

こくぶんじの野菜

©natori

旬のうどが楽しめます

うどの三色春巻き

【材料】 (4人分)

うど：1本 かにかまぼこ：8本
切れてるチーズ：8枚 青じそ：8枚
春巻きの皮：8枚

【作り方】

- 1 うどは皮をむく。うどとチーズとかにかまぼこをそれぞれ同じ大きさに切る。
- 2 うどを酢を少々加えた熱湯にさっとくぐらせ水気を切る。
- 3 春巻きの皮で、しそ・うど・かまぼこ・チーズの順で巻き、水溶き小麦粉でとめ、180度の油でカラッと揚げる。



JA 東京むさし国分寺地区女性部の活動

農家などの女性が部員となっており、部員数は現在 71 人。盆踊り大会など農協の事業に協力したり、手芸作品を作って農業祭で出品したりしています。また、市民のかかわりを作るといことで「料理教室」を開いています。教室では講師となって、料理の作り方を伝承しているそうです。40 歳代の女性もいますが、部員数が減り活動的に大変な面もあるので、新会員の参加を望んでいます。



高相美鈴さんと JA 職員の大堀嘉奈子さん

2014年2月13日に女性部長高相美鈴さんへインタビューしました。



みんな協力して料理をしています

※写真は平成 26 年 2 月 28 日の JA 東京むさしこくぶんじ支店で催された「うど品評会・即売会」にて撮影

⑥

そうだったのか、介護保険

Q 「介護」に漠然とした不安があります。介護について悩んだらどうしたらいいのでしょうか。

A 国分寺市では「地域包括支援センター」が総合的に相談を受けます。ここ「ほんだ」を含めて市内に6か所あり、住所によって担当地域が決まっています。「どこに行ったらいいのかもわからない」という相談も含めて、あちこちに行かなくてすむように、まずは「地域包括支援センター」でお話を伺います。電話や自宅訪問でも相談できます。介護保険の相談が多いですが、その他「どこの病院に行ったらいいのか」「振り込め詐欺にあってしまった」「物忘れがある」など、幅広く相談を受けています。

Q 高齢者とその家族が離れて暮らしていることもありますよね。どんな支援が受けられますか。

A 今の介護保険のサービスでは、24 時間 365 日誰かがみているというのは難しいので、実際には介護保険サービス以外の民間支援やご近所の協力を組み合わせて支援していきます。

Q 施設か自宅かという選択が難しいと感じます。

A どこで暮らすのがよいのかは、誰にとってもどれが正解とは言い難いことです。「地域包括支援センター」としては、本人・家族が選びやすいように、情報を提供していくことを心がけています。

Q 介護保険の制度改正について教えてください。

A 平成 27 年度から大きく変わる部分が出てきます。今まで以上に、施設ではなく、自宅・地域で過ごせるような体制をつくる改正になります。

「国分寺地域包括支援センターほんだ」職員 曾根友美さんにお話を伺いました。

地域包括支援センターに関するお問い合わせは

国分寺市 福祉保健部 高齢者相談室へ

電話 042-321-1301

E-mail : koureisya@city.kokubunji.tokyo.jp

ライツ主催講座 講師名言集

ビッグパレット福島の

「ここでしか聞けない」「たいせつな話」

避難所には交流と自治が必要

災害に遭うと、当たり前前のが奪われます。人は希望を失くすと死んでしまう。災害は大きな人権(侵害)の問題です。人は一人では生きられない。人と人との交流が必要です。

防災に強いまちづくりとは

災害時には普段準備している以上のことはできません。災害時には、ジェンダーの問題を含めそれまでの地域の課題が顕在化します。人と人がつながっていれば、結果として防災に

強いまちとなるのです。復興とは社会の脆弱性を克服することで、社会変革をすることです。

行政の公平性とは

行政は公平性と血の通った支援を両立する事ができると思いますか。私はできると思います。熱意と人に寄り添う想像力があれば。

2013年11月12日午後2時〜4時

講師 あまのかずひこ 天野和彦さん(福島大学つくしまふくしま未来支援センター特任准教授)



ワーク・ライフ・バランス啓発イベント「パパママ応援フェスティバル」でのひとコマ(2014年1月18日開催)。夢中になって遊ぶ子どもたちとパパです。

ひとりでも老後を鮮やかに生きるための心得

有料身元保証サービス利用者増加

葬祭・埋葬の生前申込みをする方、借家契約や病院の手術・退院時に親族の同意に代わる有料サービスを利用する方が増えています。

年金の範囲内に入れる「特別養護老人ホーム」は、待機名簿掲載者だけでも45万人。取材した一人暮らしの高齢者は、受け入れ先がないためショートステイを繰り返して貯金が底をつきました。

誰かの役に立ちたい

迷惑をかけたくないという言葉の根底にあるのは、誰かの役に立ちたい・認めてもらいたいという気持ちではないでしょうか。

自分にもできること

定年退職後に妻を亡くした男性が、ご近所と関わることで生活を取り戻した例を報道したところ、心にかかる人がいることで安心できるのなら「私」がそのひとりになります」と多くの方から反響がありました。

2013年12月11日午前10時〜正午

講師 いながきよしこ 板垣淑子さん(NHK大型企画開発センターチーフプロデューサー)

ママ、ボクが悪いのかな

家庭内の暴力と子ども

暴力は、相手を支配するために使われ、結果として相手の自立する力を削いでしまいます。家庭のなかで暴力を見聞きした子どもは、その影響を強く受けるのです。そして、なかには、暴力が自分のせいではなかったか、暴力を止められないのは自分だといった自責の念を強くする子どももいます。DVは母親に大きな被害を与えるだけでなく、子どもの行動・感情・価値観などに影響します。また、DVは母子関係を破壊する側面も持っています。

世代連鎖を防ぎたい

子どもは家族の関係を学びながら成長します。暴力による支配関係を男女関係のモデルとして育つことは、次世代の男女関係に影響を与えることはいまでもありません。

DVは社会の問題

DVを当事者個人の問題としてとらえるのではなく、支配・暴力を正当化する文化や社会制度について考えていく必要があります。

2014年2月18日午後1時半〜3時半

講師 すのぼりゆき 春原由紀さん(武蔵野大学名誉教授・臨床心理士)