



健康だより 2月

福祉保健課

73-1333

●食生活編●

皆さんのちょっとした工夫、アイデア料理を教えてください！

☆ あ・い・う・え・お 体操 ☆

今回は、レシピはお休みして、体操をお知らせします。

『あいうえお体操』は、私が介護予防教室でよく使う体操です。体操といっても、使うのは体ではなく、頭（脳）!!。そういえば、最近、テレビでも「まちがいさがし」や「しりとり」など、いろんな脳のトレーニングが紹介されていますね。この『あいうえお体操』のやり方は、いたって簡単! はじめに【あ】のつくものをさがすだけ。「そんなのいっぱいあるが」「赤ちゃん、あやとり、アメリカ、朝顔、アンパンマン・・・」と、次から次に思い浮かぶのですが、これを食べ物に限定すると、さあ困った。意外に出てこないのです。年齢とともに、使う食材や料理の種類が決まってきたが、食の幅がせまくなることがいわれます。

しかし、この体操でたくさん思い浮かぶということは、普段から多くの食材を目にし、口にしている。そして、食に関心を持っているということではないでしょうか。（普段使わないと、忘れてしまい、なかなか思い浮かばないものです）

では、さっそく【あ】のつく食べ物（飲み物もOK）を考えてみましょう！

【あ】が出来たら、次は【い】【う】・・・と思いつくまま進んでください。

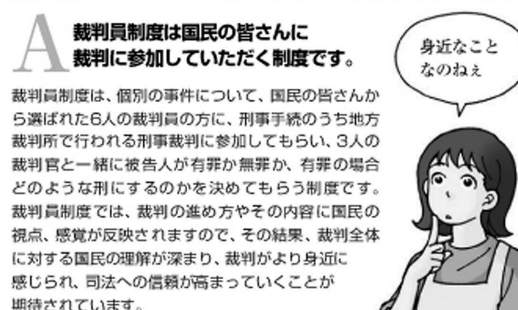
ちなみに、教室では、【あ】のつく食べ物 30くらい見つかりましたよ!!

【あいうえお体操】という名前は、やり方は何の本で知ったのですが、名前までは覚えてなくて、「これ何という体操ですか?」と聞かれた時に、その場で私が勝手につけた名前です。



Q

裁判員制度とは
どのような制度ですか?



シリーズ裁判員制度 第1回

A 裁判員制度は国民の皆さんに
裁判に参加していただく制度です。

裁判員制度は、個別の事件について、国民の皆さんから選ばれた8人の裁判員の方に、刑事手続のうち地方裁判所で行われる刑事裁判に参加してもらい、3人の裁判官と一緒に被告人が有罪か無罪か、有罪の場合どのような刑にするのかを決めてもらう制度です。裁判員制度では、裁判の進め方やその内容に国民の視点、感覚が反映されますので、その結果、裁判全体に対する国民の理解が深まり、裁判がより身近に感じられ、司法への信頼が高まっていくことが期待されています。