

## 健康きらい

### 父の断酒に感謝!

(家族の体験談)

滋賀県在住 K・Yさん(女性)

真面目で誠実で仕事熱心、深い愛情で家族を守ってくれる大好きな父がアルコール依存症を患ったのは、母が他界した数年後でした。父は私たち姉妹を男手一つで立派に育て上げてくれましたが、最愛の妻を亡くした深い悲しみ、孤独から、酒量が増え、私たちの地獄の様な生活が何年も続きました。懸命に築き上げた仕事も、愛し守り抜いた家族も、父の人生そのものが崩壊寸前でした。

6年前、姉の結婚話を機に改心を決心した父と、精神科にたどり着いたのは奇跡のようでした。全ては病気のせいだったと知り、父も私たちも大変救われました。当初は病気のことも入院治療にも抵抗が強かった父も、先生のご指導

や他の患者さんと過ごすうち、病气や自分と向き合えるようになり変わっていききました。再飲酒の不安は常になりましたが、父は断酒会とつながりながら、家族のために頑張つて断酒を続けてくれました。孤独や絶望ではなく、身辺のたくさんの幸せを感じてほしくて、父が笑顔になれるささいな時間を家族で増やしていきました。

おかげさまで現在5年間の断酒生活を続けていますが、家族だけでなく、断酒会の仲間のみなさんの存在が父にとって大きな心の支えになっていると感じます。今後、穏やかで幸せな生活を送ることができるよう、断酒継続を支えていきたいと思っています。

## 「断酒会 長浜 昼例会」のご案内

お酒でお悩みの方や、そのご家族の方は、一人で悩まず昼例会に参加してみませんか。

昼例会では、お酒で苦しんだみなさんが自分の体験を語り合い、酒害からの回復・立ち直りを実践しています。家族だけの参加でも結構です。ぜひお気軽にご参加ください。

- \*参加無料、予約不要です。
- \*個人の秘密は必ず守られます。

- 日時 毎月第2・第4木曜日  
13時30分～15時
- 場所 湖北健康福祉事務所  
(長浜保健所)  
2階会議室(長浜市平方町1152-2)
- お問い合わせ  
清水 孫幸(例会世話人・滋賀県断酒同友会)  
☎0749-82-4515  
西浦 正(滋賀県断酒同友会 責任者)  
☎090-1449-2624

## 夜間の例会にもご参加ください

- 日時 毎週火曜日 19時～21時
- 場所 長浜公民館(長浜市役所南隣)

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

### 「脳力」アップ 注意分割機能を鍛えて

最近、注意分割機能と転倒との関係が注目されています。

注意分割機能とは、2つ以上のことを同時に行うとき、適切に注意を配ることのできる脳の働きのことを言い、認知症の初期に落ち込みやすい働きの一つです。

みなさん、歩きながら考えごとをしていて、障害物につまずいて転倒したことはありませんか。これは、「考える」と「動く」の二つのことを同時に行う時に気を配る注意分割機能がうまく働かなかつたためと考えられます。

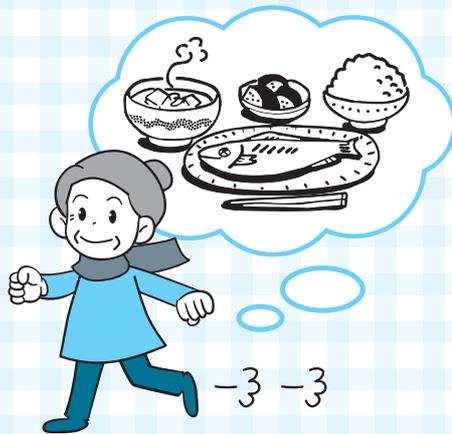
転倒を予防するためには、運動をして、筋力をつけることや、バランス力を保つことも大切ですが、それだけでは転倒を防ぐことはできません。体を動かす中枢は「脳」にあるので、普段から「脳を守り」、「鍛える」ことが必要です。

注意分割機能を鍛える身近な方法として、次のようなものがあります。

- ①料理をする時に一度に何品かを同時に作ってみる。
- ②仕事をテキパキと片付ける。
- ③人と話すとき、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話します。

④今日の晩ごはんを何にしようかと考えながら歩く。  
など、工夫次第で生活の中で脳を鍛えることができます。

※「まいばら体操」には、注意分割機能を鍛える内容が入っています。ぜひ、お試しください。



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。

## 11月21日(水)の給食



下ごしらえとして肉や魚をヨーグルトに漬け込むと、臭みが取れ、肉質が軟らかくなり、コクがでるといわれます。ヨーグルトはソースやドレッシングのほか料理にも使われます。鶏肉のごまヨーグルト焼きはとても香ばしく、ご飯のおかずにもパンのおかずにもマッチします。



お試しメニュー



## 鶏肉のごまヨーグルト焼き

材料 (4人分) .....

若鶏もも肉(皮なし)50g	4個	はちみつ	大さじ1/2
ねりごま・白	大さじ2	レモン汁	小さじ1/4
ヨーグルト	50g	塩	少々
しょうゆ(濃口)	小さじ4		

### 作り方 .....

- ① 鶏肉は厚みを均一にして筋を切り、その他の材料を合わせたところに15分くらい漬ける。
- ② 230℃のオーブンで約20分、程よい焦げ色がつくまで焼く。



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

## 「こんにちは！ Xin chào. (シンチャオ)」 ～ベトナム料理で交流の輪～

今月は、米原市多文化共生協会の主催で、11月18日(日)に市民交流プラザで行われた「ベトナム料理交流会」についてお伝えします。今回参加いただいたのは、市内在住のベトナム籍市民と日本人、合わせて20人。自己紹介の後、4つの班に分かれ、和気あいあいと料理を楽しみました。今回作った料理は、生春巻き、カインチュア(酸味のあるスープ)、チャー(豆を使ったデザート)の3品で、味見をしながら、約2時間かけて調理を行いました。

そして、完成した料理を早速試食し、出来栄を確認。参加者からは「おいしい」「家ではなかなか作る機会がなかったので、アレンジしながら作ってみたい」と好評でした。また、会場ではベトナムを紹介した写真映像や歌曲などが流れる中、挨拶程度の簡単なベトナム語も学びました。

日本人の参加者からは「市内のベトナムの方々知り合え、交流ができてよかった」「またこうした機会をぜひ作ってほしい」との声が聞かれ、ベトナム籍市民の方からも「今後もいろいろな形で交流していきたいです」とのコメントをいただき、無事交流会を終えることができました。



▲完成した料理を囲んで、和やかな雰囲気です。



ベトナム籍市民のみなさんから作り方を教わりながら、楽しく調理しました。

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