

く男女共同参画社会実現にむけてく
新女性プラン推進委員の声¹

女性プランって何だろう？

ある日、おばあちゃん（姑母）と彼女の友人がお茶を飲みながら話していました。『人暮らしの老人の調査が何とかなんとか。ゴミの実態調査がどうのこうの。文化ホールと女性センターで何だかんだか。女性プランがやつと……』『二人とも相変わらず熱心だな。どこからあのバイタリティーはくるんだらうか。まっ私には関係ないな。いろいろ考えても所詮解決できることじゃあないもん』一緒にお茶を飲みながら、彼女たちの話を上の空で聞いていました。『それでねえ、女性たちが毎日充実感のある生活を送れるように、仕事の間でも社会活動の間でも、家庭のこと教育のことみんな引くくめて考える会でね』『そこまで聞いて「チョット興味があるかな」と思い、「ネエ！ Fちゃん、あなた残りの人生悔いなく生きたいんでしょ。家庭も大事にして、子育ても大事にして、仕事も本気でやっ行ってこうと思っているのなら、いっぱい感じていることがあるはずだよ。人間関係希薄になって生きにくい世の中だつて年中愚痴ってるじゃん！ 愚痴ってるだけじゃ何も始まらないよ。男女だけでなく人間共生の事を考えている会なんだよ』

「子どもも大人も、男性も女性も、親類も近所も、外国から来ている人々も、みんなが理解し合えるような社会でなきゃこれからの日本はもうダメだよ」と口癖のように言っている私です。で、全く知らん顔している訳には行かなくなりました。それで……私みたいな何も知らない者でも大丈夫かしら？ 大先輩の方々にご迷惑をおかけする事にならないかしら？ などなど次から次へと不安の種は出てきました。おばあちゃんの『いろいろ人の話を聞いて来るだけでも良い勉強になるよ』との一言に背中をおされ、思い切つて応募しました。

先輩の方や生涯学習担当の皆さんに、今までの経過を説明していただく中から考え、実行して行かなければならない事がうつすが見えてきたような気がしています。身近な問題を今まで見ないふりをしていた自分に気づき、チョッピリ恥ずかしいと思います。勉強させていただきます。よろしくお願ひします。

骨粗鬆症の ごつちようしよう

検診を受けましょう

あなたの骨は大丈夫！

骨粗鬆症とは体内のカルシウムが不足して、骨にすがりつたようにすかすかになり、骨がもろくなる病気をいいます。

《原因》

四十歳ぐらいから、骨のカルシウム量は減つてくると言われますが、そのほかに次のことが考えられます。

- ◎女性ホルモンの不足（閉経後）
- ◎遺伝や体質
- ◎カルシウム・運動・ビタミンDの不足

《予防法》

- ◎カルシウムの補給
- ◎運動不足解消
- ◎ビタミンDの不足解消

《検診方法》

手根骨をレントゲンで撮影し、骨量を測定します。（バスの中でできる簡単な検診です）

検診料 1300円

※検診当日集めます。

場 所 YLO会館駐車場
検診日 10月27日（火）
28日（水）
29日（木）

※いずれの日も午前中です。
申込締切 9月21日（月）
申込・問合先

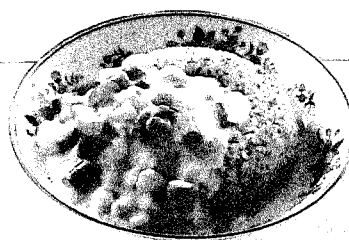
健康推進課 予防担当

最近、骨粗鬆症という言葉をよく耳にされると思いますが、これは骨の老化現象です。

これを防ぐためには、小・中学校の成長期に、カルシウムを十分に摂取して骨量の《貯金》をすることが大事なポイントとされています。市販の加工食品にはリンが含まれており、これを過剰に取ると腸からのカルシウムの吸収が抑制されるため、骨がもろくなると言われています。食欲の増す秋を迎えて、大切な成長期にはカルシウムいっぱいの手作り料理を心がけましょう。今回は、子どもさんたちにも人気のドリアです。

ワンポイントクッキング
One Point Cooking
食生活ひ(ち)めモ 14

ドリア



エネルギー	617キロカロリー
タンパク質	25.7グラム
塩 分	1.8グラム
カルシウム	177ミリグラム

作り方

- 1 タマネギとニンジンのみじん切りにする。
- 2 バターを溶かして1を炒め、タマネギが透き通つたらご飯も加えて炒め、塩で調味してパセリのみじん切りを加え混ぜる。
- 3 鶏肉は小さめの角切りにする。
- 4 タマネギは小豆粒大にする。
- 5 マッシュルームは、薄切りにする。
- 6 グリーンアスパラは、根元の固い部分を切り落として茹で1.5センチの長さに切る。
- 7 バターを溶かして3を炒め、色が変わつたら4を加えて炒める。タマネギが透き通つたら5を加えて小麦粉を振り入れ、スープを少しずつ加えながらのぼす。牛乳を加えてトロリとするまで煮詰めて6を加え、塩で調味する。
- 8 リング型の内側に薄く油をぬり2を詰めて器にあける。
- 9 8に7をかける。食生活改善推進員会 吉支部

《材料4人分》

ご飯 800グラム タマネギ 80グラム
ニンジン 40グラム パセリ 少々
バター 大さじ2弱 塩 少々
鶏胸肉（皮なし） 250グラム たまねぎ 80グラム
マッシュルーム 40グラム グリーンアスパラ 120グラム
バター 大さじ2と1/2 小麦粉 大さじ4
スープ 300CC 牛乳 600CC 塩 少々