



好きやねん湖東

湖東地区 まちづくり情報誌 第32号

祝成人



今年の湖東地区の新成人は105人です



誓いの言葉を述べる西久保くん



おとなの仲間入り



まちづくり協議会では、実行委員会からの依頼を受けて“二十歳の集い”の会場準備や写真撮影、軽食作りなどをボランティアのお父さん、お母さん方と協力してお手伝いさせていただきました。

来年度も、ぜひ、皆様のお力をお貸しください(〇)

教えてシリーズ 「認知症」

最近、テレビや映画などで「認知症」が話題になっています。でも、まだまだよく分からないことがたくさんあります。また、自分が認知症になったら…、うちのお年寄りがそうなったら…どうしたらいいのだろうという思いもあることから、今回から認知症のことを学習していきたいと思います。

まず、第1話は、東近江市認知症キャラバン・メイトの井田さんにお話を伺うことから始めます。

Q. キャラバン・メイトとは何ですか？

A. 自治体事務局と協働して、地域や職場、学校、サロンなどで、認知症の啓発活動を行っている講師役です。認知症を正しく理解してもらい「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指して、認知症に関する学習会を開催しています。

Q. 認知症は、どう判断するのですか？

A. 認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障がいが起こり、生活する上で支障が出ている状態を言います。

例えば、「今、何月何日？」「ご飯食べたかなー？」「ここはどこ？」

「自分の居場所がわからなくなり、そわそわする」

「お出かけしても帰れなくなる」など、

いつもと違う行動が認められる場合でしょうか。

でも、何かをしていて、何だったかすぐ忘れるけど、しばらくして思い出すという単なる物忘れとは異なります。

Q. もしかしたら と思ったときは…？

A. そうですね。近くのかかりつけのお医者さんや、支所の福祉課、本庁のいきいき支援課に相談されたら良いと思います。認知症は、だれがなるかわかりません。なかなか人に話せず、人目が気になって家族だけが問題をかかえてしまうことが多くなります。

しかし、だれかに話せば楽になり、皆で支え合う、助け合うことが必要です。また、認知症は、高齢者の方だけになるとは限りません。最近では、若い人にも見受けられるようになりました。アルツハイマー症・脳血管障害などの病気によって起こると言われています。認知症の人やその家族の方を見守り、支援する「認知症サポーター（市民の方）」を増やしていく手助けをしていきたいと思っていますので、皆さんも学習会をされるようでしたらお声をかけください。



特定非営利活動法人
ひばりの里（大清水町）
TEL 47-2215
管理者 井田久美子さん

クロスワードパズル

作：めぐみ

1	2		3
		A	
5			
		4	
B			
6			C

【タテのカギ】

- おみそ汁（みそ）に入れるとあつたまるよ
- いいか減（か）なことです
- ピカッ ゴロツ こわ〜い
- てっさ、てっちり、唐揚げ（からあげ）もおいしいよ

【ヨコのカギ】

- 冬（ふゆ）に咲く赤（あか）い花、湖東町（ことうちょう）の花でした
- 琵琶湖（びわこ）に住んでるよ。昔（むかし）はよくとれました
- おしりのこと
- 運（うん）がよければアワビやサザエもとれるかな？



*A~Cの文字を並べ替えて答えを考えてね♪

ヒント：アメやお酒…カゼ予防にもいいヨ！

正解者には、4ページで紹介した「不思議な5円玉」を10名の方にプレゼントします。たくさんのご応募お待ちしております。

応募方法 官製はがき、FAXまたはメールで、答えとあなたの住所、氏名、電話番号を記入の上、東近江市湖東支所 地域振興課内 湖東地区まちづくり協議会事務局までお送り下さい。

締め切り： 3月12日（水）必着

当選者発表 厳正な抽選の上、商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

今月のプレゼント提供は、

『青西工務店』

東近江市中一色町 371 TEL 45-0644

今月のごちそう

作ってみよう。よもぎだんご part 1

今回は、よもぎを摘み取ることから始めます。

よもぎをもち米や米粉でつくるお団子に入れると、香りと色がとてもいいです。

お彼岸から4月上旬にかけてのものが、やわらかく、摘みやすい大きさと言えます。

今から、よもぎの生えている場所を見つけ、春休みにはお子さんと散歩したときなどに、たくさん摘んで、冷凍しておきましょう。

【よもぎの保存の仕方】

- よもぎは、葉のいたんだところと根を取り除き、よく水洗いをする。
- 塩を加えた熱湯でさっとゆでて、色が変わったらすぐに取り出し冷水にとり、ざるに上げる。（ゆで過ぎないこと）
- かたくしぼり、ポリ袋に入れ、平らにうすくして冷凍する。
- 使うときは、凍ったまま熱湯で適度なやわらかさになるまでゆでる。



次回は、よもぎだんごの完成までをお伝えします（純子）



フードマイレージってご存知ですか？



日本の食の自給率は昭和40年に73%だったものが今は40%まで低下しています。世界中の中でダントツのワースト1位。それなのに食べ残し、田んぼの減反など矛盾している世の中です。

「フードマイレージ」は、食べものが運ばれてきた距離のこと。そのとき出るCO₂を測って、poco(ポコ)という単位にして、食べることでCO₂が出ることのつながりをわかりやすくしました。フードマイレージを知って、意識して国産の食べものを選ぶことで、自分が出すCO₂を減らすことが可能です。

国産小麦の食パンを食べることは、冬に自宅のエアコンの温度を1℃下げる位のCO₂を減らすことができます。海外の食べものは、日本に到着するまでに、たくさんのエネルギーを使って運ばれてきます。CO₂削減というと、「省エネ」が有名ですが、実はこの「フードマイレージ」、それに負けず大切なことなのです。

また、食べ残しの問題で、大きな問題になっているのが、スーパーや食品加工業者から出る食品の廃棄物です。一般的にスーパーで買い物する時、賞味期限の新しい物から選びますよね、そう習ってきました。けれど、その結果どうなるでしょう。新しい物しか求められなくなり、仕入れの量も増えます。そして、売れ残ったものは廃棄処分。皆さん自分の家の冷蔵庫、新しい物から使いますか？。賞味期限の切れそうなものから使うでしょ。それと一緒にです。

ですから賞味期限の新しい物を選んで買うという考え方を考えることによって、スーパーなどから出る食品廃棄物が減ります。

自分さえ良ければ良いという考え方を改めて、地球のために、未来のために、子どものために、今日から一緒に始めませんか。

お買い物の時、賞味期限の新しい物にこだわることはやめましょう。(楠亀)



エコ実施報告

譲ります・譲ってくださいコーナー

エコ食器を利用！



今年の「二十歳の集い」のパーティーでは、紙皿や割り箸等の使い捨て食器の使用を見直し、公民館の調理室にある食器や、愛東地区まちづくり協議会で貸出しされているエコ食器を利用して、サンドウィッチやから揚げ、フルーツプレート等の軽食を用意しました。

出席者は、使い捨てでない食器で味わう心のこもった手作り料理に囲まれ、久しぶりに会った友人との会話ははずんだのではないのでしょうか。

パーティー終了後のゴミは、例年の3分の1にまで、減量させることができました。ちょっと一手間加える事で、ゴミの減量化ができるのですね。

皆さんも物置や蔵、食器棚で眠っている食器を活用される事を考えてみてはいかがでしょうか？

また、田舎では「つきだし料理」を作る機会がありますが、食後の食べ残しが多いことが気になりませんか？

残った料理は、手間ひまだけでなく、材料の購入費・運搬費も含まれ、資源の無駄遣いにもなります。

本当に「美味しく食べられる量」を考えて、少し控えめに作る事が手料理を美味しく召し上がっていただくポイントかもしれませんね。(by MT)



譲ってください！

次のものをお持ちの方がございましたら、ぜひ譲ってください！

- * 1升炊き以上の電気炊飯器
- * 紙パック式の家庭用掃除機
(出来れば子どもが使うので、あまり重くないもの)

希望している人：

湖東第二こどもの家「ここにきつず」

TEL：050-5802-3136

(月～金 12:00～18:00)

このコーナーでは、皆さんから、譲れるもの・譲ってほしいものを募集しています。

掲載ご希望の方は、事務局までご連絡ください。



この人を紹介

青西 保則 さん (中一色町在住)

職業：大工・一級建築士

趣味：バドミントン、焼酎屋さんめぐり

大切にしていること：信頼関係

今回はお宅にお邪魔して、色々お話を聞かせていただきました。

そこには、“ちっちゃいけど大きい人”という青西さんの魅力が詰まっていたのです。

***お気に入りの場所**

格子の扉から中の明かりが筋となって放射状に外に漏れているその部屋は、壁から天井まで色んな表情の木に囲まれた、とても素敵な空間でした。

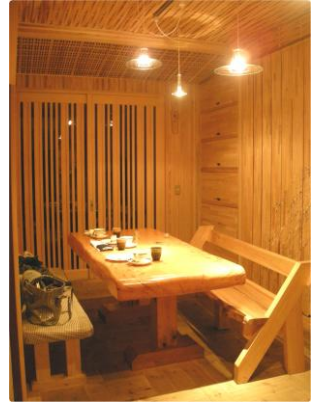
***仕事への思い**

お客さんと話してみても、人間同士のつきあいが始まって、続いていくことを大事に思っています。ずっと長く住む家だから、住んでよかったと思ってもらえるように、手間をかけて創意工夫するのが楽しい、と語ってくださいました。

お話を聞きながら、青西さんが趣味で集められた色々な焼酎を、小さなお猪口で少しずついただきました。

みんなが集まる場所にしかかったというその場所は、外から下靴のまま気軽に入れる小さな部屋です。ついつい長居したくなるその居心地の良さは、木の温もりと、人間同士のつきあいを大切に、という思いがこもっているからでしょうか。(早苗、裕美)

素敵な空間の創造者



青西さんが製作された
「不思議な5円玉」

今月のプレゼント品



皆さんからメッセージ

「2008 大人の集い」 実行委員からのメッセージ

来年、成人式を迎える皆さんに、アドバイスです！

- 1 委員会立ち上げは早くする。
- 2 司会進行の原稿は、去年のものがあると思っていたら無いことに2日前に気づき、大変あわてた。
- 3 思い出のアルバムの写真集めも大変で、パソコンで編集することにも苦労した。
- 4 住所が移転している同級生に連絡取ることが大変でした。

と、大変の連続でしたが、すべてを手作りでやれた満足感はたまりませんでした。

集まったみんなの笑顔と恩師との語らいは最高でした。

「大人の集い」を終えて
みんなから届いた「ありがとう」
「お疲れさん」の、メールが
私たちの誇りです。



地域だより

「押立山登山」に挑戦！



探検の殿堂では、西堀榮三郎氏の誕生日である、1月を「西堀榮三郎月間」とし、27日(日)には地元の押立山に登りました。(西堀氏は子どもの頃から山登りに親しみ、少年時代は特に地元の山を歩いた人でした)。

3日前から雪が降り積もり、当日は本格的な雪山登山となりました。

当日の積雪量は約10cm、子ども12名(幼稚園の年長から小学6年生)、大人10名(内、一般参加者5名)が、八日市山の会の会員3名の指導で挑戦しました。

<編集・発行>

湖東地区まちづくり協議会

(事務局)

〒527-0113 東近江市池庄町505番地
東近江市 湖東支所 地域振興課内
TEL 45-3702 FAX 45-1570 IP 050-5801-3701



掲示板

○今年も湖東中学校の3年生が卒業展を開催します。
皆さん、ぜひ、ご来場ください。

日時：2月16日(土)～28日(木)
場所：湖東図書館(視聴覚ルーム)



○まち協のホームページが誕生しました。

<http://members.e-omi.ne.jp/suki-koto/>

<<お便りはこちらまで>> suki-koto@e-omi.ne.jp