

令和4年1月1日

第71号

岡山市福祉交流プラザ岡輝

岡山市北区新道57番地7

☎・FAX (086) 225-3352

✉plazakouki@city.okayama.lg.jp

あけましておめでとうございます



本年もよろしく願いたします

令和4年元旦

岡山市福祉交流プラザ岡輝職員一同より



人権講演会（第3回人権学習会）のお知らせ

演題 『SDGs（持続可能な開発目標）とは』

講師 牧 一穂さん

十字屋グループ代表

NPO 法人真庭あぐりガーデンプロジェクト 常務理事

真庭広域リサイクル事業協同組合 理事

日時 令和4年1月31日（月）

午後6時30分～午後8時

場所 岡山市福祉交流プラザ岡輝 大会議室

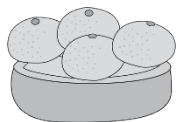
参加費 無料

参加には申込が必要です。

詳しくは次ページへ

主催 岡山市福祉交流プラザ岡輝

共催 岡南人権研究会



# 第3回人権学習会について

参加は無料です。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加には事前の申し込みが必要になります。

- ① お電話での申し込みは、電話番号086-225-3352  
(岡山市福祉交流プラザ岡輝)
- ② プラザ岡輝への来館による申し込みも可能です。

※申し込みの際に、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、参加者のお名前、住所、連絡先をお聞きします。ご了承ください。

申し込みしめ切りは、

令和4年1月28日(金)午後5時です。

お早めに申し込みください。

※定員30人に達したら、しめ切ります。



# 第17回岡輝まつりを開催しました

昨年11月6日(土)に、第17回岡輝まつりが清輝児童センター、福祉交流プラザ岡輝の各会場で開催されました。

今年も例年のような音楽等の発表が難しいので、児童センターでは、夏に中止となったお楽しみ会のゲームを子どもたちに楽しんでもらう催しとなりました。プラザ岡輝では、習字、パソコン、ちりめん教室の作品展示と、保健センターと愛育委員の健康展示が行われました。

123人の方々がお越しくださいました。





# 第2回人権学習会を開催しました

■ 昨年10月6日(水)に第2回人権学習会を開催し、映画「しゃぼん玉」を鑑賞しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ソーシャルディスタンスの確保、会場内、手指の消毒、参加人数の制限をして実施しました。

この作品は、罪を犯してしまった主人公が、それを隠して生きていく中で、ともに暮らす「ばっちゃん」と、地域の人々とのふれあいを通して人としての愛や心を取り戻していく感動的な内容でした。

そもそも犯罪に手を染めるには理由があります。その要因についても深く考えていかなければいけないと感じました。

機会があればぜひみなさんにも見ていただきたい作品です。



## 参加者の感想

- 子育てには親の愛情がいるということがよく分かった。
- どんな人にも、もう一度やり直すチャンスはあり、そのために逃げてはいけない。
- 人間とはなんと複雑なのだろうと思った。一人の人が色々な自分を持っている。でも人を動かすのは無償の愛なのだと感じた。
- 「誰かのために」という気持ちは、とても大きな力になると感じた。
- 罪を犯したことは悪いが、犯さざるをえなかった背景など、その人なりに抱えているものがあり、一言で良し悪しを語ることは難しいと思った。

## ◆イベントの中止のお知らせ◆

下記の日程で開催予定であったイベントは、新型コロナウイルス感染症拡大防止に鑑み、中止となりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

**12月24日(金)クリスマスこどものつどい**

# 骨粗しょう症予防について

自覚症状がない骨粗しょう症。  
本当にこわいのは・・・

骨粗しょう症とは、骨がもろくなって骨折しやすい状態をいいます。本当にこわいのは、何かにぶつかったり、転んだりした拍子に骨折し、寝たきりの原因となってしまうこと。

右の『骨粗しょう症予防のための三か条』を参考に、すこやかな骨を保ちましょう。

## 『骨粗しょう症予防のための三か条』

- 一、食事は規則正しく  
バランスよく
- 二、運動習慣を  
身に付けるべし
- 三、日光を浴びるべし

### 【骨粗しょう症予防のためのレシピ紹介】

手づくりがんも（4人分） エネルギー：200 kcal たんぱく質：12.8g 脂質：13.0g  
カルシウム：116 mg 食塩相当量：0.4g

食品名	数量	下準備	作り方
木綿豆腐 むきえび にんじん ごぼう しいたけ ひじき (乾燥)	1丁(400g) 100g 1/6本(30g) 1/6本(30g) 2枚 1g	しっかり水切りをする 粗くきざむ せん切り 短めのささがきにする 軸を除いて薄切りにする 水でもどす	1) にんじんとごぼうを1分ほどゆでる。 2) ボウルに豆腐をくずし入れ、塩、さとうを加え、なめらかになるまで混ぜる。溶き卵を少しずつ加えながら、さらになめらかになるまで混ぜる。かたくり粉を加えて混ぜ、やまいもを加えてさらに混ぜる。
卵 やまいも かたくり粉 さとう 塩 油	1/2個 30g 大さじ1 ひとつまみ(1g) ひとつまみ(1g) 適量	わりほぐす すりおろす	3) 2) にえび、1)、しいたけ、ひじきを加え、混ぜ合わせる。 4) 手のひらに油を薄くぬり、平らな団子状にする。 5) 油を160℃に熱し、きつね色になるまでじっくり揚げる(6~7分が目安)。

#### ＊コメント＊

手づくりのがんもどきは、揚げたてがおすすめ！  
揚げたてをそのまま食べたり、お好みで生姜醤油をつけてみて。  
大豆製品にはカルシウムだけでなく女性ホルモンに似た働きで骨粗しょう症を予防するイソフラボンが含まれます。特に更年期以降の女性は意識をしてとりたい食品です。



# 新刊図書案内



貸し出し用図書が入荷しました。  
お気軽にプラザまでお越しください。

芥川賞受賞作!!

- 彼岸花が咲く島 李琴峰(著)
  - テスカトリポカ 佐藤究(著)
  - 52ヘルツのクジラたち 町田そのこ(著)
  - 家族だから愛したんじゃないなくて、愛したのが家族だった  
岸田奈美(著)
  - ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー  
ブレイディみかこ(著)
- ★児童向け作品★
- あつかったらぬげばいい ヨシタケケイスケ(著)
  - おしりたんてい おしりたんていのこい!? トロル(著)
  - 10歳の君に贈る、心を強くする26の言葉 岩村太郎(著)

直木賞受賞作!!

本屋大賞受賞作!!

## 岡山市福祉交流プラザ岡輝を利用してみませんか

### 貸室

大会議室・小会議室  
和室・調理室・相談室

\*各種会議、趣味のサークルなどにご利用ください。

### 講座

自主的に活動する講座・クラブを  
新たに開設することもできますので、  
お問い合わせください。

(メンバーが5人以上集まるなど、一定の要件があります)

部屋の使用料は無料です。  
会議やサークル活動などで利用してみませんか。

ご予約後、「使用許可申請書」を提出して頂きます。次のような場合は、利用をお断りしています。

- ・公益を害する恐れがある場合
- ・営利・政治的・宗教的活動が目的と認められる場合など

部屋のご予約・お問い合わせはこちらまで

岡山市福祉交流プラザ岡輝 ☎086-225-3352

# Event Information →

お申し込み、お問い合わせは、岡山市福祉交流プラザ岡輝まで(086-225-3352)。  
定員になりしだい、締め切りとさせていただきます。

☆ 岡山市福祉交流プラザ岡輝 ☆

## イベント紹介

### 子ども手打ちうどん教室

日時：令和4年3月5日（土）  
午前10時から午後1時

場所：福祉交流プラザ岡輝  
調理室他

参加費：無料

持ち物：エプロン、手ふきタオル  
三角布、マスク等

※申し込み開始は

令和4年1月5日（水）  
9時30分から

●申し込み締切

令和4年2月26日（土）

●定員

小学生とその保護者のみが対象

- ・1組子ども2人、保護者1人まで
- ・最大5組、計15人まで



### 自主講座のご案内 ※参加希望者はプラザにお問い合わせください



春日流小唄

#### 牡丹会

受講日：毎月第2・4日曜日

時間：午後1時30分～4時30分

受講料：月1,000円

講師：齊藤豊子

唄と三味線で大きな楽しみを♪



#### ギター クラブ

受講日：毎月第2・4水曜日

時間：午後5時～9時頃

受講料：教材費500円程度

講師：青山哲也

令和3年度 人権啓発標語展

小学校・中学年 優秀作品



ちがうから みとめてみよう その意見