

子ども(孫)と一緒に!簡単!パッククッキング ~災害に強い家族になろう!~

保健センター4階のヘルシークッキングルームでは、管理栄養士の伊藤喜久子さんを講師に迎え、パッククッキングを行いました。パッククッキングとは、食材をポリ袋(高密度ポリエチレン袋)に入れて空気を抜き、湯煎で加熱する調理方法。災害時、ガスや水道、電気などのライフラインが使えない時も、限られた材料で温かい料理を作ることができ、衛生的で、洗い物もほとんど出ないため、災害時にぴったりの調理方法です。

今回のメニューはオムライス、コンビニおにぎりを使ったおじや、キャベツとウィンナーの温野菜サラダの3品でした。

家族4人で参加された川崎さん親子に話を聞いたところ、お父さんは「キャンプやBBQ等野外でも簡単に作れるのが魅力」、「普段は野菜をあまり食べない子どもたちも温野菜だとすんで食べてくれた」と、とても満足されていました。また、小学5年生の珠里ちゃんは「調理がとにかく簡単で美味しい」、小学1年生の孝和くんは「色々試してみたいな」といつもとは違う料理の仕方に興味津々の様子。

料理ができるまでの間は、災害時における調理方法や衛生管理のポイント等を教えていただきました。

(編集協力員 茂木政樹)



集中してそれぞれが作業していました。



昨年のデコ巻き寿司作りに引き続き2年連続で参加してくれた佐藤百花ちゃん。



みなさん大満足!

子ども(孫)と一緒に エブリデイ ファン イングリッシュ!!

5階のホールでは、幼稚園等英語教室指導者の後藤ジャネットさんを講師に迎え、英会話教室が開かれました。この日は幼稚園児から小学校低学年まで、8組の親子が参加しました。

まずジャネット先生は、『最初は発音よりもリズムが大事』と話し、体操を交えながら子どもたちを惹きつけていきます。

挨拶の仕方も習いました。大切なのは、ただ握手するのではなく、相手の目を見て、手を強く(深く)握ること。

参加者同士で挨拶しあい、打ち解けた後は、小さいカードを使って、色の英語を習います。『紫』は「パーポー」と発音すると思っていましたが、「プーポー」の方が近いと初めて知りました。

ただ単語を教えるのではなく、体を動かし、参加者同士で会話をしながら楽しく進むジャネット先生の英会話教室。

終盤はフロアにマットを置いて、歩きながら(子どもたちは走りながら)英語を話します。座学では難しいことでも、身体を動かしながらだと、スイスイと楽しく話せるようです。

参加した皆さんも楽しく汗をかいてエンジョイしていました。

(編集協力員 杉山宏行)



とっても楽しかったと笑顔の伊藤久敏さん、隼正くん親子



講演が終わったばかりの石蔵さんにインタビューをお願いしました。

Q 講演、お疲れ様でした。

今日の講演会ですが、女性だけではなく、男性が2割程度参加していました。やはり「夫婦の在り方」に対する危機感があるのでしょうか?

A はい、そう思いますよ。

最近、このままではマズイと思っている男性がものすごく増えてきたと思います。

50〜70歳の男性が一番危機感を持っているようです。30歳前後の世代は、男女平等の教育も受けているし、働き方改革で労働時間(残業)も減っている。収入も減少するから共働き

ぷらーな独占インタビュー

医学博士 大阪大学人間科学研究科
未来共創センター招へい教授

石蔵 文信さん

Profile

「夫源病」を命名し、大きな話題となる。現在は、大阪大学人間科学研究科未来共創センター招へい教授、日本原始力発電所協会代表、イシクラメディカル代表として多方面で活躍する一方、自宅の横に料理教室を開設。定年後男性のための料理教室や社会活動の拠点にできるよう整備しているとのこと。プライベートでは、昨年3月で大阪樟蔭女子大学を退職し、3人の孫のための育翁となり奮闘中。
主な著書:「夫源病」「男もつらいよ!男性更年期」「妻の病気の9割は夫がつくる」「男のええかげん料理」ほか多数。

でないと生活していけない。だから男女に関わらず、家事をして、育児をして、それがあたり前の世代になってきていると思っています。

Q 今日の講演の中で、「更年期障害」というのがありました。もう少し詳しくお聞かせください。

A 「更年期障害」はまず、ストレスから体調が崩れ、それが続くところになります。女性の場合、ホルモンの減少などもありその症状が顕著に現れやすいですが、男性でも「更年期障害」を発生する方が多くなっていると考えられています。

取材を終えて

私も講演を聴く前に石蔵さんの『夫源病』の本を読みました。夫の定年後、夫婦関係の悪化で生き地獄に陥った夫婦が石蔵さんの診察で改善していくという内容だったので、講演会はシリアスで重いものになるのかなと思っていましたが、石蔵さんのわかりやすく、楽しいお話に満員の会場は爆笑、爆笑の連続でした。
夫婦関係でお悩みの方に、石蔵さんの本をぜひお読みいただきたいと思います。
編集協力員 杉山宏行

Q 石蔵さんは大阪市内の病院に「男性更年期外来」を開設し、多くの男性(夫婦)の相談に応じているようですが、山形で、男性の更年期障害に悩む方は、どういったところに相談に行けばいいのでしょうか?

A 更年期障害で悩む男性の場合、泌尿器科を受診していただき、ホルモン治療を受けることが多いと思います。ただ、それが根本的な解決とはならない場合も多いため、私の「男性更年期外来」では、時間をかけて問診し、夫婦関係や生き方、考え方の修正などのアドバイスをしています。どちらかというとカウンセリングの考え方に近いですね。そういう意味では心療内科で診てもらうのもいいと思いますが、診察時間をたっぷりとることがなかなか難しいかもしれません。

私も月に一度は東京で診察をしていますので、どうしてもという方はぜひ受診してください。(笑)