

老人料理教室でタイ料理に挑戦！

～すごろくゲームで楽しく異文化交流～

ブーンシリ・ナタオーン

8月3日(月)、こうげ子ども食堂ほっぺこっぺを行っている「朝ごはんのお店」で老人料理教室を開催し、老人料理クラブ(地域づくり活動団体)会員14人が参加しました。教室では私が講師を務め、タイの文化や食をテーマに、楽しく異文化交流を行いました。

会場となった「朝ごはんのお店」は、地域の方々が気軽に集い、食事や会話を楽しめる温かい雰囲気が魅力の場所です。木のぬくもりを感じる落ち着いた空間の中、終始和やかな雰囲気で教室が進みました。

最初の約60分は、タイについて楽しく学べる「すごろくゲーム」に挑戦しました。サイコロを振ってマスを進めながら、タイの基本情報や文化、生活習慣などを紹介すると、「初めて知った!」「タイに行ってみたくなった」といった声が聞かれ、笑い声の絶えない時間となりました。ゲーム形式ならではの楽しさもあり、参加者同士の会話も自然と弾んでいました。

その後は、タイの定番料理「ガパオライス」づくりに挑戦しました。参加者は役割を分担しながら協力して調理を進め、ガパオライスの香ばしい香りが広がると、会場は一気に食欲をそそる雰囲気に包まれました。完成した料理を囲み、和やかな雰囲気の中で食事を楽しみました。

当日は真夏の強い日差しが照りつける暑い一日でしたが、参加者の皆さんは汗をかきながらも、笑顔で調理や交流を楽しんでいました。すごろくゲームでタイの文化に親しみ、料理づくりを通して協力しながら交流を深めるなど、終始活気あふれる教室となりました。料理と文化を一緒に体験することで、タイをより身近に感じる機会となり、会場は笑顔に包まれました。

今後も、地域の皆さんに世界を身近に感じていただけるよう、さまざまな国や地域の文化を紹介する活動を続けていきます。

異文化理解講座や国際交流員による文化紹介などにご興味のある団体・学校・地域グループがございましたら、上毛町役場教育委員会(☎72-3165)までお気軽にお問い合わせください。

かぼちゃと豚の南蛮漬け

アンケートにご協力をお願いします。

上毛町食育ボランティアグループ

〈材料〉(2人分)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ●かぼちゃ ……200g(1/6個) | (南蛮だれ) |
| ●豚肉(生姜焼き用) ……160g | ●しょうゆ、酢 ……各大さじ2 |
| ●赤パプリカ ……60g(1/2個) | ●酒、砂糖 ……各大さじ1 |
| ●ししとう ……6本 | ●豆板醤 ……小さじ1/2 |
| ●長ねぎ ……1/3本 | ●片栗粉 ……大さじ1 |
| | ●揚げ油 ……適量 |

〈作り方〉

- ①かぼちゃは縦1cm幅に切る。パプリカは縦半分に切って横1cm幅に切り、ししとうは縦に1本切り目を入れる。長ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにし、南蛮だれの材料に加えて、混ぜる。豚肉は片栗粉をまぶす。
- ②揚げ油を高温(180℃)に熱し、ししとう、パプリカを素揚げにする。かぼちゃは、2～3分素揚げにする。豚肉は、カリっとするまで揚げて、野菜とともにバットに移す。
- ③南蛮だれを野菜と豚肉の上に回しかけ、約10分おいて味をなじませる。

☎ 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線229)



食育レシピ

一言メモ

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ、疲労回復やエネルギー代謝を助ける働きがあります。また、パプリカやかぼちゃに含まれているβ-カロテンは、抗酸化作用や免疫力を高める働きがあります。栄養バランスの取れた食事で、夏の疲れが秋に出る『秋バテ』に負けない体作りをしましょう。

健康長寿のまちづくり

9月は認知症月間です

9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です。

この認知症月間を機に、認知症への理解を深め、お互いを認め合い、支え合える地域づくりについて考えてみませんか。

認知症とは

脳の病気などが原因で認知機能が低下し、記憶や判断力などに影響が現れ、日常生活に支障が生じる状態をいいます。加齢によるもの忘れとは異なり、体験そのものを忘れたり、時間や場所がわからなくなったりすることがあります。一方で、認知症になっても、できることや得意なことは多く残されています。

新しい認知症観とは

これまで認知症は、「何もできなくなる」「支えられるだけの存在」といったイメージで捉えられることが少なくありませんでした。そのため、本人の思いや希望よりも、周囲が判断して生活や支援を決めることが多い傾向がありました。

しかし、認知症になっても、できることや得意なこと、本人の思いや希望は残っています。新しい認知症観とは、「認知症になっても、一人ひとりが自分らしく希望を持ち、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる」という考え方です。

認知症になっても、その人の思いや希望、できることを大切にし、本人が主体となって生活できるよう支えることを目指しています。

身近な認知症の人へ何ができるのか

大切なのは、認知症の人を「何もわからない人」ではなく、対等な人間として、その人の思いや希望、できることを尊重することです。認知症の方は、変化していく自分に対して不安や焦りを感じています。周囲の言葉で動揺し、怒りや悲しみを感ずってしまうこともあるので、むやみに否定や強制をせず、できるだけ気持ちに寄り添い、リラックスできる環境を作ることを心がけましょう。

周囲の理解やちょっとした声かけ、見守り、環境の工夫が、安心して暮らし続けられる地域づくりにつながります。

認知症は早期発見や予防に向けた行動も大切です



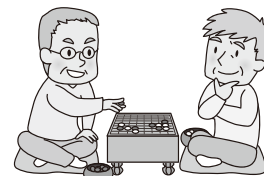
認知症は、年齢を重ねると誰にでも起こりうる身近なものです。しかし、生活の過ごし方を改善し、適切な治療を行うことで、進行を遅らせることができます。

「最近もの忘れが気になる」と感じたときは、一人で悩まず、早めにかかりつけ医や地域包括支援センター等に相談しましょう。医療機関を受診したい時は、脳神経外科、神経内科、精神科をお勧めしています。

早めに対応することで、適切な支援や治療につながり、自分らしい生活を続けるための備えができます。

予防のポイント！

- ・体を動かす習慣をつけましょう
体を動かすことで心臓の働きも良くなり、脳に血液を送りやすくなります。
- ・食事を3食食べましょう
食事から摂るカロリーや栄養が少なくなると、脳の働きが低下します。
- ・人との交流を楽しみましょう
家族や友人との会話、地域活動や趣味への参加は、とても良い刺激になります。
- ・趣味や学びを続けましょう
読書や囲碁・将棋、手芸、楽器、日記を書くことなど、楽しみながら頭を使う活動は、認知機能の維持に役立ちます。



認知症は誰にとっても身近なことです。自分や家族、友人が認知症になったときも、お互いを理解し、できることを認め合いながら支え合える地域を目指しましょう。

☎ 上毛町包括支援センター(げんきの杜内) ☎ 84-7322