

会報

第 43 号 (2018/1/24)

広島県福山市木之庄町 4-3-14

Tel & Fax: 084-917-5937

Mail: info@crrc-fukuyama.org



Community Renaissance
Research Center

2018年、新しい年を迎えて

代表理事 安川 悦子

2018年、あけましておめでとついでございます。

この2年間ほど私は、名古屋で、女性図書館をつくるプロジェクトに関わってきました。昨年11月、フエンダー・リサーチ・ライブラリと名付けられた図書館が名古屋大学に開館しました。女性問題に関心をもつ市民や学生が、ここに集い、本を読み、研究し、議論をするための場所です。

オープンしたばかりなので、これがどのように育つていくのかわかりませんが、これをどう育てていくか楽しみだと夢想しながら考えました。コミュニティルネッサンス研究所にもこうしたライブラリがあつたらよいなあ。

私たちが暮らしている「コミュニティ」にかかわる「知」を集積し、みんなで気軽に集って対話や雑談をし、ひいては「コミュニティ学」を究める場としての「コミュニティライブラリ」です。図書館と訳される「ライブラリ」は、人が集つるところであり、対話や議論

をする場所であるのだと、国立女性教育会館の青木玲子さんはいいます。

新しい年を迎えた今、この「ゆめ」の実現にむかってぼちぼち歩いていきたいと「ゆめ」を見えています。



仁伍広場の「とんど」

今後の予定

2月23日(金) 10時〜14時

味噌づくり

- ・場 所：NPO集會室
 - ・指 導：藤原スエ子さん
 - ・持ち物：エプロン、三角巾、お手拭き用タオル
 - ・参加費：500円(簡単な昼食付き)
- 皆さんにご好評いただいている味噌を今年も手作りします。

昼食も分担して準備したいと思います。一緒に楽しく味噌を手作りしてみませんか。お子さん連れの方も大歓迎です。

★お申し込み★

電話 084-917-5937

メール info@crrc-fukuyama.org

シロントロジー

2月9日(金) 14時〜

- ・場 所：ルネッサンス研究所
- ・参加費：300円

内容：『ミニユニティヘルスのある社会へ』122ページから。

参加者は少ないのですが、毎回各々が現在直面している高齢問題をどう考えるか、の話で盛り上がっています。

「ケアの社会学」を読む会

2月22日(木) 16時半〜

- ・場 所：ルネッサンス研究所
- ・参加費：300円
- ・読む本：上野千鶴子著「ケアの社会学」
- ・内 容：第4章「ケアに根拠はあるか」(P. 88から)



今回はなぜ高齢者をケアするのかという文章から、イギリスのナーシングホームの歴史や、入生100年時代の本を紹介し、経営学の研究者が高齢者の生活を書くようになった、という話を牧田さんからいただいたり、ニューズウィークの「超高齢化で働き方はどう変わるか？」の記事などで盛り上がりました。

今号の内容

- ・ 干支小物づくり
- ・ もちつき祭り
- ・ 編集後記

※内容は以下に記載

活動報告



もちつき祭り

2017年12月24日(日)快晴のもと、仁佐広場で「もちつき祭り」が開かれました。もちつき体験を行う一方、舞台ではハーモニカ演奏と独唱、三味線演奏や踊り等の催しが賑やかに行われました。つきたてのお餅や、焼きマシユマロ、ぜんざい、豚汁などの出店もあり、地域の絆の利用者さんや仁佐にお住まいの方々と交流を深めることができました。



踊りや歌、演奏等で
盛り上がった
もちつき祭り

NPOからは恒例の手作りおでん販売、干支飾りの販売にリサイクルバザー、子ども向けゲームの「つりぼり」を行いました。音楽祭でも好評だった「おでん」は60食用意し、今回もほぼ完売しました。つりぼりも毎回人気で、すっかり子どもたちの定番となっています。またリサイクルバザーでは、当日がクリスマスイブだった事もあり、子ども用サンタクロース衣装」が売れました。いつも出品寄付してくださる方と購入してくださる方、双方に感謝です。

NPOのメンバーも餅つきに参加させてもらいました。最近ではなかなか杵でお餅をつく機会がないので、楽しみながら杵を振りました。連れてきた子どもたちも喜んで餅つきに参加し、仁佐子ども会の方が出店された「焼きマシユマロ」コーナーでは自ら炭火でマシユマロをあぶり、おいしそうに頬張っていました。



かいっばい、
ペッタン!

12月はNPOでは、耐震診断や会報の発行、干支づくりのイベント等、タイトなスケジュールでの祭りの準備となり大変でしたが、当日は、皆で出店主催者とイベント参加者の一人二役になって楽しむことができました。一日でした。

貴重な休日にお手伝いくださった原田さん、スケジュールを遣り繰りしておでんの仕込みを手伝ってくださった寶諸さん、ありがとうございました。

「干支小物づくり」を行いました

2017年12月15日に地域の絆の利用者さんと成の干支飾りを作りました。毎年の干支飾り作りは楽しみにしている利用者さんもあります。講師の栗田さんの指導のもと、今年は利用者さん7名と職員さん1名で行いました。

材料を見るなり、戌の飾りの可愛さに感嘆の声をあげる方もありました。袋の中には、淡いピンクのちりめんの布をはった台に、戌の飾り・手染めの和紙から切り取った花・梅の花の水引・南天の飾りが入っていました。これらのパーツを台紙に思い思いにつけていきます。サツと配置を決めてしまう方もいらつしやれば、数十分かけて考えられる方も。配置も皆それぞれ違って、味わいのあるものが出来ました。出来上がった作品を何度も見返しながら「かわいいねえ。」「こんな良いものを作らせてもらえるなんて嬉しい。」「と言う利用者さんもあり、ほほえましく、楽しい時間をみんなで過ごすことが出来ました。



出来上がった作品と
「はい、ポーズ！」



～制作風景～
皆さん真剣な表情で
配置を考えながら
貼っていらっしゃいます。



配置が変わると、
それぞれ違った表情に。



完成品を拝見すると、それぞれ違って個性豊かな仕上がりになっていました。どの作品にも独自性があり、やはり今まで培ってきた社会経験や利用者さんのこれまでの生き方が個性として作品に現れているように感じました。

なお、講師の菜田さんには、袋に入った材料の手配、材料代が50円で収まる工夫、作業手順の工夫など様々にお心配りをいただきました。本当にありがとうございました。

ロシルネリン 認知症には何故なるのだろう

超高齢化時代を迎え、認知症患者が増え、2020年には約5人に1人が認知症、という研究もあります。

最近、認知症増加原因についての記事を見つけた。大きく次の2つの説があります。ひとつは穀類や甘いもの、高温加熱によるAGEs(エイジス)の生成によるという説、いまひとつはアルミニウムなどによるという説です。

1. AGEsの生成による説

糖質の摂りすぎは血糖値の上昇に加え、たんぱく質との反応によりAGEs(終末糖化産物)が生成されるといいます。中でも、加熱温度が高い、揚げ物やオーブン料理は大量に生成。(唐揚げ、フランクフルト、ハンバーガーなど。)また、清涼飲料水、菓子類に表示されている「ブドウ糖果糖液」。果糖は、ブドウ糖の10倍AGEsを生成するすいとも言われています。

2. アルミによる説

アルミニウム説は古くからあり反論もある一方、近年そのメカニズムの研究も進んでいます。体内にアルミニウムを取り込む機会は、ベーキングパウダー、ミョウバン等アルミニウムを含む食品添加物、アルミ缶入りの飲料、料理に使うアルミ鍋などから。

厚生労働省は2013年に「食品中のアルミニウムに関する情報」を出しています。この中で、我が国の

アルミニウム摂取量の平均値は全ての年代で許容量を下回っていた。しかし国際的にもアルミニウムを含む食品添加物の基準の設定や見直しが進められているので、厚生労働省では①関係業界の自主的削減、②使用基準の検討、を行うこととした。(加)科学』2017.11月号、食べもの通信』12月号など

編集後記



インフルエンザ流行期真っ盛りですが、皆さま元気でお過ごしでしょうか。

私の周辺でも流行っているようで、友人からメールが届けば「家族がインフルエンザ」、ラインを送ると返信は「子どもがインフルエンザ」という内容ばかり。スーパーに行くとバツタリ出会ったママ友が「子どもが発熱、症状からしてインフルエンザだろう」と。この福山でも例年以上に流行っているような印象です。

かくいう私も昨年末にインフルエンザA型にかかり、娘にもうつってしまいました。そして今現在、息子がB型で学校を欠席中です。さあ！またウィルスとの攻防の始まり！と、息子を子供部屋に隔離。家中をこまめに換気し、ドアノブや電気のスイッチは拭き掃除、家族も栄養バランスの取れた食事を摂ったり睡眠時間を確保したりと色々な対策をしています。このまま無事に過ごせるか？我が家では今シーズン唯一インフルエンザにかかっていない夫が最後の砦です。皆様もどうぞお健やかに過ごしてください。(兼)