

地域で子どもの成長を支援する

清和台コミュニティ協議会
福祉部会長

武田 由美子 さん



地域で支えることも食堂

「こども食堂は、地域の理解と協力を支えられています。今後も、自分たちができることをコツコツと進めていきたいです」

そう話すのは、清和台コミュニティ協議会・福祉部会長の武田由美子さん。武田さんは他のスタッフと一緒に、9月から毎月第2・4金曜日に清和台公民館で開かれるこども食堂「せいわだいあつまるん場」を運営しています。

清和台在住の小・中学生を対象に登録制で実施。食事だけでなく宿題などの勉強や交流の場として利用されています。

熱い思いが
地域を動かす

1月下旬に同地域内に住む高齢の夫婦から、子どもたちの居場所をつくりたいと相談があったと話します。

「調理師の経験を生かしてできたてのご飯の提供など、おとなと子どもがふれあえる場所を清和台でつくりたい」とご夫婦から相談がありました。私たち福祉部会も、子どもた

ちの居場所づくりのために何かできることはないかと考えているところでした」

こども食堂の実現のため、コミュニティ全体で取り組んだと武田さん。

「調理ができる場所を探すのに苦労しました。自治会館では調理場が無かったり、空き家などの民家を活用する場合は、近隣住民への配慮や理解を得ることが必要だった。場所の確保に加え、継続した運営ができるのかと悩んでいたところ、ご夫婦の熱い思いを受け、コミュニティ全体の活動として清和台公民館で始めることになりました」

地域に浸透させて
活動を継続する

活動はまだ始まったばかりだと武田さん。

「清和台全域に配布したボランティア募集のチラシを見て、予想以上に多くの人が参加してくれています。もちろん、まだ活動はスタートしたばかりなので、継続させることが大切。まず、こども食堂があることを地域の多くの人に知ってほしいですね。こども食堂をきっかけに、今まで地域で関わりのなかった人たちに、一人でも多く地域の活動に参加してもらえたらうれしいです」



おとなも子どもも

食と育つ

保健センター
☎ 072 (758) 4721



サツマイモの豆乳チャウダー

memo この秋、芋掘りをする人も多いのではないのでしょうか。今月はサツマイモを使ったレシピを紹介します。サツマイモに含まれるビタミンCは、熱に強いのが特徴。

また、サツマイモを切った時に出る白い汁に含まれるヤラピンは、便通を促し、コレステロールや老廃物を排出してくれます。

レシピ提供 川西・猪名川地域活動栄養士協議会

調理 川西いずみ会

熱量（1人分）：185kcal、塩分：0.7g

●材料 2人分

サツマイモ	100g
タマネギ	100g（1/2個）
ベーコン	30g
シイタケ	30g
サラダ油	小さじ1
顆粒ブイヨン	小さじ1/2
水	100ml
豆乳	200ml
コショウ	少々
パセリ	少々

●作り方

- ①サツマイモを1cm角に切り、さっと水洗いする。
- ②タマネギ、ベーコン、シイタケを1cm角に切る。
- ③鍋に油を熱し、①②を炒め、ブイヨンと水を加えて、煮え立ったら豆乳を加える。
- ④サツマイモがやわらかくなったら、コショウで味を調える。
- ⑤器に盛り、最後にパセリをのせる

生きる

人権推進多文化共生課
☎ 072 (740) 1150

心の持ち方

Vol.1

「心の持ち方」を意識して
自分の機嫌を良く保とう

今回は、私がお勧めする「心の持ち方」を紹介します。誰でも短所はありますよね。できれば正視したくない部分かもしれません。

短所も見方を変えると長所にもなることを知っていますか。娘は「神経質で融通が利かない」と自分に足りないところばかりが目について、辛い時期があったと言います。気にしないようにしても気になってしまう自分を責めてしまうことも。短所を補う努力も大切ですが、自分の良さに焦点を当てることも大切です。そこで、性格を無理に変えようとせず、見方を変えることにしました。「よく気が付く」「深く考える」など、性格の良い面を意識することができるようになった娘は、生き方や考え方がポジティブになったと喜んでいました。これは性格だけの話ではなく、毎日の生活で生かせるんですよ。

うれしくない出来事が起こったとしても、「心の持ち方」次第でいろいろな解釈ができます。楽しみにしていたランチのオムライスが売り切れだった場合、あなたはどう感じますか。「食べたかった料理が食べられなかった」と言うか、「別の料理を食べてみるいい機会だ」と喜べるか。小さなことですが、自分の機嫌を良く保つことも大切です。他人の考えと事実が変わらないのなら、自分の考えと事実の受け取り方を変えてみましょう。「心の持ち方」を意識して、思いがけない偶然を上手に生かして生活できると、ストレスが減って毎日が楽になりますよ。

(会話の泉事務局長 コミュニケーション・サポーター 横山由紀子)

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ 072 (740) 1167

お得な回数券の購入

リスクを考えて慎重に
契約前に利用条件を確認して

事例1 週に2日は利用していたスーパー銭湯が突然閉店した。10枚つづりの回数券を買うと銭湯で使えるポイントが5倍になるキャンペーンがあったり、正月の福袋に入っていたりしたので手元に5冊も残っている。返金して欲しいが、電話してもつながらない。(70歳代 男性)

事例2 インターネットで見つけた整体院に行った。施術後に割安な回数券（10万円）を勧められた。施術が良くて続けて通いたかったので、お得だと思って買った。ところが数回通ったところで腰痛がひどくなり歩けなくなった。通えそうにないので未使用の回数券の払い戻しを頼んだが、できないと言われた。(60歳代 女性)

回答 「特典が付く」「割安になる」などでお得感がある回数券ですが、回数券の利用方法・払い戻しなどは事業者が定めた約款などに従うことになります。「購入された回数券の払い戻しはできません」と書いてある場合は返金に応じてもらえません。また有効期限があれば、それを過ぎると使用できません。利用できない原因が事業者側にあった場合、それを理由に返金を求めることはできますが、突然の閉店や、倒産してしまった場合は返金の可能性は極めて低くなります。回数券を購入する時は、使用期限や返金ができるのかなどよく確かめましょう。また期間内に使い切れるのか、健康問題や転居など生活の変化で通えなくなる可能性も考えて購入しましょう。