



HIV感染・認知症の予防法

大手公民館の健康講座で37人が学ぶ

3月4日(金)午前10時から、大会議室で開催され、37人(男性6人・女性31人)が参加しました。

最初に、日本エイズ学会会員で医学博士の山田喜紹(よしつぐ)さんが、県内のHIV感染者・エイズ患者の届出

状況、タイのエイズ患者施設での状況をスライドで説明。感染原因の70%以上を占める「異性間の性的接触」に注意を促しました。

次いで、相澤病院の坂本義峰さん(理学療法士)と薄井寛子さん(作業療法士)が、①認知症は脳の損傷(アルツハイマー病・脳卒中など)で起こる病気 ②早期発見、早期治療が大切 ③食事習慣の見直し、適度な運動習慣で予防できる ④頭を使えば脳が活性化される、などと説明。

食事では、週6回の魚、1日300グラムの緑黄野菜、よく噛むのも有効。塩分・脂肪分の取り過ぎには注意。運動では、有酸素運動や転倒の予防が大切と話し、軽い筋肉強化法を紹介。1日1回の大笑い、1日30分の昼寝もよいとアドバイスしました。



転倒予防の「お辞儀をして立つ運動」の実習

簡単でおいしい家庭料理

松本大学の水野尚子先生が指導

大手公民館主催の食育講座(第2回目)が、2月24日(木)午前9時30分から、料理実習室で開催され、19人が参加しました。松本大学助手の水野尚子さんを講師に、簡単に鍋で作れるパエリア、菌触りのよいフレンチサラダなどを実習しました。



「鍋でつくるパエリア」の仕込み

初挑戦のパエリア

森田 花奈(上土町町会)

私はパエリアを初めて作りましたが、フライパンで作るものだと思っていたので、鍋でできると聞いてびっくりしました。お米は洗ってから乾燥させて、鍋で炒めました。炒飯は炊いたご飯で作るの



森田花奈さん

に、パエリアはお米から炒めるので驚きました。

パエリアといえばムール貝ですが、今回はアサリを使い、アサリなら手頃に買えるので、簡単に家でもできると思いました。それに、海鮮や野菜、いろんな材料が入るので、健康にもとても良い料理だと思います。主人は「パエリアは食べたことがない」と言っていたので、ぜひ作って食べさせてあげたいと思いました。

白菜とりんごの千切りサラダも教えていただきました。家でも同じ材料のマヨネーズサラダはよく食べますが、ざく切りでしたので、千切りにした方が見た目も良く、シャキシャキして食べやすく、りんご酢を使ったドレッシングも、さっぱりしてとてもおいしかったです。

カッターチーズも初めて作りましたが、すごく簡単でとても参考になりました。



落葉を集めてニッコリ!

スープもパエリアで余った材料で作りましたが、おいしく簡単にできました。どの料理も本当に簡単で、特にパエリアは、料理本などのレシピを見ても、絶対に作れないと思います。私はまだ新米主婦なので、参加して本当によかったです。

開智小をサポーター

開智小学校の環境整備をサポートするため、3月14日(月)午後、子ども清掃の時間(1時30分〜45分)に合わせ、中央地区ボランティア部会の会員8人が学校に出向き、児童と一緒に落葉拾いなどを行いました。

終了後、校長室でお茶をいただき、赤羽郁夫校長と来年度の「学校サポーター事業」などについて、気軽に意見を交換しました。

伝統食の「やしぼうま」作り

大人16人・子ども17人が交流



講師の寺口芳子さんの手先を見つめる参加者たち

中央地区子ども会・同育成会、中央地区福祉ひろば事業推進協議会が共催し、「世代間交流事業」として、2月26日(土)午前10時から、大手公民館の料理実習室で開催されました。

最初に、講師の寺口芳子さんの「作り方のお手本」を見学した後、参加者33人が4テーブルに分かれて、それぞれが違う模様チャレンジ。

家でも作ってみたい

清水小学校4年

土橋 綾歌(上土町町会)

今年も「やしぼうま」作りに参加しました。去年までは、どの班も同じもようを作っていたけど、今年は班ごとに違

大手公民館で自衛消防訓練

3月11日(金)午後1時30分から、「1階の料理実習室から出火」との想定で、職員6人と利用者11人が、通報・避難・消火訓練を行いました。消火訓練の後、室内(講座室)で、丸の内消防署の森消防士から、ダミーを使った心肺蘇生法、AEDの使い方の説明を受け、約50分で訓練を終了しました。

終了後の2時46分過ぎには「平成23年東北地方太平洋沖地震」が発生し、訓練の大切さを再認識しました。



水消火器を使った消火訓練



土橋綾歌さん

いたけど、今年は班ごとに違うもようを作りました。わたしたちの班は「ブドウ」のもようを作りました。実がたくさんついたブドウのもよう、むらさき色がとてもきれいにできました。糸で切るのが曲がってしまったのと、全部まとめたのを細くのぼすところがむずかしかったです。だけど、上手に作れてうれしかったです、おもしろかったです。家でも作ってみたいけど、できるかな?

松本城の野鳥たち⑤ コゲラ

キツツキ目・キツツキ科・アカゲラ属に分類され、全長15cm、翼開長26cm。日本に生息するキツツキの中で最も小さく、スズメと同じ大きさです。黒褐色と白のまだら模様の羽色の特徴で、オスの後頭の両側には、橙赤色の小斑があります。野外では普通見えます。

樹木に巣くう虫などを探して、樹皮につかまり、縦横に移動するため、注意して観察しないと見つかりません。くちばしで木を叩く連続音(ドラミング)や「ギーッ、ギーッ」「ギーッキッキキッ」という鳴き声で気づくことができます。



松本城で1年間に見られる野鳥

No.	名前	No.	名前
1	アオサギ	20	コサギ
2	アオバズク	21	シジュウカラ
3	イカル	22	ジョウビタキ
4	ウグイス	23	スズメ
5	オカヨシガモ	24	セグロセキレイ
6	オナガ	25	ダイサギ
7	オナガガモ	26	ツグミ
8	カイツブリ	27	ドバト
9	カラス	28	トビ
10	カルガモ	29	トモエガモ
11	カワウ	30	ハシビロガモ
12	カワセミ	31	ヒドリガモ
13	カワラヒワ	32	ヒヨドリ
14	キジバト	33	マガモ
15	キセキレイ	34	ムクドリ
16	キンクロハジロ	35	メジロ
17	ゴイサギ	36	モズ
18	コガモ	37	ヨシガモ
19	コゲラ		