

# 第2回人権学習会 『渇水』



## 渇水



□日時

令和6年10月16日（水）  
午後6時30分 開始

■場所

福祉交流プラザ岡輝  
大会議室

**参加無料**

定員：50人

■参加の申し込みについて

事前にプラザ岡輝に来館していただくか、  
☎086-225-3352（福祉交流プラザ岡輝）までご連絡ください。

令和6年10月14日（月・祝）16時15分 しめ切り

※定員に達し次第、しめ切ります。

主催 岡山市福祉交流プラザ岡輝  
共催 岡輝地区青少年育成協議会

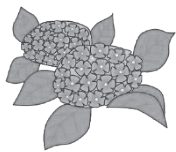


# せいきふれあいまつり開催しました

6月1日（土）今回から会場を清輝児童センターに戻して、せいきふれあいまつりが開催されました。

晴天の中、子どもから大人まで計358人の来場者がありました。世代を超えた交流が活発に行われ、笑顔あふれるお祭りでした。

協力してくださった、小学校・中学校の皆様、地域の皆様、ありがとうございました。



# 第1回人権学習会を開催しました

7月24日（水）に第1回人権学習会を開催しました。映画「折り梅」を鑑賞しました。

映画「折り梅」は認知症をわずらった母と義理の娘を中心に様々な事が起こり、悩み、傷つきながらそれぞれの生き方を見つけていく話です。誰もがそのような状況になるかもしれない現在なので、共感できることが多い内容だったと思います。



## 参加者の感想

- ・人を変えるには自分が変わることなど、人に対する接し方など学ぶことが多かったです
- ・わが家にも介護を必要とする家族がいるので、身につまされるものがありました。
- ・ありのままを認めようとする努力が大切だと感じました。
- ・最善はわかりませんが、たくさんの希望が見えました。優しい世界が広がることを願います。



## 夏休みうどん作り教室を開催しました

8月16日（金）に講師の方を招き、プラザ岡輝において、親子でうどん作りを行いました。初めての方も、何度か参加して練れた手つきの方も一生懸命に作りました。

麺の太さがそろっていても、そうでなくても手作りはおいしそうです。今回も、館内での食事はせず、作ったうどんは持って帰っていただきました。これを機にぜひ自宅でもうどん作りをやってみてほしいと思います。



## 夏休みお楽しみ会を開催しました

8月27日（火）に清輝児童センターで、夏休みお楽しみ会が行われました。

1部は幼児、2部は小学生が対象で、総勢120人の参加者でにぎわいました。児童センターの職員の方が用意してくれたゲームを、子どもたちはとても楽しそうに遊んでいました。普段家ではできないようなちょっと大がかりなことのできるのが醍醐味だと思います。



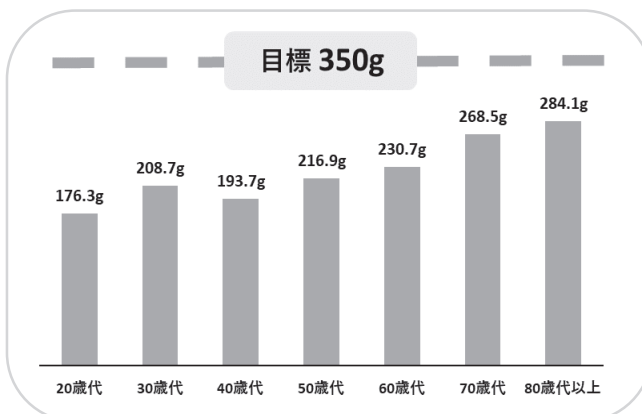
## 【健康コーナー】

# 1日350g、野菜食べてますか？



## 岡山県民は野菜不足？

岡山県民の平均野菜摂取量は232.4gと**120g**も目標まで不足しています。健康な生活を維持するためにも、**毎日野菜 + 1皿**を意識してみましょう。



(出典：令和3年県民健康調査)



## 野菜を食べる工夫

- 加熱して「カサ」を減らす。
- 汁物を具沢山にする。
- 市販の野菜の惣菜やサラダをプラスする。
- カット野菜やそのまま食べられる野菜を利用する。
- 時間のある時に常備野菜を作り置きする。
- 一品料理より野菜料理のついた定食メニューを選ぶ。



## 食事の際に野菜から食べる「ベジ・ファースト」

最初に野菜・海藻・きのこ類の副菜、次にたんぱく質豊富な肉や魚などの主菜、最後に炭水化物の多い主食の順に食べてみましょう。

野菜はよく噛んで食べ、主食までの時間をあけると効果的です。

### <効果>

- ・満腹感が得られ食べすぎを抑えることができる。
- ・食後の血糖値の上昇を緩やかにして血管を守る。

まずは野菜から



ベジ・ファースト  
OKAYAMA



## 秋に食べたい「ごぼう」

秋が旬のごぼうは食物繊維が豊富なことで有名です。食物繊維には腸の運動を促し便秘を予防する働きのほか、脂質や糖質などを吸着し体外に排出する働きがあり、脂質異常症や糖尿病などの予防効果が期待されています。食物繊維は日本人に不足しがちな栄養素です。きんぴらやサラダなど副菜はもちろん、五目ご飯やかき揚げなど主食や主菜にもごぼうを積極的に取り入れてみてください。

(出典：厚生労働省e-ヘルスネット「食物繊維の必要性と健康」)



<問い合わせ先> 北区中央保健センター ☎ 086-803-1265

## ■令和6年度岡輝まつりについて

例年、多くの方に出展、御参加いただいている「岡輝まつり」ですが、令和6年度は諸般の事情により開催しないこととなりました。ご了承ください

### 令和5年度人権啓発標語展

小学校高学年の部 優秀作品

その言葉 ネットでなくても 言えますか



## 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

お申し込み、お問い合わせは、福祉交流プラザ岡輝まで(086-225-3352)

## Event Information →

お申し込み、お問い合わせは、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。

# ★ 福祉交流プラザ岡輝 ★ イベント紹介

## 秋のお楽しみ会

日時: 10月26日(土)  
午前10時30分(予定)

場所: 清輝児童センター  
福祉交流プラザ岡輝

詳しくは、清輝児童センター  
(Tel: 225-6124)まで



## 無料法律相談

日時: 12月12日(木)  
午後1時～午後3時

場所: 福祉交流プラザ岡輝

相談員: 河本 泰政 弁護士(予定)

定員は4人。  
相談時間は1人30分です。  
受け付け順です。  
お早めにお申込みください。

## クリスマスこどものつどい

日時: 12月24日(火) 予定  
午後2時～

場所: 清輝児童センター

詳しくは、清輝児童センター  
(Tel: 225-6124)まで

