

# ♪ 月わが家のアイドル ♪



清水町  
岡 亮太ちゃん (6カ月)  
笑顔で素直な子になれますように



川面町  
杉林 青依ちゃん (3カ月)  
翼ちゃん (3歳2カ月)  
妹が大好きなお兄ちゃん☆



寺池台  
浦田 いろはちゃん (3カ月)  
待望の我が子です！  
元気に育ててね！

## みんなの広場

## 寿 100歳おめでとございます！ 寿

宛先

584-8511  
富田林市役所  
情報公開課広報係  
常盤町1番1号

わが家のアイドル(対象年齢は4歳未満、兄弟・姉妹と一緒に写っている写真でも可)は、写真に、メッセージ(20字程度)を添え、住所、保護者とお子さんの名前(ふりがな)、撮影時の年齢(月齢)、電話番号を記入し、封書で上記の宛先まで応募してください。



12月8日、100歳の誕生日を迎えられた芦田 トミ子さんを訪問しました。ご家族と施設の皆さんにお祝いされ、とても喜んでおられました。



12月10日、100歳の誕生日を迎えられた山本 シズ子さんを訪問しました。手芸がお好きで、小物などを作って楽しんでおられるそうです。

また、市ウェブサイトからもご応募いただけます(右図のQRコードから応募ページにアクセスできます)。なお、今応募された場合、掲載は約5カ月後になります。

※2月号は「短歌」を掲載します(なお、応募は12月31日で締め切りました)。

川柳・短歌は、それぞれ別のはがきで応募してください(1人各5点まで)。市内在住の人で未発表のものに限ります。作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。

4月号の「川柳(宿題「欲」)は2月28日(木)、5月号の「短歌」は3月31日(日)までに応募(いずれも必着)してください。宛先は上記をご覧ください。

## 川柳

富柳会 山野 寿之選  
今月の宿題「実」

秀句

コンサート現実が待つ帰り道

錦ヶ丘町

松島 清美

△選評▽コンサートの素晴らしい演奏に感動し余韻に浸り、心を癒され豊かになって気分爽快。でも張り切ってペンライトを振り回しスタンディングオベーションをやり過ぎ腕や足腰の痛いこと。あれっ杖は！忘れた！

実感のわかぬ世間の好景気

錦織南

山中 哲夫

激論に本音が踊り出る柘榴

不動ヶ丘町

景山 睦子

実を結ぶ約束守る茄子の花

須賀

林 澄子

継いでくれ頭を下げている稲穂

山手町

笹原 秀計

椰子の実はおひとり様の気楽旅

高辺台

児玉 節子

真実がフェイクニュースに怯えてる

楠風台

正木 浩

誕生日命がひとつ実る音

選者

吟

## 当事者の立場を考えることの大切さ

10月中旬、次のような新聞記事を見つけました。それは、東京都が障がい者スポーツをPRするために、「障がいは言い訳にすぎない。負けたら、自分が弱いだけ」という見出しのポスターを駅構内に掲示したことに対して、ポスターを見た人たちから「障がいは言い訳ではなく事実だ」「本当に悲しくなる」といった批判が相次ぎ、最終的に、そのポスターは撤去されることになったというものでした。

### ■言葉が一人歩きしてしまう怖さ

さらに、詳しく記事を読んでもみると、そのポスターの見出しは、パラバドミントンの現役選手が過去に受けたインタビューの中で話した「健常者の大会に出ているときは、負けたら『障がいがあるから仕方ない』と言い訳している自分があった。でもパラバドミントンでは言い訳ができない。負けたら自分が弱いだけ」という言葉を元に東京都によって制作されたとのことでした。

このパラバドミントンの選手がインタビューで話した内容は、試合中、自分の気持ちを奮い立たせるために、自分自身に向けた言葉だったとのこと。しかし、このような言葉は、当事者が自分の思いと

して語っているからこそ理解されるのであり、他の人が一般化して活用すると言葉が一人歩きをする危険性をはらんでいます。

### ■誰もが住みやすい社会をめざして

障がい者理解も含め、人権課題の解決のためには多くの人々に関心を持ってもらう必要があります。しかし、人の心や目を一瞬で引きつける印象的な映像や画像、言葉を使うときは、当事者はもとより、さまざまな立場の人を意識することが求められます。

この記事は、誰もが、意図せずとも、相手を傷つけてしまう可能性があることを忘れてはいけないと、私たちに改めて教えてくれるものでした。

相手の立場に立った考え方を大切にして、誰もが住みやすい社会をつくっていききたいものです。

### ●パラリンピックのシンボルマーク

このシンボルマークは「スリーアギトス」と呼ばれています。「アギト」は、ラテン語で「私は強く」という意味で、困難なことがあっても、諦めず前向きに限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現しています。



教育指導室 (内線 363, 364)



## トマト鍋

### 【材料 (2人分)】

- 大根…250㊚
  - 里芋…200㊚
  - トマト…200㊚
  - ウイナー…120㊚
  - ニンジン…60㊚
  - 生シイタケ…70㊚
  - キャベツ…200㊚
  - ブロッコリー…100㊚
  - トマトジュース(無塩)…600㊚
  - 固形コンソメ…1個
  - チョコレート(隠し味)…50㊚
- ※鍋の具材はお好みで変更してください。



レシピの考案：市食生活改善推進協議会 (わらび会)

### 【作り方】

- ①大根は皮をむいてすりおろす。
- ②里芋は皮をむいて下ゆでする。
- ③トマトは角切りにする。
- ④残りの鍋の具材を食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋に水 300㊚、固形コンソメ、トマト、トマトジュースを入れる。
- ⑥沸騰したらブロッコリー以外の野菜を入れ、最後にブロッコリーを入れる。
- ⑦食べる直前に鍋の中央にすりおろした大根を加え、鍋のふちからチョコレートを加える。

トマトは、抗酸化作用が高いリコピンをはじめ、美肌効果や風邪予防に役立つビタミンCや塩分の排出を助けるカリウムなどがバランスよく含まれています。



## ズームアップ！健康づくり

本格的な冬が到来しました。インフルエンザや風邪などで体調を崩しやすいこの時期は、体の不調を感じたら早めに休息を取り、免疫力を低下させないよう心掛けましょう。

食事ではバランスが大切です。主食・主菜・副菜がそろった食

皿があると理想です。サラダや具だくさんのみそ汁、おひたしなどはいかがでしょうか。

また、冬といえば鍋をするところが多いかと思えます。鍋は多くの食材を使用するので一度に幅広い栄養素を取ることができ減るので、簡単にたくさん野菜を取ることができます。

毎日の食事を見直して、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

健康づくり推進課 (☎28) 5520