

平成21年度生涯学習リレー講座  
**「健康な食生活と江別の『食』を考える」を終えて**

江別市生涯学習推進協議会

事業委員長 尾澤 典子



今年度は「食」をテーマに4回の講義と健康を考えた調理実習会が行われました。

**第一回** 生活習慣（食生活や運動）を見直し、メタボリック症候群を含む生活習慣病を予防・改善するには、食生活として料理で何をどれだけ食べたらいかがを示した内容。

**第二回** 健康の基本は食べること。食べるということはヒトが生きていくうえで不可欠。幅広い最新の話題や栄養学についてモンゴルの食生活をも交えての楽しくて視野が広がるご講義。

**第三回** 市内の農家戸数は約六一八戸、農作業に従事するだけでなく仲間とグループを作り、子ども達に農業体験をさせ食育活動・酒米栽培・江別産加

工食品を紹介しながら野菜直売所の運営の様子や学校給食のお米は100%江別産であることなどを教えていただきました。

**第四回** 「脳は食べ物に支配される」「もし食事を正しく行わずならば、すべての生活もまた正しい」「幼児には徳育・知育・体育よりも食育が先」などの深い言葉に食の大切さを思いました。同じ江別に住む方達と共に江別在住あるいはご勤務の講師の先生から食に関する多方面のことを学ばせていただくよい機会でした。ありがとうございました。

調理開始、魚を3枚におろして



講師 中村先生

保健所管内栄養士会  
 調理実習講師  
**中村 千恵子**

「食事バランスガイド」は健康な人を対象に1日「何を」「どれだけ」「食べたらいいか？」を5つの料理グループから選びバランスよく食べて「コマがスムーズに回転する料理区分別の摂取目安量を示しています。茶碗1杯、小鉢1つ分など1S.V.(サービング)で数えます。食事バランスガイドを基に65歳以上で1日3食一六〇〇キロカロリーを想定し、「デモンストラレーション」の後、朝食(トースト・果ごもり卵・トマトと若布のサラダ・果物・牛乳)昼食(五目そば・南瓜のいとこ煮・果物)夕食(ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼・いり豆腐・焼ナス)を担当別に調理実習の開始です。野菜は新鮮でおいしい江別産を薄味で調理し、キャベツや赤ピーマンなど15種類もの野菜が地元で調達出来る事も深い喜びです。主食のご飯は札幌学院大学奥谷教授より日頃口に出来ない、あいがも農法(水田に放されたあいがもが雑草や害虫を食べてくれるぞうで

す)のお米を提供して頂きました。又、各グループを担当して頂いた食生活改善協議会の皆様、力強いバックアップのおかげで和やかで円滑な実習でした。完成した1日3食を並べてサービングの確認をした感想の中で①ご飯の量が普段多すぎる②日頃食べている野菜の量が少ない等の感想を頂きました。健康への配慮は食事からです。食事バランスガイドを活用し脂肪や塩分を控えて、自分の健康目標を作り食生活を点検する習慣をもちたいものです。



これで1日1,600kcal、おいしく出来上がりました

# 会員活動発表会

江別生涯学習推進協議会

副会長 澤口 智視



十月二十四日土曜日、市民会館小ホールにおいて会員活動発表会（以下発表会）が開催されました。

この催しは江別生涯学習推進協議会（以下協議会）の年間行事の中で大切な行事です。

発表会の目的は、協議会に加盟している団体が各々の団体の活動内容を紹介、相互理解を深め学び合うことが目的です。

今年の発表会について、司会を務めた私から報告させていただきます。

今年の発表会は昨年から取り入れた茶話会形式で、リラックアとして楽しくご覧頂きました。そのほか今年の特徴の一つに挙げられるのが当日配布されたプログラムです。

このプログラムは理事として活躍していただいている岩間弘光さんが作成されました。いつ

もは事務局が作成していましたが、マンネリを避けるための試みとして作成して頂きました。とても良い評価を来場のみさんから頂きました。

また、岩間さんは発表会の先陣で、ミニ・コンダクターを用いて吟じて頂き大活躍でした。



岩間光鳳 吟じます！

発表会は谷川会長が大会の趣旨と挨拶を行い、次に江別市教育委員会生涯学習課小林課長よりご挨拶を頂き発表が始まりました。それでは、今年発表頂いた団体と展示した団体を紹介したいと思います。

## 【発表】

- ◎ NPO 法人 江別市文化協会
- ◎ 江別認知症の人の家族を支える会
- ◎ おはなしなあに
- ◎ 江別創造舎
- ◎ 3B体操江別サークル
- ◎ 江別家庭生活
- ◎ カウンセラーグループ
- ◎ 江別芸能赤十字奉仕団
- ◎ えべつ手話の会

- ◎ 子ども文化ネットワーク・江別
- ◎ 江別保健所管内栄養士会



3B体操に挑戦...会場は笑いに包まれて！

## 【展示】

- ◎ おはなしなあに
- ◎ 江別家庭生活
- ◎ カウンセラーグループ
- ◎ えべつ手話の会
- ◎ NPO 法人
- ◎ えべつ協働ネットワーク
- ◎ 江別市食生活改善協議会
- ◎ 江別手をつなぐ育成会
- ◎ 高齢者クラブ連合会
- ◎ カフェ・笑くぼ

この発表会の面白いところは、発表がそれぞれ団体活動を紹介したり再現することです。特に普段の活動の再現では、

全国一位の歌声・読み聞かせ・舞踊・手話・3B体操と見る・聞くのほか体を動かすなど、他の団体の発表会では体験出来ないことも楽しい発表会です。もし、一団体だけ紹介させて頂くならば、「江別認知症の人の家族を支える会」を紹介させて頂きたい。

この団体は会の名前の通り痴呆になった方の周りの人々を支える会です。私の同居の両親を始め江別市は段々と高齢者が多い町になってきました。その様な背景を考えるとこの会の必要性はこれからより一層大切な活動になる事でしょう。

この協議会の加盟団体は七一団体を数えその活動は多岐にわたり、多くの専門分野を持った専門の集団でもあります。

江別芸能赤十字奉仕団



えべつ手話の会  
皆さんで覚えましょう！

もし、興味をお持ち頂けましたら、教育委員会ホームページの中に協議会のホームページがあり、協議会や加盟団体の事を載せてありますのでご覧下さい。  
<http://www.etatale.index.html>

私にとってもこの発表会で今までに多くのことを学びました。もし、ご覧になったことのない方は是非来年お越しください。とても残念だったのが、当日インフルエンザで発表を中止したダンス魂の皆さんの踊りでした。プログラムでは最後の盛り上がりと考えていただけに残念でした。来年はぜひ参加いただきたいと思います。



かわいい！「おはなしなあに」

最後になりますが、発表や展示された加盟団体・来場頂いた見学者の皆さま、そして準備から裏方として支えて頂いた江別市教育委員会生涯学習課の皆さんに感謝して報告と致します。



「色々な団体の活動を知ることができましたね」  
閉会挨拶 三井副会長



# 私の生涯学習

江別家庭生活

カウンセラーグループ

江畑 稔



常日頃、悩み事相談の窓口に座っていますが、最近様々の方が深刻な問題を抱えてやって来ます。

カウンセリングの勉強を始めて、早くも8年になろうとしています。最近感じるのは益々相談者の皆さんに教えられる事が多くなると、改めて感じさせられている……という事です。

思えば、カウンセリングの勉強を始めたのは、あの当時同僚やその他の人達がリストラの対称になったり、酷い扱いを受ける様になって、息苦しい空気が周りに蔓延する頃、何か自分でも役に立つ事はないだろうか、社会に還元出来る事はないだろうか……と思い始めたのが始まりだと思っています。

そして、そんな気持ちのルーツは、きつと昔ヒマラヤへ登山に行った時、喘ぎながら1週間：10頭のポニーでキャラバンをして、やっと辿り着いたベースキャンプで、発熱と激しい下痢に悩まされた事がありました。その時国境の山岳地帯へ入る為、監視役として同行していたインド陸軍の将校、ヒンズー教の人ですが、苦しんでいる様を気に掛けてくれて、症状も軽くなった頃、色々話をしている内に「ヒンズー教徒は、働き盛りの頃を過ぎたら、人は町を離れて修行の為山林に入るんだ。」と、静かに話をしていました。

その時、聞かされた記憶が、何処かに永く残っていたんだと思います。

人は、気概を眠らせ、外へのみ意識を移し、自分をないがしろにしていると、自分の居場所を見失います。

不安の芽は、ここに生まれ、見慣れた風景を変えてゆく…。

カウンセリングは、現実の耐え切れない重圧の中で、見失ってしまった自分の気持ちを探し戻す旅の様に感じています……この1人旅は、ヒマラヤの白く、高き峰よりももっと、もっと越えるのは厳しいものかと思いま

す。カウンセリングの役割は常に此処にあると思います。カウンセリングを通して、協同でやって行けたら……と思っています。

江別は、相談電話等が少ないので、遠慮なく掛けて頂きたいと思っています。



## 相談活動

1) 悩みごとテレホン相談	火曜日 10:00~15:00 電話 011-389-7830	総合社会福祉センター
2) 家庭生活悩みごと相談	月曜日 10:00~15:00 電話 011-385-1234	総合社会福祉センター (他グループと輪番対応)
3) 家庭生活悩みごと相談	木曜日 10:00~15:00 電話 011-382-4855	江別市役所大麻出張所 (他グループと輪番対応)

## 紅葉を満喫! 秋の自然観察会

野幌森林公園の動植物の生態を観察し、自然保護や環境保全などの意味を考える事を目的に、十月十八日(日)「秋の自然観察会」が行われました。

自然解説員の住吉光子さんと蕪沢ちよさんの案内で、参加した二十五人が二班に分かれて出発しました。大沢口から約3kmのエゾユズリハコースを森の動植物についてゆつくり説明を受けながら約二時間散策を楽しみ、秋の澄んだ空気を満喫しました。



ここは自然公園 ~持ち出さない、持ち込まない~



紅葉の森林公園は素晴らしかったですね!



エゾユズリハ(常緑の低木)

【エゾユズリハ】の名前の由来新しい葉が生長したあと、古い葉が譲って落ちることからこの名があるという。

このような世代交代が絶えることなく続くことから、縁起が良いとされ、葉は正月の飾りに用いられるという。

## 会員活動イベント情報

加盟団体の行事紹介・お知らせコーナーです。  
参加交流の輪が広がる事を期待しています。

### 江別市スポーツ振興財団

#### 《第21回マスターズスポーツ卓球大会》

日時 1月17日(日) 9時~12時  
会場 市民体育館  
概要 12月15~27日申込期間。定員50名。参加料700円

#### 《第17回マスターズスポーツバトミントン大会》

日時 1月24日(日) 9時~12時  
会場 市民体育館  
概要 12月15~27日申込期間。定員50名。参加料700円

#### 《第25回原始林クロスカントリースキー大会》

日時 2月7日(日) 9時~  
会場 野幌総合運動公園硬式野球場  
概要 11月10日~12月29日申込期間。  
◎クロスカントリースキー (定員制限なし)  
高校生以上2,800円、中学生以下1,800円  
◎歩くスキー (定員制限なし)  
高校生以上2,300円、中学生以下1,300円

#### 《春の水泳記録会》

日時 2月14日(日) 9時~  
会場 青年センター  
概要 1月7~16日申込期間。  
参加料 1種目300円

#### 《スポーツ指導者理論・実技講習会》

日時 3月7日(日) 9時~12時  
会場 大麻体育館  
概要 2月15~21日申込期間  
受講料無料。定員50名

### おくやみ

本協議会の前会長であります安宅 嘉美さんが去る12月2日にご逝去されました。

ここに本協議会における功績を称えるとともに、慎んでご冥福をお祈り申し上げます。

今年も、世の中は沢山の出来事が駆け巡り、あつとつ間の1年でした。昨今の厳しい社会状況の中で、みんなの本当の幸せとは？しっかりと問い直す時だと実感しています。雪景色にイルミネーションの美しい彩りが、心をなごませてくれます。

来る年はともに健康で希望ある年でありませう、願っております。

(渡並康子)

あ・と・が・き

## 北陽美術協会

### 《北陽会春季小品展》

日時 3月23日(火)~28日(日)  
会場 野幌公民館  
概要 会員による絵画(10号程度まで)の展示会

## おはなしなあに

日時 1月8日(金) お正月の遊び・はごいた作り  
1月29日(金) まめまき  
2月26日(金) おひなさま作り  
3月19日(金) 花たば  
会場 大麻公民館 2F 研修室  
時間 10時30分~11時30分

## こんにちは

今回は、今年度新規加入しました「江別生涯学習インストラクターの会」を紹介します。

今年度(平成21年度)設立した新団体です。

インストラクターの資格を有する人また賛同者を中心に結集することで、大きな力を発揮しようと組織化しました。

目的は、生涯学習社会構築のために生涯学習推進に関し自ら学習すると共に調査・研修・研究及び支援・助言・指導等を行い、生涯学習の振興に寄与しようとするものです。

### 《活動内容》

☆生涯学習関係機関と連携して活動を推進します。  
☆生涯学習推進に関する調査・研究を進めます。  
☆情報交換会や親睦会を開催します。

### 《支援活動内容》

☆各団体などからの要請に応じ講師派遣のお手伝いをします  
☆学校などと連携して活動の推進と支援をします。  
☆学習会・見学会・研修会などを開催します。

どうぞ皆さん、団体で何かご相談や入会希望などありましたら、ご連絡ください。お待ちしております。

会長 谷川 幸雄 (Tel011-387-2445)  
事務局長 浦島 忠勝 (Tel011-383-5095)



H21年4月18日 設立総会時の写真