

THE GOOD LIFE (ザグッドライフ)

A TRIP TO UZBEKISTAN

先月、下のレポートを書いている大塚麻里子さんと、彼女の同僚7人の JICA ボランティア（青年海外協力隊）に会いにウズベキスタンに行ってきました。この旅行は他のゴールデン・ウィークの行き先と違って、一般の人はあまり知らないかもしれません。だから、行く前に友達が「ウズベキスタンに行くのか？大丈夫かい？」と心配してくれました。私も不安はあったけど、冒険が欲しかったのです。

ウズベキスタンの首都、タシュケントに着いた次の日、一人で出発前の電車に乗っていると、隣に座っていた、全然英語も日本語も話せないウズベキスタン人のおじいさんが、突然、私のロシア語で書いてあるチケットを取って、行き先を確認してくれました。私に指を指して「サマルカンド」と言い、私はうなずいて「サマルカンド」と答えました。これは日本に来た最初の頃と似ていて、電車に乗る時、色々な人が助けてくれました。

チケットを確認した後に、そのおじいさんがジェスチャーで、「パスポート、見せて」と表現し、お互いのパスポートを交換しました。そして、どこに行ったか、年齢などを見て、ちょっと仲良くなりました。

こういうおもてなしはよくあり、良い印象になりました。以上がウズベキスタンのイントロダクションでした。次回も続きますので、お楽しみに！



古都サマルカンドで大塚麻里子さんとガイドと一緒に

ウズベキスタンからアッサロームアレイクム

JICA ボランティア青年海外協力隊 職種：青少年活動 大塚麻里子

「私の暮らし」私は町の中心である新市街のアパートで一人暮らしをしています。中心地のため、ガス、水道、電気などの生活基盤は、他の地方に比べ安定的に供給され暮らしやすいです。不便だったのは、3月まで洗濯機がなかったことぐらいです。全ての家庭にないわけではありません。洗濯機普及率は65%（私調べ）。町にスーパーマーケットはなく、買い物はバザール（市場）か近所の小さな商店でします。商品に値札はなく、値段を聞くと1キロでの値段を言われるので、慣れるまでは、1キロがどのぐらいなのか分からず、大量に買いすぎてしまうこともしばしば。ウズベキスタンの人々は人懐っこく、おおらかでとても親切。道を歩いていると挨拶をしてくれたり、一緒に写真を撮って下さいとお願いされたりすることもあります。さすが親日国です！そして、私がタジク語やウズベク語を話すことも嬉んでくれ、バザールではおまけをしてくれたり、タクシーやバス代が無料になったりすることもあります。ラッキー！（ウズベキスタンの公用語はウズベク語。旧ソ連時代の名残もあり広くロシア語も話されています。そして、ブハラでは、それに加えてタジク語が話されます。）



いつも利用するバザールの様子

近所の人たちもとても親切で、採れたて野菜や、絞った牛乳、焼きたてのノン（パン）などを分けてくれます。

日本での便利な生活に比べ、不便だと感じることもあります。が、「住めば都」です。私のここでの暮らしは、たくさんの親切なウズベキスタンの人々に支えられて成り立っています。

◎いきいき口腔・栄養教室

歯科衛生士や管理栄養士を講師に迎え、お口の機能や、栄養について学ぶ教室です。お口の健康は、全身の健康と密接な関係があります。

- コース② 7月8日(水)スタート(午前9時30分～正午)
- コース③ 10月7日(水)スタート(午前9時30分～正午)

- 場所 大津地区公民館分館
 - 内容 飲み込み(嚥下)について、唾液腺マッサージ、栄養のとり方について、調理実習、腰痛・膝痛対策の体操も取り入れます。
- ※2週間に1回、2時間半の教室を、全6回開催します。

◎いきいき運動教室

運動指導士や理学療法士の指導の下、ストレッチやレクレーションを行います。笑顔がたくさん、楽しく健康づくり・体力づくりに取り組みます。

- コース③ 8月6日(木)スタート
(木曜 午前9時30分～午前11時30分)
- コース④ 9月17日(木)スタート
(木曜 午後1時30分～午後3時30分)

- 場所 町老人福祉センター
 - 内容 ストレッチ、膝痛・腰痛対策の筋トレ、楽しいレクレーション、運動指導士の講話(歩き方や姿勢について、尿失禁についてなど)
- ※毎週1回、2時間の教室を全14回開催します。

※各教室は「基本チェックリスト」で介護予防事業の対象になった人が対象です。まずは、対象になるかどうか地域包括支援センターまでお問い合わせください。

「介護予防」とは、「介護が必要な状態になることを予防すること、または状態の悪化を予防すること」を意味します。元気なうちから「介護予防活動」に取り組み、生涯を通じて自立して充実した暮らしをしていくことを目指します。

今回は特に、「お口のケア(口腔ケア)」についてです。健康づくりや介護予防に食事(栄養)がとても大切です。その食事(栄養)が入ってくるお口のケアも、美味しく食べて健康に過ごすためには同じくらい大切です。6月は「歯と口の健康週間」です。大津町では介護予防教室として、「いきいき口腔・栄養教室」を行います。食事とお口から考える介護予防に取り組みませんか。

●申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター
☎096(294)20770 ☎096(294)0966 ☎096(294)0771

介護予防をはじめましょー！



栄養士からの一言

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

元気な老後は低栄養・転倒予防から

高齢になれば誰でも加齢に伴い、体に無理がきかなくなりやすくなります。

食が細くなり、慢性的な栄養不足、消化・吸収力の衰えなどによって「低栄養」になり、病気に対する抵抗力が弱まります。また活動量の低下や運動不足から「転倒・骨折」を招き、介護が必要な状態に陥ることもあります。“健康寿命”を伸ばし、健やかに老いるために低栄養に気をつけバランスのよい食事を規則正しくとりましょう。

※ 日常生活のポイント

- ◎ 常に頭を動かしていること。
- ◎ 本を読んだり、日記をつけるなど。

- ◎ 身体をよく動かすこと。
- ◎ 適度な運動は筋力をほどよく保ち、転倒予防。
- ◎ 生きがいをもち続け、社会とのつながりを守ること。
- ◎ 認知症などを予防するために家族、友人との接触を密にし、話をしたり、地域のボランティア活動などを通じて社会の動きに関心を持ち続ける。

※ 元気で長生きする食事のポイント

- ◎ 3食規則正しく食べて、欠食しない。
- ◎ 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよくとる。
- ◎ ほどほどに油脂分もとる。
- ◎ 牛乳・乳製品は毎日200mlくらいとるようにする。
- ◎ 野菜は緑黄色野菜や淡色野菜などいろいろな種類を毎日食べる。
- ◎ 塩分をひかえて、味付けに工夫する。
- ◎ おやつは内容を見直し、食べ過ぎに注意する。

魚の南蛮漬(2人分)

【1人分】 エネルギー：151kcal 塩分：1.3g

- 魚 …… 2切れ(120g) 酢 …… 大さじ2
- 塩 …… 少々 だし汁 …… 大さじ2
- コショウ …… 少々 しょうゆ …… 大さじ2
- タマネギ …… 60g みりん …… 大さじ2/3
- ニンジン …… 20g ブロッコリー …… 60g
- ピーマン …… 20g ジャガイモ …… 50g

作り方

- ① 魚に塩こしょうをふり素焼きにする。
- ② タマネギは薄切り、ニンジン、ピーマンはせん切りにする。
- ③ 酢、だし汁、しょうゆ、みりんをあわせ、②の野菜を入れる。
- ④ ③に①をいれなじませる。
- ⑤ ブロッコリーは小分けにして茹でる。
- ⑥ じゃがいもは粉ふきにする。
- ⑦ 皿に盛り付ける。