

学校紹介シリーズ(4)

美咲野小学校を知って14!

●住所 大津町美咲野二丁目1733番地1
●問い合わせ ☎096(294)2333

美咲野小学校は、今年4月に開校した新設校です。1000人を超えた大津小と分離し、新しい学校の歴史をつくる第一歩となります。全校児童536人と39人の職員力を結集して、新しい伝統を築いていきます。美咲野小学校は、「地域とともにある学校づくり」を指します。学校と家庭と地域が一体となり協力し、互いに信頼し合うことが子どもを育て、主体的に地域コミュニティを作っていくことにつながります。文部科学省のコミュニティ・スクールの研究指定を受けており、本年度から2年間研究を進めています。

現在23人の学習支援ボランティアが毎日美咲野小に来ています。朝の学習ぐんぐんタイム(国語、火・木)、さんさんタイム(算数、水・金)では、それぞれ学級に入り、学習支援をしたり励ましの言葉をかけたりしています。わずか15分ですが、3日で授業1時間分、1年かかるといわれる時間になり、子どもたちの学力向上に成果を上げています。また、毎週金曜日の5・6年放課後学習会では、算数の補充問題や発展問題を子ども自身を選び、その丸付けをお願いします。

その他校外学習や学校行事など、さまざまな授業で子どもの成長を支えていただいています。また、下校時や校外学習の見守りなども新たにスタートしました。ボランティアの皆さんからは、「夏休みが終わったから、子どもたちが大きくなったように思う。字もきちんと書けるようになってきた。子どものパワーは素晴らしい。学校は素晴らしい所である」「うっかりミスをする子も、もう一度落ち着いて計算すると合います。自信を持って落ち着いて計算したらいいよ、と声をかけています」という声を聞きます。このように、多くの人の支援を得て、地域とともにある学校を目指します。

子どもたちに優しく声をかけながら学習支援を行います。



子どもたちに優しく声をかけながら学習支援を行う

栄養士からの一言

食欲の秋、なんでもおいしく食べられる季節ですね。メタボリックシンドローム(以下メタボ)になりやすい秋でもあります。メタボの診断基準には、中性脂肪とコレステロールの値、腹囲の基準値が使われていて、男性なら腹囲85cm以上、女性なら腹囲90cm以上がメタボと診断されます。メタボにならないためにも、食生活を見つめてみましょう。

こんな食事になっていませんか?

- ①自分の身体が必要とするエネルギー量より多く食べている。
- ②コレステロールを多く含む食品、油を使った料理が多い(脂身の多い食品など)。

●問い合わせ
役場健康福祉課 健康推進係(町子育て・健診センター内)
☎096(294)1075

③魚より肉類が好き。野菜や大豆製品、ミネラル、ビタミン、食物繊維などを含む食材などの不足。早食いの習慣がある。

④アルコール、甘い物が好き。

このような食生活を続けると、メタボになり、高血圧症、糖尿病などのリスクが高くなります。そうならないためには
①自分に必要な食事量を知る。
②肉類の脂身は少なく、魚類や野菜、繊維質の多いものを多く食べる。栄養バランスの良い食事を心掛ける。
③アルコール、甘いものは適正量。
など自分にできることから試してみましょう

今月のご紹介 【中性脂肪の値を落とす食材】

鶏肉の油淋鶏風 (2人分)	1人分	185kcal 塩分 2.1g
鶏もも肉 1枚(200g)	ねぎ 1/2本	
しょうゆ 大さじ1/2	しょうがみじん切り 小さじ1	
A酒 大さじ1/2	にんにくみじん切り 小さじ1	
かたくり粉 大さじ1	しょうゆ・酢・水 大さじ1	
ミニトマト 4個	B砂糖 小さじ2	
	いりごま 小さじ1	

作り方
①鶏肉は皮や余分な脂肪を除き、フォークなどで刺してAをのみこみ15分おき、汁気をふく。
②①にかたくり粉をまぶし、フッ素樹脂加工のフライパンで焼く。
③Bを合わせてよく混ぜる。
④②を食べやすい大きさに切って器に盛り、③をかけてミニトマトを添える。

中性脂肪ダウンにいい食材は青魚料理(いわし・さば・ぶり)です。青魚は「すぐに料理しないと味が落ちる」と言われますが、調味してから保存する作り置きなどもできます。

イワシの梅ほうじ茶煮 (2人分)	1人分	299kcal 塩分 2.0g
イワシ 4尾(240g)	えのき茸 1/2袋	
青じそ 5枚	ほうじ茶(浸出液) 1カップ	
酒 1/2カップ	みりん 1/4カップ	
しょうゆ 大さじ1	砂糖 小さじ1	
梅干 2個		

作り方
①イワシは頭とほらわたを除いて水洗いし、水気をふきとる。えのきは石づきを除いて4つに分ける。
②鍋に酒・みりんを入れて煮立てほうじ茶・しょうゆ・砂糖を加えていわしを並べ入れ、梅干を入れ落し蓋をし、中火で煮る。
③えのきを加え、さっと煮る。器に盛り青じそを散らす。

障害者虐待を予防しよう。窓口にご相談しよう。

—理解と支援のために(その6)—

昨年10月、障害者の権利を守るための「障害者虐待防止法」が施行されました。この法律には、虐待に気づいた人の通報義務も定められています。虐待を身近な問題として受け止め、みんなで協力して、予防と早めの対応に取り

組みましょう。「これって虐待なの?」と判断に迷い、通報が遅れることがあります。本人に不利益があると感じた時や人権が脅かされていると思った時は、早めに相談してください。

●こんなことは虐待です

具体的には、次の5種類に分けられます。これらが重なって行われている場合もあります。

- | | |
|---|---|
| 1. 身体的虐待
暴力をふるい、体に傷や痛みを負わせること。また、理由なく身動きが取れない状態にすること。 | 4. 経済的虐待
勝手に本人の財産や年金などを使いこむ、取り上げるなどして、本人には金銭を与えないこと。 |
| 2. 心理的虐待
暴言をまくこと。差別的な言葉・態度をとること。無視をするなどして、精神的な苦痛を与えること。 | 5. 放棄・放任(ネグレクト)
食事や入浴などの日常の世話をしない、必要な医療を受けさせないなどして、衰弱させること。 |
| 3. 性的虐待
性的な行為を強要すること。わいせつな行為をしたり、させたりすること。 | |



●虐待に気づいたら、連絡・相談してください

町では、虐待防止ネットワークにより、さまざまな虐待から住民を守る仕組みづくりをしています。

虐待防止ネットワーク	種類	担当部署	電話番号
 緊急の場合 大津町役場 (24時間対応) ☎096(293)3111	障害者虐待	役場健康福祉課 福祉係 (障害者虐待防止センター)	096(293)3510
	高齢者虐待	大津町地域包括支援センター	096(292)0770
	児童虐待	役場子育て支援課 子育て支援係	096(293)5981
	配偶者などからの虐待(DV)	役場総務課 男女共同参画推進係	096(293)3111

平成24年度の熊本県の障害者虐待の状況(県公表)

	虐待者	養護者	福祉施設従事者	使用者	合計
相談・通報件数	339件	14件	10件	57件	57件
虐待が認められた件数	16件	2件	3件	21件	21件

●虐待を予防しよう

介護者にも、休息が必要です。虐待は、介護の疲れやストレスが原因で起きたり、しつけや指導が行き過ぎて起きたりすることがあります。周りの人たちの協力やさまざまなサービスを受けて、介護者の負担を減らすことも必要です。虐待を受けている障害者だけでなく、介護者や周りの人たちへ支援をするためにも、気軽に相談してください。

●問い合わせ 役場健康福祉課 福祉係 ☎096(293)3510