

## Well-being Amigo 困難な状況だからこそ 新しい活動を始めました



ウェルビーイング・アミーゴ  
久保田 啓子 さん

メンバーのスキルを生かし  
一つのものをつくり上げたい

「新型コロナウイルス感染症の影響で、これまで通りの活動はできていません。でも、インターネットでの動画配信という、新たな活動を始めるきっかけになりました」

久保田啓子さんは、市内のNPO法人「ウェルビーイング・アミーゴ」で活動しています。同法人は、高齢者施設や自治会などに出向き、津軽三味線の演奏や朗読、クラフト作りなど、メンバーの得意分野を生かした幅広い活動を行っています。

「感染症の拡大により、予定していた活動は全てキャンセルに。メンバーも元気がなくなっていましたね。このままではいけないと思って考えたのが『アマビエ体操』。無病息災の祈りを込めて、妖怪アマビエの力を借りました」  
体操は振り付けだけでなく、音楽や衣装も全てオリジナル。メンバーで一つのものをつくり上げたかったと久保田さんは話します。  
「年齢を問わず楽しんでもらえるよう、アマビエをモ

チーフにした、あみちゃん」というキャラクターをつくりました。着ぐるみも全て手作り。それぞれのスキルや経験を生かしてつくり上げていく過程は、わくわくしましたね」

サポートがあったから  
活動の幅が広がった

アマビエ体操の動画は、DVDで学校や希望者に提供した他、YouTubeでも配信。Zoomを使って、参加者と一緒に体操をする企画も開催しました。今回の活動には市の「市民協働事業補助金」が活用されています。

「動画配信という未知分野への挑戦に不安はありま

たが、補助金に採択されたときは後押ししてもらえたようであれしかったですね。また、同じ補助金で支援活動を展開していたNPO法人「市民事務局かわにし」のサポートも心強かったです。何度も相談して、動画配信を形にすることができました。感染症により困難な状況は続いています。ピンチをチャンスに変えることができるよう、今後もチャレンジしていきたいと思っています」

アマビエ体操  
動画の配信は  
こちらから



## スナップエンドウのクリームサラダ

緑色が鮮やかな春にぴったりな一品

**memo** スナップエンドウには免疫力アップの効果があるビタミンC、皮膚や粘膜を保護する働きがあるβカロテンが含まれています。冬の寒さや乾燥で弱った体の調子を、春が旬の食材で整えましょう。

おとな子どもも  
食と育つ 保健センター  
☎ 072 (758) 4721

レシピ 保健センター栄養士

●材料・切り方 3人分

- スナップエンドウ …………… 10個 (約100g)
- ベーコン …………… 40g
- シメジ …………… 1パック (約100g)
- ペンネ・とろけるチーズ …………… 各30g
- バター …………… 小さじ1
- 牛乳 …………… 1/2カップ

熱量 (おとな1人分) : 179kcal、塩分 : 0.6g

●作り方

- スナップエンドウはへたと筋を取る。ベーコンは1cm幅に切り、シメジは石づきを取り小房に分ける。
- 鍋に水を入れ火をかけ、湯が沸いたら塩 (分量外) を加えペンネをゆでる。ゆで上がる前にスナップエンドウを鍋に加え、ゆで上がった後、ペンネと一緒にざるに上げて湯を切る。
- 空いた鍋にバターを引き、ベーコンとシメジを炒める。牛乳とチーズを入れて弱火にかけ、混ぜながらチーズを溶かす。
- ②を加え、全体にからめる。

消費生活センターだより 消費生活センター  
☎ 072 (740) 1167

## 気を付けたい迷惑メール

慌ててクリックしない、電話しない  
調べるときは公式サイトを確認を

(事例1)

▶お客様が不在の為、お荷物を持ち帰りました。ご連絡ください。☎ 03-\*\*\*\*-\*\*\*\*

▶お客様の情報に不備があり、アカウントが凍結されています。解除するには再設定を行ってください。http://www.大手通販

▶××銀行です。情報が流出した可能性があります。安全のためパスワードを変更してください。https://××bank

▶ご利用になったコンテンツの利用料金が未納です。本日に連絡がない場合は法的措置をとります。

このようなメールに連絡やアクセスをすると、個人情報を盗まれたり、不正にお金を支払わされたりします。また、以下のメールは出会い系サイトへ誘う迷惑メールです。

(事例2)

▶おめでとうございます！宝くじに当選されました。至急振り込み方法をご確認ください。

▶元気？メールアドレス変更したよ。一度会いたいね。(友人を装って届くメール)

注意していても、いろいろなきっかけで携帯電話やスマートフォン、パソコンに迷惑メールが届く場合があります。迷惑メールは無視するのが一番です。しかし最近はおかしいと気付くのが難しいほど巧妙に作られています。メールは「最初から信用せずにきちんと確認を行う」ことが大切です。調べる時は公式サイトから確認しましょう。迷惑メールや添付ファイルは開かない、URLはクリックしない、返信しないようにして、トラブルにつながるのを防ぎましょう。

生きる 人権推進課  
☎ 072 (740) 1150

## はじめまして

誰にでも起こりうるうつや不安症状  
周囲の人が苦しさを理解することが大切

今回から、この欄を担当いたします渡邊純と申します。私は、市内で心療内科・精神科クリニックを開いている精神科医です。診療の場には、いろいろな生きづらさを抱え、悩んだり苦しんだりしている方たちがお見えになります。

子育てや夫婦関係がうまくいかず落ち込んだり、イライラしたりしているお母さん。学校に行こうと思っても身体が動かなくなったり、不安で教室に入れなかったりする子どもたち。上司から押さえ付けられるように感じて出勤しにくくなった会社員。さまざまなものが失われていく年代となることへの戸惑いや不安を感じておられるシニア世代。うつや不安状態は誰にでも起こる可能性があるのです。

最近では、コロナ禍でリモートワークが増え、うつ症状が軽減した方もいれば、逆に、カメラで監視されているようで気が抜けないと症状が悪化した方もいます。このように、同じ環境でも、受け止め方や性格によって、症状の現れ方が異なり、同じ病名でも同じ治療をする訳ではなく、お薬さえ飲めば改善するものでもありません。立ち直っていくためには、周囲の人が悩んでいる人の苦しさを理解し、温かく応援していただくことが大きな力となるのです。私自身も、その患者さんを信じ、本来の力を取り戻し、自分で歩いていくことを応援することと捉え、患者さんと向き合い、一緒に考え、悩み、苦しみや喜びを共にする毎日を過ごしています。

クリニックで出会った人たちが悩み苦しみながらも自分らしさを受け入れ、歩いていく姿から、ありのままを認められることの大切さを皆さんと考えてみたいと思います。

(わたなべメンタルクリニック 院長 渡邊純)