

# 「長良の教育を語る会」を開催して(2月29日)

岐阜健康友の会長長良支部 齊藤 恵津子

昨年7月東長良中学3年生がいじめにより自死してしまいました。

現在まで教育委員会・第3者委員会・岐阜市・学校等がどのような納得できる見解や方向性を当事者(保護者)、市民、子どもたちに説明できたか疑問です。

今回は、地域の方、子育て中の方(保護者)、議員、教員(元も含め)など様々な参加者がありました。その中で分かってきたことがあります。

長良は文教地域と言われ、研修校、実習校として若い先生たちが忙殺される中で、子どもたちは仮面をかぶせ、そこからはみ出す子や親には大変冷たい、転校せざる得ない事例もあった。

何十年も続く黙道教育、志成集会など目的は何だろうか?子どもが本当の想いを口にすることができないで3年間耐えてい子になるしかないという実態の一部が話された。いじめた側も大きなストレスの中にいた。それは一人や二人ではなく、心はじけた被害



者ということ。この問題をきっかけに風穴を開けてほしいという意見も多かった。保護者会の問題や子どもの自治を育てることや人権教育、先生の多忙化の解消、子どもの駆け込み寺(学校の中や地域で)など多方面から手立てを望みたい。私たちは今回の会が思いのほか大勢の関心ごとであり、皆の「何とかしては」という強い思いを感じました。今後、地域で何ができるか、教育委員会・市が原因究明をどこまでやり、どのような対策を講じていくか経過を見守り、この死を無駄にしてはならない大人の責任を強く思います。

## 2020年全日本民医連共同組織活動交流集会 in山梨

### ◆集会テーマ

「富士のふもとで語り合おう つながり広げる共同の“わ”  
～憲法・平和・いのち・人権を大切に誰一人取り残さないまちづくりを!～」

◆とき 2020年9月6日(日) 14:00～9月7日(月) 12:30

◆ところ 山梨県民文化ホール

### ◆分科会テーマ:

1. 「地域に広がる憲法9条・平和を守る取り組み」+特別報告
2. 「命を守り、福祉を向上させる取り組み」
3. 「安心して住み続けられる街づくりの取り組み」
4. 「たまり場・居場所づくりの実践の交流」
5. 「ヘルスプロモーション・地域まるごと健康づくりの取り組み」
6. 「共同組織の“わ”を広げる取り組み」
7. 「民医連職員と共同組織がいっしょにすすめる取り組み」

特別分科会「貧困・格差による健康問題と共同組織の役割」近藤尚己さん  
ワークショップ「『いつでも元気』の魅力と、記事の書き方・写真の撮り方講座」  
動く分科会「北富士演習場フィールドワーク」

### 戦争体験

## 9条を守ろう

84歳 女性

私は滋賀県愛知郡(えちぐん)愛知川(えちがわ)で生まれ育ち、終戦の時9歳だった。7人兄弟のわたしの10個上の2番目の兄は、当時兵庫県にある飛行機製作所の川西航空に勤めていて、飛行機の製図を引く仕事をしていました。

昭和20年7月のある朝、仕事先へ向かうために電車で乗っていた兄は、近江鉄道本線彦根口駅辺りでアメリカの艦載機から無差別攻撃を受け、亡くなってしまった。父さんが、町内の方々と

一緒に、リヤカーを引いて遺体を引き取りに行つた。優しい兄だった。父がすごく泣いていた姿が忘れられない。国民服を着せてお葬式をした。戦争というものは全部が外地へ行くわけではないけど、生きとる誰もかれもみんなが、まきこまれるもんやなあと思った。(艦載機・軍艦に積載される戦闘機のこと)



### ～フレイル予防の食事～

フレイルという言葉はご存じですか?ようやくTVでも話題になるようになりました。フレイルとは英語で「Frailty=虚弱」を意味し、日本老年医学会が2014年に提唱しました。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。こころの問題(鬱、認知機能低下)、社会的問題(孤食など)、身体的問題(義歯、筋肉量の低下)などから、食べることへの意欲が低下し、栄養状態が悪くなります。すると、自然と「活動量が低下」し、「筋肉量が減り」「転びやすくなる」などのフレイルの悪循環に陥ってしまいます。そうならないために、日ごろから体を動かすこと、人との交流をすること、栄養をしっかり摂ることが大切です。1年前に素早く歩いていたのに今は億劫になっている…。そういう方はフレイルの兆候があります。日々の変化を振り返りながらフレイルの状態ではないかを確認しましょう。さて、栄養で大切なことはエネルギーをしっかり摂り、たんぱく質を不足しないことです。1食20gを目安に摂ることを心がけてください。肉や魚はおおむね100gで20gのたんぱく質を含むと考えてよいでしょう。加工品は塩分過多になるため注意が必要です。大豆や乳製品と一緒に食べることでたんぱく質をアップできます。また骨折予防にビタミンDの摂取量が食事摂取基準で上げられました。日光浴もおすすめです。

工夫でたんぱく質アップしよう!

### ★豆乳うどん(2人前)★

エネルギー539kcal 塩1.9g  
たんぱく質26.6g



【材料】

- 冷凍うどん ……2玉
- キャベツ ……3枚
- 人参 ……1/2本
- 椎茸 ……2枚
- 長ネギ ……1本
- おろしにんにく…1/2かけ程度
- 豆乳 ……400cc
- 豚肉(ロース) ……100g
- 水 ……400cc

【A】

- 鶏ガラスープ素 ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- 醤油 ……小さじ1
- オイスターソース ……小さじ1
- こしょう ……適宜

### 〈作り方〉

- ①キャベツは3cm角、人参は半月切り、椎茸は薄切り、長ネギは斜めの薄切りにする
- ②よく熱したフライパンに小さじ1の油を敷き、豚肉を炒め、色が変わったら人参、キャベツ椎茸を入れ、軽く炒める。水400ccを入れ、調味料Aを加えて、野菜に火が通るまで煮る。長ネギはすべての野菜に火が通りきる直前に入れる。
- ③火が通ったら、豆乳を加え、沸騰しないように温める
- ④すりおろしたにんにくを加えて火を止める(好みで調整)
- ⑤冷凍うどんを1分ゆでる(市販の規定に従う)
- ⑥器に盛りつける

### ★Point★

無調整豆乳だと濃厚なつゆと少しだけたんぱく質は多くなります。夏場は冷やしてでも代用可能ですよ!

### ★カツオのタルタルソース★

エネルギー233kcal 塩分0.32g たんぱく質22.9g



【材料】

- カツオ刺身用 ……10切れ
- 卵 ……1個
- 新玉ねぎ ……1/4個
- 片栗粉 ……大さじ1
- 小麦粉 ……大さじ1
- マヨネーズ ……大さじ1
- 酢 ……小さじ1
- 塩・こしょう ……適宜

### ★Point★

完全に火が通らない程度が柔らかくておいしいですよ!

### 〈作り方〉

- ①カツオは両面に軽く塩こしょうをふり、片栗粉と小麦粉を混ぜたものを茶こしなどで薄く粉付けする
- ②鍋に卵がかぶるくらいの水を入れ火にかけ沸騰したら10分加熱する
- ③玉ねぎはみじん切りにする
- ④②のゆで卵の黄身をボウルに移し、白身は玉ねぎを同じ大きさにみじん切りにする
- ⑤みじん切りにした玉ねぎと④と一緒にし、マヨネーズと酢を混ぜる
- ⑥⑦フライパンに少し多めに油をひき、粉を振ったカツオを揚げ焼きする
- ⑦カツオの表面が色づいたら、油を切り、皿に盛りつける。
- ⑧タルタルソースをかけて出来上がり

### 《添えにいかが?》

### ★新玉ねぎの甘酢和え★

エネルギー63kcal 塩分0.95g カルシウム51g

【材料】

- 新玉ねぎ ……1個
- シラス ……大さじ5
- きくらげ ……2枚
- しそ ……3枚
- 酢 ……大さじ3
- 砂糖 ……大さじ2
- 醤油 ……小さじ1

### 〈作り方〉

新玉ねぎを薄くスライスして、きくらげは水にもどし薄くスライス。シソは手でちぎり香りを残す。材料を混ぜ合わせれば、カルシウムとビタミンDたっぷりの添えが出来上がり。