

1 超高齢社会の中で

誰もがいつかは老いるのに、日ごろはそのことを忘れて暮らしています。というよりも、思い出さないようにしているのかもしれません。

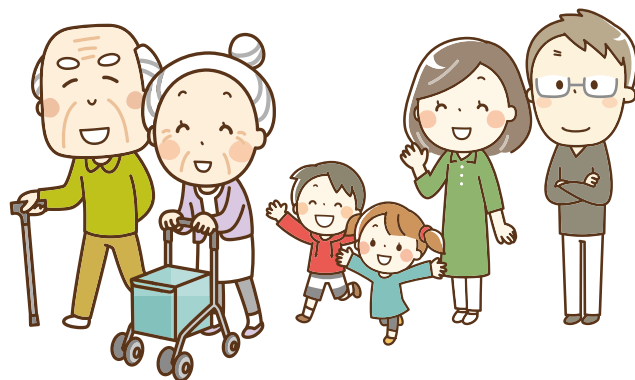
しかし、昨日まで出来ていたことが、これくらいは出来ると思っていたことが、ある日突然出来なくなったり、思い出せなくなったりします。このまま、何も出来なくなるのではという不安が、ふと心に芽生えたりもします。老いることは、ある意味、自分そのものが不安の種になることなのかもしれません。

さらに、それに追い打ちをかけるのが、周囲の何気ない言動です。「こんなこともできないの?」「何だよ。忘れちゃったの?」悪気はなくとも、心にグサッと刺さるものです。心がしんどくなります。

だからこそ、自分もいつかは老いていくのだということを、そのことを心のどこかにいつも置いておくようにしたらどうでしょう。特別に優しくとか、いたわりをなどと考えなくても、自分事としてちょっと考えるだけで、その言動には優しい、いたわりの心が宿るはずですから。

2 色々な人がいてこそその世の中

大人もいれば、子どももいる。男性がいたら、女性もいる。健やかな人がいれば、病と闘う人もいる。若い人がいれば、お年寄りもいる。世の中がカラフルな彩にあふれているように、人間の社会も色々な人たちで成り立っています。時には、自分目線だけで物事を見るのではなく、他人事を自分事として考えてみることも大切なことなのだろうと思います。そうすることで、世界はもっと開かれたものになるかもしれません。



旬のものを簡単アレンジ 「切干し大根のサラダ」

問 健康福祉課 保健予防係
☎0968・86・5724



【材料（4人分量）】

切干し大根……………20g
人参……………20g
キャベツ……………30g
きゅうり……………50g
ロースハム……………20g
ごま……………大さじ1
酒……………大さじ1
めんつゆ……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ3

【作り方】

- ① 切干し大根は水にもどし2～3cmの長さに切っておく。人参はせん切りにし、キャベツも人参に合わせて切り、きゅうりもせん切りにする。ロースハムは熱湯にサッと通しせん切りにする。きゅうりは軽く塩もみをしてしぼっておく。
- ② ごまは、から煎りしておく。
- ③ 鍋に酒とめんつゆを入れ、切り干し大根・人参・キャベツをサッと炒めながら下味をつける。
- ④ ③が冷めたら、きゅうりとごまを混ぜ合わせマヨネーズで和える。

ひとくちメモ&栄養コメント

鉄分・食物繊維が多く含まれていますので妊婦さんや、成長期のお子さんにもピッタリの1品です。

文芸広場

菊水俳句会

四人皆揃へる句座や梅雨明くる 宮中 康雄
鋤かれたる田のくろぐろと走り梅雨 永田 紘彦
軒下のいのち育むつばめの巢 嶋田 俊一
コロナ禍も祖霊帰らむ盂蘭盆会 池田 松子
痛きほど頬を打ち過ぐ初夏の風 中山ミサト

かなしき原俳句会

逢ひたいと募る思ひで髪洗う しん子
菩提寺の木々の揺めき夕涼し 康子
看護師の甚平さんと呼ぶ患者 弘子
忍法のごと廻らせて蜘蛛の糸 誠一
脚高く白鷺のゆく植田かな 貞子
風も無く揺らぐ地平や土用入り 明

肥後狂句

かもちゃん 医者は止めろて言わすに 高木せいや
かもちゃん 起こすと癖になる糞 池田 茜
かもちゃん そろがコロナのいみったつ 福永すみれ
寝はでけん 赤子産んだら当り前 瀬上 歌子
寝はでけん 何次会だろ夜の明ける 二瀬 桔梗
騒がっさ 猫の喧嘩はとめられん 井上りんどう
騒がっさ 救急隊は防護服 石原かわせみ
騒がっさ 坊主にや惜しいひょうげ者ン 庄山 道草



和水町公民館図書室だより

問 中央公民館図書室 ☎0968・86・2022
三加和公民館図書室 ☎0968・34・3047

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。

8月になりいよいよオリンピックです。バドミントンの廣田選手にも頑張ってもらいたいですね。今回は情報番組やG7などでも話し合われている本の紹介です。少しでも身近に感じてもらえたらと思います。



「元女子高生、パパになる」
著者：杉山文野
トランスジェンダー（出生時に割り当てられた性と異なる性を自認している人）でフェンシング元女子日本代表。そんな彼がパパとして、LGBTQ（セクシュアルマイノリティ）ムーブメントのリーダーとして、仕事・恋愛・家族など社会の「普通」を問い直す本です。



「世界がぐっと近くなるSDGsとぼくらをつなぐ本」
監修：池上 彰
「持続可能な開発目標」世界中の国々が一緒になって、地球を住みやすい星にしようという取り組み。あなたの子どもや孫たちの世代にも、豊かな自然があり、きれいな水が飲め、みんなが健康に過ごせるような状態が残るようにすること。そのために何が必要なのかこの本を通して学んでくれたらと思います。