

人権啓発 生きる

如水(水の如し) 相手に合わせて形を変える自在さ 人権啓発活動に通ずる官兵衛の生き方

今年のNHK大河ドラマ、題名は「軍師官兵衛」です。主人公の黒田官兵衛、孝高は播磨の地に生まれ、安土桃山時代の知将として知られています。

姫路城の改修工事も終了し、もうすぐその姿を見ることができそうです。昨年、城の外壁や屋根などの大修理を外から見学する機会を得ました。城全体を囲むようにして鉄骨が組まれ、そこにエレベーターが設置されていました。圧巻は、真上からすぐ間近に見ることが出来る屋根の部分です。鬼瓦が威容を誇っていました。

官兵衛は、豊臣秀吉の名参謀として生き、文禄・慶長の役に従軍しています。関ヶ原の戦いでは徳川に付き、戦功を挙げました。戦に明け暮れた一生だったといえるでしょう。後年、豊

前・中津を与えられ、如水と号したということです。「水の如し」です。老子の「上善如水」から来ているそうです。水に特別な意味合いを見ていたのでしょうか。今でも大分県中津市には、如水という地名が残っているし、如水小学校もあるそうです。善政を行ったのだからと察せられます。

その生き方は、まさに、水の如く、なのです。無色透明であり邪念が感じられません。相手に合わせて形を変える自在さがあります。何よりも、自らは求めず、与えることを使命とした生涯だったのです。これからの人権啓発活動のあり方にも通ずるようです。(元市教育長 村木修) ※村木修さんの連載は今回で終了です。

人権推進課 ☎(740) 1150

毎月第3金曜日は川西市の「人権デー」 人権標語入賞作品 「あいさつは、心を開く カギになる」

いちおし 川西病院

地域で薬の講演会を

用法を誤ると害になる 知っているようで知らない薬のこと

日常的に服用している薬でも、用法を誤ると効かないどころか害になります。一般的に飲み薬は小腸から吸収され、血液を通じて全身に運ばれ(分布)、患部に届いて効果を発揮します。そして肝臓で分解(代謝)され、体外へ排泄されます。血液中の薬の濃度を「血中濃度」といい、薬の効果は血中濃度が一定以上になると現れます。飲む回数を「1日3回」などと指示するのは、薬の血中濃度を一定に保つためです。自分の判断で飲む量や回数を増やすと、血中濃度が高くなり過ぎて副作用の起こる可能性があります。逆に減らすと効果が現れません。薬は決められた量や回数をきちんと守って飲みましょう。



■用量 薬は多すぎても少なすぎてもいけません。飲む量を半分にしたら効果も半分、倍飲めば効果も倍ということはありません。

■正しい薬の飲み方 コップ1杯程度の水かさゆで飲みましょう。乳児や寝たきりの人でも、可能な場合は上半身を起して飲んであげましょう。知っているようで知らない薬のことを、市立川西病院の薬剤師が地域で分かりやすく講演します。講演を希望する場合は、同病院地域医療連携室へお問い合わせください。

市立川西病院 ☎(794) 2321

地域分権推進課 ☎(740) 1600
このコーナーでは... 市民の皆さんの参画と協働のまちづくりへの関わり方を紹介します。

参画と協働の 芽 経験を生かして できるところから関わる

不登校に悩む子どもたちを支援する大学生たち 持ち味を生かした活動でまちづくりに参画

学生ボランティアが活躍している市の施設があることをご存じですか。それが、『適応教室 青少年の家「セオリア」』です。市教育委員会では、不登校に悩む小・中学生の居場所として「セオリア」を運営しており、子どもの個性に応じた学習や生活指導、また、校外活動として市郷土館を訪問したり、陶芸教室での創作活動などから自立心や社会性を養ったりして、学校への復帰を支援しています。

「セオリア」では、将来学校の先生やカウンセラーになるなど、子どもと関わる仕事に就きたいという想いを持った大学生・大学院生が、ボランティアと

して、「セオリア」のスタッフと一緒に子どもたちへの支援を行っています。

子どもたちにとって、お兄ちゃん・お姉ちゃん時代の学生ボランティアは、話しやすく身近な存在です。自分自身の小・中学生時代の経験を生かして、子どもたちの相談に応じるなど、年齢が近い学生だからこそ、子どもたちの気持ちを理解し、寄り添うことができます。

このように、学生は学生ならではの持ち味を生かした活動を通して、よりよいまちづくりに参画しています。皆さんも、ご自身の持っている特性や特技を生かして、できるところからまちづくりに関わってみませんか。

消費生活 センター だより しつこい勧誘には はっきり断る勇気を!

消費生活センター ☎(740) 1167
問い合わせは... 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～正午・午後0時45分～4時



通信費が今より安くなる!! 電話勧誘による契約は慎重に!!

Q. 「他社のADSL回線でインターネットを利用している人に料金がお得になる光ファイバーを提案しています」と大手通信会社を名乗って電話があった。利用している回線の解約金は代わりに支払う、工事費も無料と言われた。良い話だと思いい資料を送って欲しいと話した。その後、全く同じ内容の電話があり、資料を頼んだ会社からだと思って申し込むことにした。数日して契約書が2通も届き、光ファイバーの契約を2つした事が分かった。ややこしいので両方ともやめたい。(60歳女性)

A. 光回線などのインターネット回線契約やプロバイダ契約を勧める電話が、強引だ、何度もかかってくるといった相談が、センターに多く寄せられています。しつこい勧誘にはあいまいな返事をせず「契約するつもりはないので、電話しないでほしい」旨をはっきりと伝えましょう。

事例の場合は、大手通信会社の販売代理店2社から勧誘され、2社と契約した事になっていました。早急に通信会社へ連絡するよう助言し、工事前であったので両方とも解約する事ができました。通信回線の契約は複雑です。契約は慎重にしましょう。

あなたのアイデアをみんなの食卓に!

「食と育つ」コーナーで紹介するヘルシーレシピを大募集

季節ごとに市内直売所などで出回る旬の食材「タマネギ」「トマト」「ジャガイモ」を用いたヘルシー献立を募集し、6月頃からこのコーナーで紹介します。応募は、献立(材料・分量・作り方)と、住所・氏名・連絡先など(できれば献立

の完成写真を添付)を書き、3月末(必着)までに〒666-8501・保健センター「食と育つ」レシピ公募係へ郵送か、ファクス(758) 8705で。詳しくは同センター ☎(758) 4721 か市ホームページをご覧ください。なお、献立の一部は市ホームページでも紹介予定です。



- 1 サラダホウレンソウは3センチ幅に切る。
- 2 カブはスライサーなどで薄切りにする。
- 3 密閉できる容器に
- 4 ①と②を入れ、しょうゆと昆布だしを振り掛け、ふたをして2分くらい振る。
- 5 かつお節を加えて軽くあえ、器に盛って出来上がり。



- 材料(2人分)
サラダホウレンソウ.....1/3袋(100g)
カブ.....小1個(80g)
しょうゆ.....小さじ1
昆布だし(顆粒).....小さじ1
かつお節.....5g
- 作り方
① サラダホウレンソウは3センチ幅に切る。
② カブはスライサーなどで薄切りにする。
③ 密閉できる容器に
④ ①と②を入れ、しょうゆと昆布だしを振り



サラダホウレンソウとカブの簡単フリフリサラダ
熱量(1人分): 15kcal、塩分: 0.6g

おとなも 子どもも 食と育つ 健康づくり室 ☎(758) 4721

