噌 ……大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 鍋にだし汁、にんじんを入れて煮る。
 - ② にんじんに火がとおったらなめこを入れて、ひと煮立ちさせ、すりおろした大根を入れる。
 - ③ 火を止めて、みそをとき入れる。
- *お好みですが・みょうが・ねぎをのせる。
*大根によって汁の量が異なってくるので、水を加えるなどして、好みの量に調節してください。

人権学習シリーズ 105

人権研修会の質的向上を

昨年度の「人権問題に関する町民意識調査」では、人権研修会に参加された約4割の方から、“人権研修を重ねる中で自らの人権意識が高まり、差別解消のために自分も何かをしなければと思った”との回答がありました。

その意味でも、人権意識の向上に向けた豊かな人権研修会や企画担当者の資質能力の向上は、大切です。

そうした時、(公社)鳥取県文化センターから人権学習をより活性化し研修効果を高める目的で、ヘルパー派遣事業「人権学習プログラム」ワークショップ(体験的参加型人権学習)講座の開設案内がありましたので参加しました。

そこで、当センター職員が講師を勤める鳥取市同企

連リーダー養成講座等に参加し、ワークショップの指導法を参加者とともに受講しました。

講師の指導法は、受講者が講話を聴く(受動的)だけから、自ら考え判断(能動的)するものへと研修の質的転換に向けた創意工夫が感じられました。

気付いたことは①研修の約束として3点の確認。積極(積極的に意見を述べるとともに相手の考えを聞く)であり、秘守(研修会中の発言の秘密は守る)であり、尊重(相手を尊敬して考えを話し、傾聴する)です。②参加者のグループ分けや役割分担。③メンバー個々の考えを記載するカードや模造紙の活用等をふまえた自由な雰囲気でした。

そして、今月にはワークショップを取入れたプログラムの作成支援を受け、3月には町内の団体と支援者の前での人権研修会が予定されています。

研修機会や学んだことを表現できる機会をいただいたことに感謝しつつ、研修参加者の心に響くより良い人権研修会の開催を目指し、全力で研修する決意です。
(人権教育推進員)