

人権講演会【第1回人権学習会】

『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

7月20日(水)

午後6時30分より

福祉交流プラザ岡輝 大会議室

参加費は無料です

定員：30人 (新型コロナウイルス感染症拡大防止のため)

※事前の申し込みが必要です。詳細は次ページに。

主催 岡山市福祉交流プラザ岡輝

共催 岡南人権研究会

◇人権講演会（第1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、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7月18日（月）午後5時です。

お早めに申し込みください。

※定員に達したら、しめ切ります。

人権講演会（第1回人権学習会）
『SDGs（持続可能な開発目標）とは』
講師 牧 一穂さん

日時：令和4年7月20日（水）

午後6時30分～午後8時30分

場所：岡山市福祉交流プラザ岡輝 大会議室

定員：30人（事前の申し込みが必要）

※参加のみなさまは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため

- ① マスクの着用
- ② 入り口での体温チェック
- ③ 消毒用アルコールで手指消毒
- ④ ソーシャルディスタンスの確保

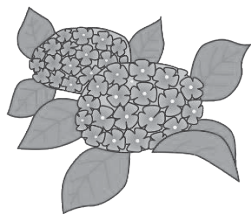
これらにご協力ください。



母の日のお菓子作りが 開催されました

5月8日（日）に、プラザ岡輝にて、母の日のお菓子作りが開催されました。参加した子どもたちは、お母さんへ感謝の気持ちをこめて、ケーキを作りました。

それぞれが心を込めて飾り付けをして、一生懸命に作ったケーキなので、お母さんに喜んでもらえたと思います。とてもおいしそうですね。



せいきふれあいまつり 今年開催!!

昨年は、岡山県への新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言を受け、中止となりました「せいきふれあいまつり」ですが、今年は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策を実施し、会場の変更なども行い、6月4日（土）に、清輝児童センターと新たに清輝小学校にて開催することができました。

1年ぶりということもあり、子どもから大人まで多くの来場者があり、世代を越えた交流が活発に行われ、再開できたことを嬉しく思います。

協力して下さった小学校・中学校の皆様、地域の皆様、ありがとうございました。

※詳細は、次号「わくわく岡輝74号」において掲載いたします。

福祉交流プラザ岡輝運営協議会総会を行いました。

昨年は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止を鑑みて、書面総会を余儀なくされましたが、今年は、感染防止対策を行うことで岡山市福祉交流プラザ岡輝運営協議会総会を実施し、令和3年度事業報告と令和4年度の事業計画などが協議されました。

最近では、委員のみなさんで集まれる機会がなく、直接お話しすることができませんでしたが、久しぶりにお会いして協議できたことは嬉しく感じました。

今後も、新型コロナウイルス感染症拡大防止に努めながら、当プラザが地域社会全体の中で福祉の向上や人権啓発の住民交流の拠点となる開かれたコミュニティーセンターとして機能するよう努めていきたいと思っております。

《令和4年度の主な事業について》

- ◇ 各種相談事業の実施（人権相談、福祉相談、生活相談、健康相談、教育相談など）
- ◇ 人権学習会の開催（年3回）：7月（第1回）、10月（第2回）、令和5年2月（第3回）
- ◇ 「わくわく岡輝」の発行（年4回発行予定）
- ◇ 各種講座の開講：4月より習字講座、パソコン講座を開講、自主講座も随時開始
- ◇ イベントの開催：母の日のお菓子作り、うどん作り教室、岡輝まつり、他
- ◇ 地域交流活動の積極的な推進
- ◇ 図書・ビデオの貸し出しなど



【令和4年度岡山市福祉交流プラザ岡輝運営協議会委員】

役職名	氏名	役職名	氏名
会長	中原 一郎	交流促進部員	※ 青木 宣親
副会長	千田 つる子	〃	芥田 健作
〃	藤井 敏明	〃	副島 梢
〃	倉田 由紀子	〃	清岡 義文
常任委員	久保 佳正	〃	前田 正
〃	平井 美代子	啓発広報部員	※ 川野 達哉
〃	桑元 秀明	〃	※ 塩見 利夫
〃	服部 道明	〃	高原 智美
〃	余公 俊晴	〃	※ 中尾 佳子
〃	森 淳	〃	山本 由紀子
〃	長尾 高志	〃	※ 岡本 祐佳
〃	※ 赤木 茂		

氏名の前の※印は新任役員です。

健康コーナー

保険証が「後期高齢」に変わったら..... 後期高齢者健診を受けよう

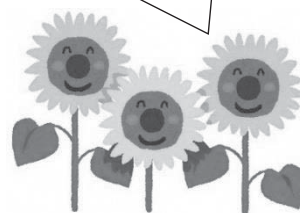


体の栄養状態が血液検査でわかる！？

岡山市後期高齢者健診は、血液検査項目に**血清アルブミン**という項目が追加され、**低栄養予防**に着目した健診になっています。

健診実施医療機関など、詳細は『岡山市けんしんガイド（令和4年度版）』をご覧ください。

血清アルブミンとは...
血液中にあるたんぱく質で**体内の栄養状態**を表す指標だよ！

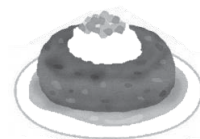


【低栄養予防のためのレシピ紹介】

食品名	数量	下準備	作り方
高野豆腐 牛乳 卵 合いびき肉 塩 こしょう たまねぎ れんこん 油 だいこん ぼん酢しょうゆ 青じそ ブロッコリー	1枚 カップ1/4 (50cc) 1/2コ 150g 小さじ1/6 少々 1/2コ (100g) 50g 小さじ1 100g 大さじ1 2枚 小1株	すりおろす 細かいみじん切り すりおろす すりおろす せん切り 小房に分けてゆでる	1 牛乳と卵をよく混ぜ、その中に高野豆腐を入れてよく吸収させる。 2 合いびき肉に塩、こしょうをしてよく練り混ぜ、この中にたまねぎ、1、れんこんを入れて、さらに練り混ぜる。 3 2を8等分して成型し、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き、ふたをして中まで火を通す。 4 皿に盛りつけ、だいこんおろしを添えその上に青じそをのせ、ぼん酢しょうゆをかける。ブロッコリーを添える。

コメント

・おろしポン酢で、暑い夏でもさっぱり食べられます。
れんこんは細かくみじん切りにすると、食感が変わっておいしいですよ！



・低栄養予防のためのキーワードは、『**さあにぎやか(に)いただく**』
魚、油、肉、牛乳、緑黄色野菜、海藻、芋、卵、大豆、果物の頭文字です。
この10食品を毎日食べるようにすると、自然と色々な栄養素を摂ることができます。
目標は1日のうち7種類以上食べることです！昨日の1日の食事は何種類食べることができていましたか？

<問い合わせ先> 北区中央保健センター ☎086-803-1265

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

夏休み うどん作り教室

日時：8月19日(金)
午前10時から12時
場所：福祉交流プラザ岡輝
調理室・多目的ホール

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



小学生とその保護者のみが対象です。

受付締切：8月12日(金)

定員：12人



夏休み お楽しみ会

日時：8月23日(火)

幼児の部 午前10時から

児童の部 午後1時から

場所：清輝児童センター

参加費：無料

持ち物：特になし

自由参加です。

定員：なし

令和3年度 人権啓発標語展

中学3年生 優秀作品

知ることで きっとなくなる その言葉

