

食事の大切さ学ぶ

堀内小で講話と調理実習

九月二十二日、堀内小学校（田村えい子校長、児童五十五人）で家庭教育学級が開かれ、保護者ら約十五人が成長過程の子どもの食事の大切さや手作りおやつについて学習しました。



食事の大切さを学んだ家庭教育学級

講師の村学校給食共同調理場に勤める宇部順子栄養士さんは「食べるといふことは、子どもの健康な体をつくること、活動するエネルギーをつくること、心豊かな人間性を

つくることです」と話し、三度の食事の大切さとバランスの良い食事、食べる時間や量を決めることなども大切だと訴えていました。その後は皆で「にんじんドーナツ」と「あべかわ団子作り」の調理実習をし、試食していました。

盲導犬との日常紹介

黒崎小で全盲の佐賀さん（盛岡）講演



盲導犬の役割などを理解した児童ら

全盲の視覚障害者で盛岡市在住の佐賀典子さんは九月七日、黒崎小学校（佐々木一夫校長、児童十四人）で、「めがせ 心のバリアフリー」と題して講演しました。

講演会には同校児童のほか、鳥茂渡小からも児童や地域の住民らが参加し約四十人が聴講。佐賀さんは盲導犬の

八月末に保健センターで行ったうつ病予防講演会（北リアス健康塾）では、不快と感じる身体の症状（やる気が出ない、頭痛が続く、眠れないなど）が、うつ病の症状である場合も多いなどのお話がありました。あらためて、心と体は影響し合い自分の体に危険サインを出しているものだと、実感された方も多かったのではないかと思います。うつ病について十二月中に二回講演会を予定しています。ぜひ、参加ください。というところで、今回は心と体にいい話・普代版におつきあいください。普代でとれたたてのおいしいものを食べるたび、「本当においしいし、体が元気になる感じで、何よりのぜ「アプカ」と登場し、子どものころは犬が嫌いだっただエピソードなどを話しました。佐賀さんは、盲導犬の仕事については「パートナーと一緒に歩いて電柱などの障害物をよけたり、段差があると停



特に心に

いい話し・普代版！

いたくだよねー！」を繰り返しているわたしなのですが、今年、久しぶりに皆さんにお会いした健康相談で、「いやあ、保健師さん、今年の夏の暑さには、畑がら採ってきただけの地うりどトマトに助けられました」という声をよく耳にしました。わたし自身「ささぎのみそ

汁と地うりは毎日食べても飽きないです。普代でとれた食材を体が喜んでいて感じて元気になりますよね！」などと「おいしい普代」の自慢大会になったりもします。これが、結構、自分を元気にしてくれるんです。ちよつとした幸せ感や満足感って、きつと自分の心の中にあつて、それは体が元気に止すること」と説明。バスの乗り降りなど日常よくある場面を例示して、盲導犬の役割を分かりやすく説明しました。盲導犬に対しての注意として「やたらに触ったり声を掛

なれる何より効果のある薬のようにも思います。おいしい食べ物や誇れる自然があつて、知恵袋のお年寄りやかわいい子どもたちがいて、心がちよつと疲れてて普代を好きだったことを忘れかけている自分がいたりしませんか？ 「海が自分の精神安定剤になつていて、感じてい