

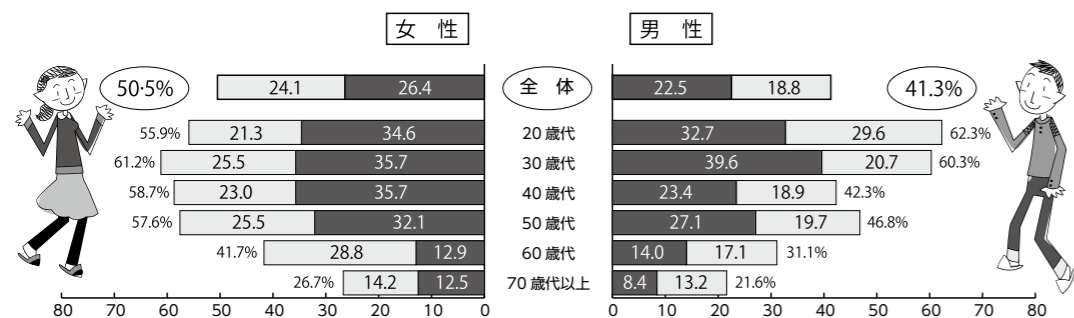
おやし塾



1月18日開催の「男の料理教室」
(働く女性の家)

「男性は仕事、女性は家庭を守るべき」という考え方について

男女別・年代別 (滋賀県) / ■そうは思わない □どちらかといえばそうは思わない



性別で見ると、女性の方が「そうは思わない」という割合が高く、年代別にみると、「そうは思わない」という割合は、おおむね年代が低くなるほど高くなる傾向がみられます。

男性は仕事、
女性は家庭を守るべき!?

最近、街中では子連れのお父さんをよく見かけるようになりました。育児や家事に協力している男性が増えているように思われますが、まだまだ「男は仕事、女は家庭」に代表される男女の固定的な意識や、慣習・社会通念が根強く残っています。これからは、男性の育児や家事の参加は必要不可欠となっていくべきです。男性の家事への参加として「ゴミだし」「食事の後片付け」「お風呂掃除」など、身近な事から少しずつ家事に参加してみませんか？

高島の新たな旨味を求めて

昨年末、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。

四季の変化と多様な自然環境の中で培われた和食は、見た目の美しさはもちろん、一年を通じた様々な伝統行事とも密接に関わっています。その和食を特徴づけているものの一つが「だし」です。

欧米に比べ、動物性たんぱく質を抑えた日本の食文化の中で、深い味わいをもたらすだしの「旨味(うまみ)」は、私たち日本人にとって、独特のゆとりや満足感をもたらすし、日本人はさらに、昆布に鰹など「合わせだし」を取ることで、それぞれの食材が持つ旨味を増強する知恵も自然と身につけてきました。

さて、和食への世界的な関心の高まりとともに、これまで旨味という概念がなかったとされる欧米では、旨味が新たな味覚として注目され、日

本語のまま「UMAMI」として解されています。

こうした中、北欧では日本の鰹節に替わり、燻して熟成させた鹿肉から旨味を取る、「鹿節」があると言います。鹿と言えば、日本では獣害の象徴とも言えますが、高たんぱくで鉄分が多く、脂身も少ないヘルシーな食材として、欧米では長く食されてきました。

近頃、日本でも、「書」を「資源」に転換する取り組みから、鹿肉をはじめとする野生獣のジビエ料理が開拓されています。

また、鹿肉の旨味が、麩により引き出されるという研究も出たことで、発酵食品文化のある当市には、まだまだ「食」に関する大きな可能性が秘められているのかもしれない。

福井 正明

市長雑記



認知症サポーターになってください!

市では、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、認知症サポーター養成講座を開催しています。参加された皆さんからの声等をお届けします。

受講者の声

認知症に関するイメージ (受講前)

- ・認知症になると物忘れが多くなる。
- ・本人は何もわからないが家族や周囲が困る
- ・誰でもなる可能性がある。

養成講座を受講して感じたこと

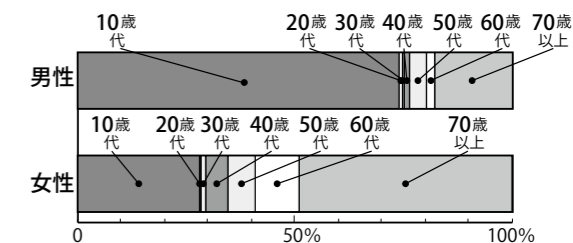
- ・認知症について基本的な知識を得ることが出来た。
- ・病気であることがわかった。
- ・人格を尊重し、対応することが大切だとわかった。
- ・忘れることを本人が自覚している部分があるということ、対応の仕方でも症状の進行に違いが出るということがわかった。
- ・元気な時と同じように付き合うことの大切さを学べ、とても参考になり感謝しています。「環境を整える」ということを念頭に私のできることをしていきたいと思いました。
- ・関わり方によっては認知症の方と上手に接することができるんだな、と思いました。

認知症に関するイメージ (受講後)

- 受講後に認知症に関するイメージが変わったという方が半数以上おられました。
- ・周囲が支えることが大切、本人に寄り添うことの大切さを知った。
 - ・特別あつかいをしないで、普段通りに接しよう。
 - ・生活の困難さは周りの環境で変わるということがわかった。

今年度の養成講座受講者数

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	190	2	1	3	10	5	46	257
女性	175	2	7	32	39	63	306	624



60歳以上の受講者が多い傾向にあります。小学校や中学校でも開催しています。

◆認知症サポーターとは・・・

認知症サポーター養成講座を受けた方が認知症サポーターです。何かを特別にするのではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族をあたたかく見守る応援者です。



認知症は誰でもなる可能性のある病気です。認知症サポーターの輪を広げることで、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しましょう!



北部健康いきいき応援センター

☎(22) 5101 … 今津保健センター
☎(22) 0193 … 地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター

☎(32) 4413 … 安曇川保健センター
☎(32) 2520 … 地域包括支援センター