

## 健康きらり

### 親子でいい歯コンクール 最優秀者決定



5月29日に「米原市親子でいい歯コンクール」を山東健康福祉センターで開催しました。このコンクールは平成23年度中の3歳6か月児健診でむし歯がないお子さんと保護者を対象とし、親子のお口の中の状態を審査して、親子ともにきれいであった方を表彰するものです。

今年度、最優秀に輝いたのは杉本倭規ちゃん・和美さん親子です。杉本さん親子には県で実施される2次審査に出場していただきます。

杉本さんにきれいな歯の状態を維持する秘訣についてお聞きしたところ、「毎晩フッ素入り歯磨きで歯を磨いているのと、歯磨きの後の仕上げ磨きをしっかりととして、むし歯にならないよう気をつけています」とのこと。やはり日々の習慣が大切ですね。

みなさんも、むし歯や歯槽膿漏など歯周疾患の予防に心がけましょう。

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

## 地域包括 支援センター だより

### 「認知症予防 プログラム」 について②



脳の活性化で認知症が予防できるか？

そのコツは、あきらめず脳を使い続けること

最近、「脳の可塑性」が注目されています。

脳の神経細胞の数は生まれてから死ぬまでほとんど変化せず、日々様々な体験をしながら、必要な神経細胞をつなぎ、不要な神経細胞のつながりを消滅させています。「脳の可塑性」とは、この神経のつながりを柔軟につなぎ換えていくことです。

認知症予防は、元気なうちから脳の神経細胞のつながりをたくさん作っておくことです。このことも基本的な日常生活を維持することも可能になります。

みなさん、リハビリと言えどもイメージされますか。脳卒中などの手足を動かすリハビリをイメージする方が多いのではないのでしょうか。今までは、いったん麻痺で動かなくなった手足は、脳の神経細胞が再生しないので、手足は麻痺したまま、ということが常識でした。しかし、リハビリの世界でも、この可塑性ということが注目され、麻痺を回復する試みが行われています。

つまり、脳の機能も身体のリハビリと同じで、「使えば使うほど強化され、使わなければ退化する」ということが起ります。

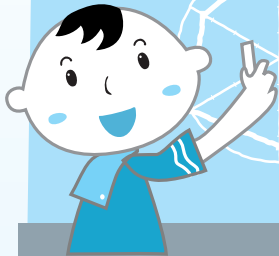
脳の使いようはそれぞれに個性がありますので、一人一人の鍛えどころが異なります。まずは、自分の脳の状態を知ることから始めてみましょう。



ちょっと腕試し・・・脳の健康チェックは気楽に受けられます。(夫馬サロンのようす)

お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130

# まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

## 6月14日(木)の給食



米原市の給食では毎月「ふるさと滋賀給食」の日を設け、滋賀県の郷土料理や地場産物をいただきます。こあゆのあめ煮は、魚の生臭さを消すため、また日持ちをよくするために水を使わず砂糖、しょうゆ、酒でじっくり甘辛く炊き上げます。後世に伝えていきたい湖国の料理の代表として、平成10年に滋賀の食文化財に指定されました。

また、こあゆは頭から全部食べることができるので、栄養を丸ごと摂ることができます。カルシウムはもちろん、たんぱく質、ミネラルを多く含んでいるので、血、肉、骨を作ります。

お試しメニュー



## こあゆのあめ煮

|          |       |     |      |
|----------|-------|-----|------|
| こあゆ 生    | 600g  | 料理酒 | 大さじ2 |
| こいくちしょうゆ | 135ml | 梅酒  | 大さじ2 |
| 中ざら糖     | 100g  | みりん | 大さじ2 |
| 三温糖      | 70g   |     |      |

### 作り方

- ① こあゆを少しずつさっと洗う。
- ② 鍋に調味料を沸騰させ、こあゆを入れ、クッキングシートなどで落とし蓋をして強火で炊く。
- ③ 照りが出てきたら中火にして、汁をかけながら1時間ほど煮る。
- ④ 冷ましてできあがり。



シリーズ

# 多文化共生

お互いに認め合いながら  
暮らせる地域づくり

## 「日本文化の影響が 大きい台湾文化」

～西村 佐悠利さん～

今月は、日本に来て15年になる西村佐悠利さん(市内在住)からお話をお聞きしました。

西村さんは、台湾の台北市の出身。「台湾は終戦まで日本の統治下にあり、私の親の世代は日本語が話せます。日常的に日本語と接する機会が多く、日本の文化も色濃く影響していました」と台湾での生活を振り返る西村さん。

台湾では日系企業で日本のテレビ番組の字幕の制作や翻訳にも携わってこれ「今でも日本語は流暢ようには話せませんが、日系企業での経験は大変いい勉強になりました。自分の経験を活かして日本語が話せない外国籍の人のためにもお役にたきたい」と豊富を語っていただきました。

「日本の生活で感じたことは、男性は仕事、女性は家庭という意識が大変強いことです」と男女の意識の違いについても感じておられるようです。

「台湾は日本から飛行機で3時間ぐらい。統治下の古い建物などもたくさん残されていて、観光やグルメもお勧めです」と西村さん。今でも台湾と日本の間をときおり行き来されているそうです。



▲台湾での楽しみの一つである夜市。たくさんの屋台が軒を連ねます。



▲台北の東に位置する九份の力つエ。路地裏には日本統治時代の石造りの家が残っています。

お問い合わせ  
米原市多文化共生協会事務局  
(米原庁舎 人権政策課内)  
☎52-6629 ☎52-4539