

人権啓発
生きる

言葉と心
 言葉は心に力を与える「言葉」
 丁寧な言葉で心のキャッチボールを

「先生は、子どもたちに丁寧な言葉を使うのですね。若い同僚からそう言われたことを思い出しました。自分では意識していなかったのですが、教室では確かに丁寧な言葉で子どもたちに接していたようです。」

丁寧という言葉掛けをする、丁寧な言葉が返ってきます。子どももおとなも変わりがありません。人間同士の心のキャッチボールです。丁寧な言葉は丁寧な受け止められます。ぶつ切れの物言いや乱暴な口調では心が通い合いません。

今年になってわが家も福祉施設にお世話になるようになりました。デイサービスというようなことも初めて知りました。それは、在宅介護を受けている高齢者が、福祉施設などへの通所によって受ける入浴、食事、介護などのサービスのこと

毎月第3金曜日は川西市の「人権デー」
 人権標語入賞作品「見守ろう、うちの子よその子 地域の子」

私 ほんとうは
 と 一行書いて
 涙があふれた
 わき出た感性に圧倒されます。「言葉」です。言葉は心に力を与えるのです。
 (元市教育長 村木修)

人権推進課
 ☎(740) 1150

いちおし
 川西病院

睡眠時の無呼吸に注意!
 終夜睡眠ポリグラフィ検査をして
 早めの治療を始めましょう

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に何度も呼吸が止まった状態(無呼吸)を繰り返す病気です。本来、睡眠は日中活動した脳と体を十分に休息させるためのものです。

しかし、無呼吸が繰り返されることで、寝ている間中、脳や体には大きな負担がかかってしまいます。

その結果、強い眠気や倦怠感、集中力の低下などが引き起こされ、日中のさまざまな活動に重大なリスクを伴う可能性があります。寝ている間の無呼吸はなかなか気付くことができないため、検査・治療を受けていない多くの潜在患者(一説には日本では300万人以上)がいると推測されています。

就眠中に、いびきをかく、いびきが止まり大きな呼吸とともに再びいびきをかきはじめる、息苦しさを感ずる、むせる、何度も目が覚める、寝汗をかくなどの症状がある人は要注意です。

また起床時に、口が渇く、頭が痛い、熟睡感がない、スッキリ起きられない、身体が重いなどの症状が感じられる人も注意してください。

睡眠時無呼吸症候群を診断する検査として、終夜睡眠ポリグラフィ検査があります。

一晩入院してもらい、体にさまざまなセンサーを付けて眠っている間の睡眠と呼吸状態を調べます。少し煩わしいと感じるかも知れませんが、痛みを伴う検査ではありませんので安心してください。

診断を受けることで、早期に治療を始めることができます。症状に思いあたる人は、是非検査を受けることをお勧めします。

詳しくは同病院地域医療連携室へ。

市立川西病院
 ☎(740) 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

**互いに手を取り合う
 “共催”という催しの形**

それぞれの特性や得意分野を生かしてより良いイベントを

11月30日、「かわにし子育てフェスティバル」が開催されました。これは、保護者に子育て支援を身近に感じてもらうため、子育てに関わる関係機関・団体と市が共催で行うイベントです。会場では、さまざまな団体が催しを行い、多くの親子連れでにぎわいました。

主催団体の中でも「ふうせん」と「ポコ・ア・ポコ」の両グループは、子育てフェスティバルが始まった当初から人形劇をしていて、今では舞台裏などで互いに手を貸し合っています。市も音響担当として協力し、それぞれの力を結集することにより、親子



連れに楽しんでももらえる人形劇が実施されています。

“共催”は、そのイベントに関わる団体や市が持っている情報やノウハウ、人的パワーなどを活用することで、市民ニーズに即した企画や規模の大きなイベントの実施が可能となるなど、相乗効果が期待できるものです。また、そこから生まれたつながりが、さらなるつながりを生みます。参加者として関わる、主催者として関わるなど、形はさまざまですが、まずはイベントに足を運んでみませんか。

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

消費生活センター
**古着を売るつもりが...
 貴金属を買い取られた!**

強引な訪問購入に気を付けて!

Q. 「リサイクルショップを開くので要らなくなった古着や陶器など、どんなものでも買い取ります」と電話がかかってきたので「古い衣類を買い取ってほしい」と伝えて、自宅へ来てもらった。

業者はこちらが用意していた古い衣類には目もくれず「貴金属はないか」と言ったので、使っていない金のネックレス1本と動かなくなった国内有名ブランドの腕時計を2個出した。「3点で300円」と言われ「安すぎる」と思ったが、業者がなかなか帰ってくれないので仕方なく売ってしまった。本当はこんな安い価格では売らなかつた。ネックレスと腕時計を返してほしい。(60歳代男性)



A. 訪問してきた業者に貴金属などを買い取られる「訪問購入」に関する相談が多く寄せられています。訪問購入で契約した場合、クーリング・オフ制度により、法律で定められた書面を受け取ってから8日間は無条件で契約解除ができます。

契約をしたとしてもクーリング・オフ期間中は物品の引き渡しを拒むこともできます。クーリング・オフできない物品(車・書籍・家具・家電の一部など)もあるので注意が必要です。何よりも、売らなかつた場合はきっぱりと断りましょう。困ったときは、消費生活センターへご相談ください。

おとなも 子どもも
食と育つ
 健康づくり室
 ☎(758) 4721

市学校給食栄養担当者会
給食の“はるさめスープ”
 熱量(1人分): 116kcal、塩分: 1.1g

- 材料(4人分)
- 豚肉.....120g
 - ハクサイ.....90g
 - ニンジン.....60g
 - キクラゲ.....2枚
 - 春雨.....40g
 - 塩・コショウ.....少々
 - ガーリックパウダー.....少々
 - うす口しょうゆ.....大さじ1強
 - 清酒.....小さじ1
 - 煮干し.....4g
 - コンブ.....3g
 - 水.....4カップ
- 作り方
 ① 豚肉は細切り、ハクサイとニ

- ② 煮干し、コンブ、水でだしを取る。
- ③ ②のだしを煮立て、豚肉とニンジン、ハクサイ、キクラゲを加えさらに煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、春雨を加え、★で味付けをして仕上げる。



簡単アレンジでさらにおいしく!

旬のハクサイと春雨が入った、中華スープです。煮干しとコンブを使うことで、とてもおいしいだしが出ます。お好みで、ごま油やショウガを加えても、風味が良くなり、体が温まります。夏には、ハクサイに替えてキュウリを使ってもおいしく頂けます。