

人権の窓 37 「いじめや差別のない社会を」

中央公民館 ☎0968・86・2022
和水町人権教育指導員 緒方 正雄

体験活動報告では、初めに松橋支援学校の中学部の代表3人が、自分たちの故郷の小学校や老人会の人たちとの交流体験で、「初めは不安もあったが、自分から進んで話をし、お互いが分か



今年、1月19日(日)、県内の小中高生2千3百人が集まり、いじめや差別のない社会を目指す「県人権子ども集会」が、熊本市の「熊本城ホール」で開かれました。本町からは小中学生28人、引率者合わせて37人がバス一台で参加しました。

差別をなくしていくために何ができるのかを考え、行動していく勇氣をもたえた集会でした。参加者の皆さん、本当にありがとうございました。

り合えると幸せになることが分かった」と報告してくれました。次に、八代市立宮地小学校の代表19人が、学校での人権学習や人権集会、そして八代市人権フェスティバルでの体験を紹介し、「人権の取り組みは、日常的に取り組んでいくことが一番大切だ」と伝えてくれました。最後に、2年生から通信制の高校に転校したM君は、「転校するとき、家族から、通信制は不登校の人が行く所だから」と反対されたが、通って見て分かったことは、「私にとっての通信制とは自分で学びたいことを選択できる学校であり、誇りを持てる学校だ」と、通信制高校に対する偏見のおかしさを語ってくれました。

和水町の参加者は、帰りのバスの中で感想を出し合って交流しました。「差別をなくすためには自分のことを伝え、相手のことをよく知ることが大切だと分かった」「今日学んだことを学校に持って帰りたい」などと、それぞれの人が感想と決意を語ってくれました。

和後狂句
肥後狂句
新型コロナウイルス 化学兵器も歯がたたん 福永すみれ
新型コロナウイルス 歴史に残る殺人鬼 瀬上 歌子
新型コロナウイルス やっと会えたがお骨箱 井上りんどう
新型コロナウイルス モラルの良さは世界一 庄山 道草
遅かねえ 拉致の解決待てず過ぎ 池田 茜
遅かねえ 店ではさつき出たて言う せいや
おもしろか 居らんと淋し居るとじゃま 二瀬 桔梗
おもしろか 都合悪かと聞こえんて 石原かわせみ

文芸広場

菊水短歌会
今少し生きてこの世の何聞かむ 遠き界よりひびきくる風 東 左千子
投票の道辺を飾る黄水仙 池田たかお
ころこつと光かがやく満月を 二階で眺め玄関で眺む 石山 幸子
ひさに来し私の畑見事なり 託せし人に謝せば涙が 阪野 章子
田植え前さかさ絵写す水静か 散歩路に見る一幅の絵 荒木 智子
この道はどこまで続く登り坂 折り返しなしの運命の道 坂本 竹子
かなしき原俳句会
頬杖の見てある雨の青葡萄 貞子
アルバムを抱へ二階へ梅雨出水 明
八十を超えたる同士夏の宵 しん子
体重の戻る喜び虹立ちぬ 淑乃
葉に跳ねる日輪眩し梅雨晴間 康子
酢を振って扇ぐ達磨の大団扇 弘子
すすくと雨の晴れ間の早苗かな 誠一
梅雨雲の行方見定め避難所へ 良一

菊水俳句会
コロナ禍も届かぬ里の大出水 池田 松子
一杯のコーヒーの香に青田風 中山ミサト
酒蔵には麴の匂ひ梅雨出水 宮中 康雄
開墾の重機の先に合歡の花 永田 紘彦
梅雨の蝶雨の合間の散歩道 原 香代子

和水町公民館図書室だより

開館午前9時～午後10時(年末年始除く) 1回につき1人5冊まで、2週間借りることができます。

今月は、必ずやってくると言われている新型コロナウイルスの第2波・第3波に備えて、免疫力をあげるための本をご紹介します。ここで紹介した本以外にも家庭ですぐに取り組みめる本を準備していますので、どうぞご来館ください。



「名医が考えた！免疫力をあげる最強の食事術」
著者：白澤 卓二監修 株式会社：宝島社
「正しい食事を摂ることで、健康な体を手に入れることができる」と主張する著者が、「なにもしないままずっと放置するのではなく、実践できることからまずやること、そして間違った食習慣を直すことが大事です」(本書「はじめに」より引用)と、コロナに負けない栄養素と食べ方を伝授します。



「1日3分！さするだけで免疫力が上がるリンパマッサージ」
著者：久 優子監修 株式会社：宝島社
食事や運動だけでなく、「リンパマッサージ」で免疫力を上げられる！という本書。子どもからお年寄りまで、好きな場所で好きな時間に簡単にできるマッサージのやり方が、写真でわかりやすく載っています。おうち時間に、家族で実践してはいかがでしょうか？

旬のものを簡単アレンジ 「鶏肉とかぼちゃの豆腐グラタン」

健康福祉課 保健予防係 ☎ 0968・86・5724



- 【材料(4人分量)】
かぼちゃ……………200g
鶏肉(皮なし)……………160g
絹ごし豆腐……………240g
低脂肪乳……………240g
玉ねぎ……………40g
バター……………12g
小麦粉……………40g
ピザ用チーズ……………32g
パン粉……………20g
コンソメ……………3.2g
塩……………0.8g
黒こしょう……………少々
- 【作り方】
① オープンを230℃に予熱する。
② かぼちゃ、鶏肉を一口大に切る。
③ かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
④ ボウルに豆腐と低脂肪乳を入れ、泡立て器で混ぜる。
⑤ バターを引いたフライパンに鶏肉、薄切りにした玉ねぎを入れて炒める。ふるいにかけて小麦粉を加えてさらに炒める。
⑥ ③、④を加え、弱火で2～3分炒める。
⑦ Aを加えて火を止める。
⑧ 耐熱容器に移し、チーズ、パン粉を振る。
⑨ 230℃のオーブンで10分焼く。

ひとくちメモ&栄養コメント
グラタンに使用するソースに豆腐を利用することで、低エネルギーに仕上がります。