

# Refresh 脳と心をリフレッシュ！ センターがつなぐ人との時間

中高年の楽しい時間づくりをお手伝い  
「講師デビュー講座」をきっかけに  
音楽を中心としたサークル活動へ



市民活動センター登録グループ  
「らくピアノかにし」 今井まどかさん

「グループを結成したきっかけは、市民活動センターで開催された講師デビュー講座です」と話すのは、同センターの登録グループ「らくピアノかにし」の今井まどかさん。「講座の開催時に参加された中高年の皆さんが、とても楽しそうにキーボードなどを叩いているのを見て、センター長から『グループとして活動を続けませんか』って声を掛けられたんです」

その時の受講生を中心に始めたサークルは、月に1度、第4水曜日に活動。シニア世代を中心に指番号を使う簡単な演奏方法で、脳と心をリフレッシュさせています。

「両親がシャンソンを始めた時、趣味を通じた、今までとは違う人とのつながりが、とても楽しそうだったんです。それで、自分も中高年の人たちの楽しい時間づくりをお手伝いできないかなと思いましたが」と講師デビュー講座応募の理由を振り返ります。

「音楽が中心のサークル活動ですけど、健康増進や脳トレも取り入れているんですよ。具体的には、いつも始めに、テーマに沿った最近の出



来事を一人ひとりに話してもらったり、指体操をしたりしています。楽しかったことを思い出すが、体にいいんですよ」と今井さん。自身の最近の出来事も皆さんに話します。

「月に1回でも、知り合った人と会って、おしゃべりすることが大切です。全員が話をして、楽しい時間を過ごすことが、引きこもり防止にもなりますから」と笑顔。

「鍵盤に触れているのは活動時間の3分の2くらいですね。それ以外は、人とのふれあいになっています。音楽を通して、心も豊かにする時間になればうれしいですね」

「ピアノが上手になることも目標の一つですが、ここに来て、お互いの体調を気遣ったり、一緒に成長を喜び合ったりできるサークルに育てていきたいと思っています。無理をせずにつけられる、そんな活動にしたいですね」

グループの皆さん一人ひとりを思いながら、活動の内容を考えます。

同センターでの講座をきっかけに、自身が思い描いた人との関わり方を実現し、登録グループとして活動を続けるようになった今井さん。毎月の活動のほか、練習の成果を皆さんの前で披露する、プチ発表会も企画します。

「ピアノが上手になることも目標の一つですが、ここに来て、お互いの体調を気遣ったり、一緒に成長を喜び合ったりできるサークルに育てていきたいと思っています。無理をせずにつけられる、そんな活動にしたいですね」



## 春キャベツと豚肉の和風サラダ 甘みたっぷり旬の味

人権啓発シリーズ  
生きる

人権推進室  
☎(740)1150

### 「わたくしは、わたくし」

性的マイノリティを表す言葉や概念  
カテゴリライズ自体からも自由でありたい

前回のコラムでは、「LGBT」や「性同一性障害」といった言葉が出てきました。近頃、これらの言葉をよく見聞きします。どういったものかご存じでしょうか。

「LGBT」というのは、レズビアン（女性同性愛者）、ゲイ（男性同性愛者）、バイセクシュアル（両性愛者）、トランスジェンダー（性別越境者）の頭文字を取った言葉で、性的マイノリティの中でも代表的なものを挙げた言葉です。また、「性同一性障害」は、身体的な性と、性の自己意識とが一致しないという医学上の概念です。

さて、こういった言葉が認知されるとともに、これまで日の当たらない存在だった性的マイノリティの問題が、一種の人権問題としても理解されてきました。私が子どものころは、「オカマ」や「ホモ」などとさげすんで呼ばれていて、その中で当事者の多くは自己肯定がとても難しく、また往々にしていじめや差別の対象となってきたからです。

他方で、性的マイノリティの中には、LGBTというカテゴリに当てはまらない人や、性同一性障害と表現されることを嫌う人がいるのもまた事実です。

言葉や概念によって救われる人がいるのはもちろん良いことですが、私自身としては、そういったカテゴリライズ自体からも自由でありたいと思っています。ですから、私も便宜上これらの言葉を使いますが、あくまでも「わたくしは、わたくし」という心構えを大切にしています。

(なにわばし国際合同法律事務所 弁護士 仲岡しゅん)

【人権擁護都市宣言のまち川西市】

おとな子どもも  
食と育つ

保健センター  
☎(758)4721

レシピ 川西いずみ会

- 材料（4人分）  
春キャベツ…………… 300g  
豚肉（しゃぶしゃぶ用）…………… 150g  
きぬさや…………… 30g  
塩…………… 小さじ1/3  
エノキタケ（小）…………… 1袋  
※事前に、酢（大さじ4）、薄口しょうゆ（大さじ3）、みりん（小さじ3）、だし汁（大さじ2）、おろししょうが（小さじ2）を合わせて和風ドレッシングを作っておく  
熱量（1人分）：63kcal、塩分：2.1g

- 作り方  
①春キャベツは4割角に、エノキタケは石づきを取って2つに切る。きぬさやは筋を取り、塩を振っておく。  
②鍋に湯を沸騰させ、きぬさやを色よくゆで、網じゃくしなどで冷水に取る。続けて、春キャベツとエノキタケをゆで、ざるに取り、しばらく置いて水気を絞る。  
③鍋の湯をもう一度沸騰させ、豚肉を1枚ずつ広げてゆで、火が通ったら、和風ドレッシングに漬ける。  
④③に野菜を加え、あえる。

消費生活センターだより  
消費生活センター  
☎(740)1167

### 経年劣化による靴底の破損に注意！

履いていなくても劣化するポリウレタン  
歩行中に靴底がぼろぼろに

事例1 5年程前にデパートで購入した婦人靴。履かずに靴箱に収納。最近娘が通勤で履いたら途中で靴底がぼろぼろになって破損した。(70代 女性)

事例2 登山靴を履いて山に出掛けた。頂上付近で靴底が剥がれた。この靴は7年前に買って1度履いた後しまったまま今回が2度目だった。(70代 男性)

事例1は、相談者がデパートに苦情を伝え検査機関に出した結果、靴底の素材のポリウレタン樹脂が経年劣化したことが原因と分かりました。事例2は、消費生活センターからメーカーに伝え検査した結果、靴底の剥がれの原因は、靴底を貼り付けるポリウレタン系接着剤の経年劣化でした。

ポリウレタンは軽くて滑りにくく、クッション性に優れています。経年劣化するという短所もあります。ポリウレタンを使用した製品の寿命は一般的には製造から約5年と言われていますが、保存状態や使用状況により更に短くなります。新品で全く履いていない靴でも経年劣化で破損が起きる場合があります。また、ポリウレタンは衣料品などにも使用されており、剥がれ、ひび割れ、べたつきなどが起こることも知っておきましょう。

靴の破損は、けがや事故につながる恐れがあります。購入する時は、素材の表示を確認し、表示がない場合は販売店で聞きましょう。ポリウレタンは製造直後から劣化が進むので、長期間の保管は適しません。購入したら、時間をおかず頻繁に履く方がよいでしょう。使用前は底を繰り返し曲げるなど、異常がないか安全確認をしましょう。