

Agora

ひと・もの・こころをつなぐ地域情報紙
月刊アゴラ

Agora
2018年9月
vol. 338

アゴラとは古代ギリシャの広場。
作り手・読み手を超えて、皆の広場になるように
そんな願いを込めてお届けします。

編集・発行 京阪ジャーナル社
〒573-0065 大阪府枚方市出口3-37-12
TEL: 072-834-5674 FAX: 072-834-5684
http://agora-an.com/
発行: 月1回 / 年間購読料: 3,000円(送料込) / 1部: 200円
口座番号: 00940-6-41022 / 加入者名: 京阪ジャーナル社

大切な子さまを最高の環境で…

学校法人京新学園
太秦幼稚園 072-822-2280
寝屋川市高宮あさひ丘2-2
三井中央幼稚園 072-823-6300
寝屋川市三井が丘2-5-3

けいしんがくえん

京新学園

検索

INDEX

- 2面 寝屋川市教育委員会が無料「スマイル塾」を開講
いじめない・いじめられない 空手で心身を鍛えよう
- 3面 認知症スタッフがおもてなし 笑顔あふれるカフェオープン
今こそ問われる市民意識 私たちに何ができるか
- 4面 妖精物語 アーサーの心をつかむ女王
まーぼー通信 「地震雷火事親父」と「雷親父」
- 5面 ひと、事業つなげて地域の魅力発信
猛暑も吹き飛ぶ「鮎の掴みどり」!
- 6面 昆虫を食べて古代食を科学する
食卓の風物詩 三尺豆
- 7面 読者プレゼント
AGORAインフォメーション



力強く講演する鎌田先生



2部のパネルディスカッションでは、京都光華大学の廣田教授がこうや豆腐の栄養価を、料理研究家の白井操先生からはこうや豆腐料理の紹介があった。

5月、諏訪中央病院名
誉院長・鎌田貴氏の講演
「食」と「健康」フォ
ラムがIMPホールで
あった。鎌田先生は、「住民とともにつくる医
療」の実践を通して、長
野県を長寿で医療費の安

今夏、諏訪中央病院名
誉院長・鎌田貴氏の講演
「食」と「健康」フォ
ラムがIMPホールで
あった。鎌田先生は、「住民とともにつくる医
療」の実践を通して、長
野県を長寿で医療費の安

貯金より貯筋

今、超高齢化社会日本での長寿の秘訣は
どこにあるのでしょうか?

また、室町時代には菊を浸した菊酒を飲み、
不老長寿を願ったと言われています。

薬効により無病でおられると
信じられていたのです。

翌早朝に朝露を含んだ綿で体を拭くと、
菊は古来より薬草として延寿の力があるとされ、
重陽の日の前夜、菊の花に真綿を被せ、
「菊の着せ綿」という貴族習慣がありました。

9月9日は重陽の節句

幸せで、健康で、長生きの秘訣は

大豆は畠の肉

野菜摂取と減塩、運動
は健康的のキーワード。だ
が、制限の多い健康づく
り生活は長続きしない。

「幸せで、健康な生活」を
目標にするなら、楽しく
しっかり食べる事と言
う。加えて、「骨と筋
肉系が弱ると、寝たきり
になる。高齢者になるほ
ど、タンパク質が必要で
ある。食と運動によって
筋肉はいくらでも作るこ
とができる」。美味しく
続けられる日常食の提案
があった。長野県の伝統
食材「こうや豆腐」は古
来、畠の肉と呼ばれ、タ
ンパク質摂取源として和

日本一になったのか?誰
でもできる簡単な健康づ
くり習慣とは…。

鎌田先生は、TVの健康
番組や情報に振り回され
ず、お金をかけず、食と
運動、考え方…、自分の
生き方をほんの少し変え
る事が、「幸せで、健康
で、長生き」の秘訣だと
いう。なぜ長野県が長寿
日本一になったのか?誰
でもできる簡単な健康づ
くり習慣とは…。



インター歩行の重要性を説明



● 6面に文中のこうや豆腐
ハンバーグを紹介。また、
AGORA読者にレシピ本
プレゼント。(7面読者ブ
レゼント欄参照)

② 血中悪玉コレステロ
ルや中性脂肪の上昇を
抑え、糖尿病予防にも
期待されるなど、多くの
利点がある。

③ 運動後にこうや豆腐を
食べると、慢性炎症を
抑制するなど、多くの
利点がある。

① 約半分が良質な植物性
タンパク質でカルシウ
ム・鉄分が豊富。

鎌田先生は、一方で
エルノブイリ原発事故
後、ベラルーシの放射能
汚染地帯、イラクの4つ
の小児病院への医療支援
を実施。東北はもとより
全国各地の被災地に足を
運び、多方面で精力的に
活動中である。

「自分の命は自分で決
める。せめて1%でもい
いから、その自分の命
で、だれかのために手を
差し伸べる。だれでもで
きる事です」。今からで
も間に合う健康づくり
と、人と人をつなぐ愛。
会場の拍手はいつまでも
鳴りやまなかつた。

楽しむためなのですか
ら」と語りかけると、会
場の皆さんに共感の領
が広がった。

地域と共に歩み、地域福祉に貢献して参ります。

そうごうケアホーム寝屋川公園
住宅型有料老人ホーム(50室)
デイサービス併設



寝屋川市打上中町 2-2

そうごうケアホーム駿学園前
サービス付き高齢者向け住宅(30室)



四條畷市南野 1-4-27

そうごうケアホーム寝屋川池田
サービス付き高齢者向け住宅(28室)



寝屋川市池田 1-12-25

そうごうケアホーム寝屋川本町
住宅型有料老人ホーム(40室)
デイサービス併設 平成31年1月
オープン予定



寝屋川市本町 寝屋川市役所そば

～在宅介護サービス(ケアプラン・訪問看護)のご相談承ります。お気軽にお問い合わせください。～

- そうごうケアプランセンター寝屋川 — 寝屋川市東大利町2-10 TEL: 072-800-3370 FAX: 072-800-3371
- スマイル訪問看護ステーション — 寝屋川市東大利町2-10 TEL: 072-800-3352 FAX: 072-800-3371



より良い介護で人を支える。

総合ケア株式会社

〒572-0042 寝屋川市東大利町2-10

0120-333-487

TEL: 072-800-3280
FAX: 072-800-3281

認知症になつても輝ける!

「ゆめ伴カフェ」でおもてなし

8月22日、認知症の方がイキイキと接客する姿が見られた。一日限定でオープンした事前予約制の「ゆめ伴(とも)カフェ」だ。大和田駅近くのハッピービーンズカフェの場所と料理の提供を受けて、サポートスタッフ28名、調理スタッフ4名とともに、認知症の8名が、カフェでおもてなしをした。満席の店内では、お客様が来店されると「いらっしゃいませ」と、丁寧な口調でお迎え。昔は、洋服店に長く勤めていた人だ。厨房で洗い物をするベ

テラントの手付きの人は、仕人のプライドが表情に現れる。車いすの歩行困難な人は、ピザのトップピングを担当して楽しそう。この認知症の高齢者の人たちには、日頃、グループホームなどで介護を受けながら暮らしている。認知症になると、何もできなくなると思われがちだが、その人によってサポートと環境さえ整えば、出来ることはいろいろ。認知症になつても活躍する姿、輝く笑顔もできなくなると思われるに、店内は笑顔と感動に包まれた。だが、認知症スタッフは、翌日になる

回健康沿線トーカフェ」が8月18日、同大学の学舎で開催された。京阪沿線に点在する同大学病院のスケールメリットを活かし、医療・福祉情報などを共有して、沿線地域住民の健康増進を図る目的で実施。今回のテーマは「元気な高齢者になるために」運動機能維持のために必要なリハビリテーションの現状と課題・展望」。同大学の友田幸一学長が「関西医大は病院だけではなく在宅医療ネットワークや、最先端リハビリを駆使すると共に、情報交換を通して、地域の



プロジェクト大成功に笑顔がはじける

元気な高齢者になるために 「健康沿線トーカフェ」開催

一枚方市

開会の挨拶をする友田学長

（次回に続く）

門真市社会福祉協議会

行政、NPOなどの協働企画で「ゆめ伴(とも)プロジェクト実行委員会」が結成され、今回の事業が実現した。この日、認知症スタッフが、

協議会、社会福祉

事業者、

企業で「ゆめ伴(とも)

プロジェクト実行委員会」が結成され、今回の事業が実現した。この日、認知症スタッフが、

まーぼー通信

「地震雷火事親父」と「雷親父」

「地震雷火事親父」は、どれも、何の前ぶれもなく突然やって来る、恐ろしい事柄を怖い順に並べていますが、最後の「親父」には、諸説あります。

A 「地震雷火事大山嵐」(じしんかみなりかじおおやまじ)や「地震雷火事大風」(じしんかみなりかじおおやじ)になり、語呂合わせで、(じしんかみなりかじおやじ)に変化したという説。

B 過去の親父という存在は一家の家長として、「地震」「雷」「火事」と匹敵するほど恐ろしい存在であったので、「地震雷火事親父」という説。

筆者は、Bを現代版として、「近所の雷親父」と解釈したい。筆者は同じマンションに20年以上在住。挨拶もまともに教えられない親御さんが多い中、前管理人さんは、「近所の雷親父」として、住民の特に小さい子どもに挨拶を教えていました。

中学生ぐらいから、引っ越ししてきた子どもは、ろくに挨拶もできないのに、小さい時から住んでいる子どもたちが、高校生・大学生・社会人となつても、エレベーターの中でしっかりと筆者に挨拶をしてくれる。この子も大きくなつたなあと実感できます。

そんな当たり前のことを他人様に教えてくれる「雷親父」が、近所に多くいてくれれば、もし、「地震雷火事」に遭遇しても、心強いと筆者は思います。とは言っても、なかなか「雷親父」になれない意気地なしの筆者です。皆さんの近所には、お節介といわれても、ひるまない「雷親父」はいますか?



ジョン・ウィリアムス 『アーサー王子と妖精の女王』



『妖精美術館』レベル刊より

アーサー王子と言えば妖精ファンだけでなく、映画やゲーム

が好きな人もよくご存じでしょ

う。この場面は彼が夢の中で妖

精の女王グロリアーナを見て恋

に落ちる場面。グロリアーナの杖がキラリと光つて、アーサーに魔法をかけているようです。

作者のジョン・ウィリアムスが、

19世紀半ばにエドマンド・スペン

サーの叙事詩『妖精の女王』を題材に描いた作品で、スペンサーはシェイクスピアとほぼ同時期の

人。『妖精の女王』は、当時の女

王エリザベス1世に捧げられま

した。でも、まわりの妖精たち

は「私には関係ないよ」という

感じで、勝手きままにふるまつて

いるのが楽しいですね。

名画に見る
妖精物語
29

妖精妖怪アートサロン
「イルミタイ」
代表 亀井澄夫

アーサーの
心をつかむ女王

【お問い合わせ】イルミタイ
06-6649-2510

28%で、どうやら夫の手に属しそうだ。妻の本音としては少しでも頻度を上げてくれたらだろ

料理にサプライズする家庭は後者の52%の方

以上する男



男の料理

料調理」では、料

理週1回

20%で、どうやら夫の手

に属しそうだ。妻の本音としては少しでも頻度を上げてくれたらだろ

料理にかかると、包丁

肉、冷蔵庫の在庫を完全無視して真新しいレタ

ス、キュウリ、トマトなど

をドサッと買い込む▼

料理にかかると、包丁

さばき、仕込みの手際の

だのレシピ通りの調理

に拘りもあつて何と3

時間半もかかる

淀川のほとりで歌い走

り、人をこよなく愛す

る、自称「シンガーソング

ランナー」

病児保育所 つくし

医療法人 協仁会 メディカルフィットネスこまつ

クリニックこまつ 在宅医療室

グループホーム なごやか

介護保険指定(認知症対応型共同生活介護施設)

グループホーム 第3なごやか

介護保険指定(認知症対応型共同生活介護施設)

こまつケアプランセンター

病児保育所 つくし

医療法人 協仁会 メディカルフィットネスこまつ

ホスピス(緩和ケア病棟)ひまわり

グループホーム 第2なごやか

介護保険指定(認知症対応型共同生活介護施設)

訪問看護ステーション こまつ

こまつデイサービスセンター

第102回

門真るみえーる亭

「古典芸能の会 胡弓」

劇団壱劇屋によるパフォーマンス「鮓(すし)劇屋」

開演:13:00

会場:1階エントランスロビー

出演:木場大輔(胡弓演奏家、作曲家)

開演:12:00/14:00

会場:2階情報コーナー

ラブリーフェスタ'17のパフォーマンス「くじらの遊び場」で大好評!

ルミエールホールを拠点として関西を中心に全国で活躍する人気劇

団「壱劇屋」の無料公演!

お問い合わせ

門真市民文化会館ルミエールホール(火曜休館)

06-6908-5300 FAX:06-6908-5922 E-mail:kadoma.actng@npotoybox.jp

名画に見る
妖精物語
29

妖精妖怪アートサロン
「イルミタイ」
代表 亀井澄夫

アーサーの心をつかむ女王

【お問い合わせ】イルミタイ
06-6649-2510

植物園のかたすみから
里山と竹林 季節便り

大阪市立大学理学部 植松千代美

附属植物園勤務

猛暑に大雨、洪水、台風被害と異

常気象が続いたこの夏。18世紀後半

の産業革命以来、化石燃料に依存し

て右肩上がりの発展を求めて来たツ

ケがまわってきたかのようです。

ところで産業革命発祥の地、英國

でも石炭(化石燃料)以前の燃料は薪

や木炭でした。16世紀に製鉄産業が

発達すると、燃料の木々が切られ急

速に森林破壊が進み原生林が失わ

れました。いま英國の森林面積は国

土の13%(FAO、2015年)。緑豊

かな英國の田園風景は、そんな森林

破壊の産物ですが、現在では各地で

森の再生が試みられています。

一方、日本は森林率68%で先進国

の中では第三位、優等生です。

1950年代までは身近な里山の

森から得る薪や木炭が燃料でした。

私の家も1960年代まで薪のお

うございません。

私は生態系の一員として、地球

という環境のなかで、循環できる暮

らし方に転換しなければならない時

にきていました。九月、植物園主催の里

山を考える研究会や、かたの環境講

座で一緒に考えてみませんか?新

しい暮らし方を。

私は生態系の一員として、地球

という環境のなかで、循環できる暮

らし方に転換しなければならない時

にきていました。九月、植物園主催の里

山を考える研究会や、かたの環境講

★自然の脅威をさまざまと感じています。地球はどうなっています。防災グッズを見直すと同時に温暖化対策など、自分でできることがあります。はやりたいと思います。

★「面の補助制度などの情報、大変役に立ちます。被害を受けた友達に教えてあげました。

★「地震後の各市の対応がまとめて見れて、興味深かったです。危機管理に対する意義づけが必要だと感じた。

★「面の補助制度などの情報、大変役に立ちます。被害を受けた友達に教えてあげました。

★「天災は…」AGORA を読んでいて、本当に地域情報紙だと思います。これからも身近な事色々教えてください。

★「面の補助制度などの情報、大変役に立ちます。被害を受けた友達に教えてあげました。

★「面の補助制度などの情報、大変役に立ちます。被害を受けた友達に教えてあげました。枚方市 北田博様

★「守口市役所に展示されている電気自動車、よく見ます。電動ロードトレイン『くまもん』いいですねえ。」

★「吐息れんれん」を読んで思わず吐息をつきました。男性をたて、へりくだつて怒りを表現していく女性がいました。女性が増えていく社会全体として喜ぶべき今も理想なのかな。伸びと自己主張できる若い女性が増えているのは、社会全体として喜ぶべきことではないのか?必要なことは相手を思いやる余裕の心だと思います。

★「守口市役所に展示されている電気自動車、よく見ます。電動ロードトレイン『くまもん』いいですねえ。」

★「韓食ワンダーランド」グッドタイミングです。ちょうど、近々ソウルで友達と一緒にテイキングするのも、とても好きでした。言葉といふのは周囲への思いやりの中で培われていくもの。

でも好きでした。言葉といふのは周囲への思いやりの中で培われていくもの。

叔父の事を思い出しました。大学で教鞭をとり理

的で、私は子どもの頃よ

りその柔らかな口調がと

ても好きでした。言葉とい

うのは周囲への思いやり

の中で培われていくもの。

叔父の事を思い出しました。大学で教鞭をとり理

的で、私は子どもの頃よ