

Wakuwaku  
kouki

# わくわく岡輝

令和5年10月1日

第78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

# 第2回人権学習会

## 『桜色の風が咲く』



9歳で失明、18歳で聴力を失いながらも世界ではじめて盲ろう者の大学教授となった  
東京大学先端科学技術研究センター教授 福島智の生い立ちを描いた実話

### □日時

令和5年10月11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5年10月9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

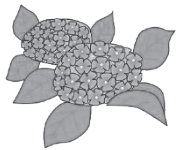


# せいきふれあいまつり開催しました

6月3日（土）前回に引き続き会場を清輝小学校と清輝児童センターにして、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420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21日（金）に第1回人権学習会を開催しました。映画「五億円のじんせい」を鑑賞しました。

映画「五億円のじんせい」は善意の5億円の募金で命を救われた主人公が、成長していくにつれて生きていくことに心の葛藤を抱き、多くの人との関わることで心の成長をしていく物語です。現代の社会の闇にも切り込む内容になっています。



## 参加者の感想

- ・当たり前ではない毎日を送ることの大切さを実感しました。
- ・「自分の価値は自分では決められない」「優しくしたい人とそうでない人がいる」というのは、なるほどだなと思いました。
- ・想像がつかないような展開におどろきました。でも、それくらい人の人生はどうかかわからないものだと考えさせられました。
- ・答えのない事もある中で、見る人によって違う考えがあつてよいと思う作品でした。



## 夏休みうどん作り教室を開催しました

8月18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してみてくださいと思います。



## 夏休みお楽しみ会を開催しました

8月22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・小学校低学年、2部は小学校中・高学年が対象で、総勢100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ことができるのが醍醐味だと思います。



# 骨粗しょう症予防について

## 10月20日は世界骨粗鬆症デー

「世界中から骨粗しょう症による骨折をなくす」ことを目標に世界規模でキャンペーンを展開しています。

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気をいいます。

年代別の予防ポイントを右に示しましたので参考にしてみてください。

## 年代別 予防ポイント

**10代：成長期の今がチャンス！**

栄養たっぷり習慣を定着しよう

**~30代：生活習慣の見直しを！**

栄養バランスと運動を意識しよう

**~50代：早期発見・早期治療！**

閉経前後で骨密度減少が始まる時期。

医療機関での骨量測定もおすすめ

**60代~：低栄養に注意！**

適切な体重維持と日常的な運動で

転倒に注意して生活しましょう

## ◇骨を作るのに必要な主な栄養素◇

栄養素	効果	食品名
カルシウム	・骨の主成分 ・骨の形成を促進する	牛乳、豆腐、ひじき、干しえび、小松菜など
たんぱく質	・コラーゲンの原料となる ・強い骨を作る為に必要な栄養素	肉、魚、卵、豆・豆製品、乳・乳製品など
ビタミンD	小腸の中でカルシウムの吸収を促す	鮭、しいたけ、卵黄など
ビタミンK	カルシウムを骨に沈着させ、骨の形成を促す	納豆、キャベツ、小松菜など

## ◇骨粗しょう症予防メニュー 鮭の包み蒸し（2人分）◇

食品名	数量(2人分)	下準備・補足	作り方
鮭の切り身 酒 木綿豆腐 卵 小松菜 にんじん しいたけ さとう 塩 めんつゆ(2倍濃縮) すだち(又はレモン)	2切れ(約70g/切) 小さじ2 1/4丁(60g) 1/2個 1株(45g) 20g 1枚 小さじ1/2 少々 小さじ2 1/2個	酒をふりかけしばらく置く 水切りし粗く崩す 割りほぐす 1cmに切る みじん切り みじん切り 半分に切る	1. 豆腐、卵、野菜、Aを混ぜ合わせる。 2. 魚の水気をふき、アルミホイルの上に置き、1を2等分にしてのせて包む。 3. 蒸気の上上がった蒸し器に2を入れ、10分ほど蒸す。 4. 蒸しあがったら包みを開け、すだちを添える。

1人分栄養価：エネルギー：166kcal たんぱく質：21g 脂質：6.2g カルシウム：103mg 食塩相当量：0.8g

<問い合わせ先> 北区中央保健センター ☎086-803-1265

# 岡山市立中央図書館

## ぜひご利用ください

♥ 小さい字を読むのは目が疲れる…

- ・大活字本
- ・朗読CD
- ・拡大読書機

★ きれいな絵や写真を眺めて楽しみたい

- ・写真集
- ・美術全集
- ・イラスト・絵本

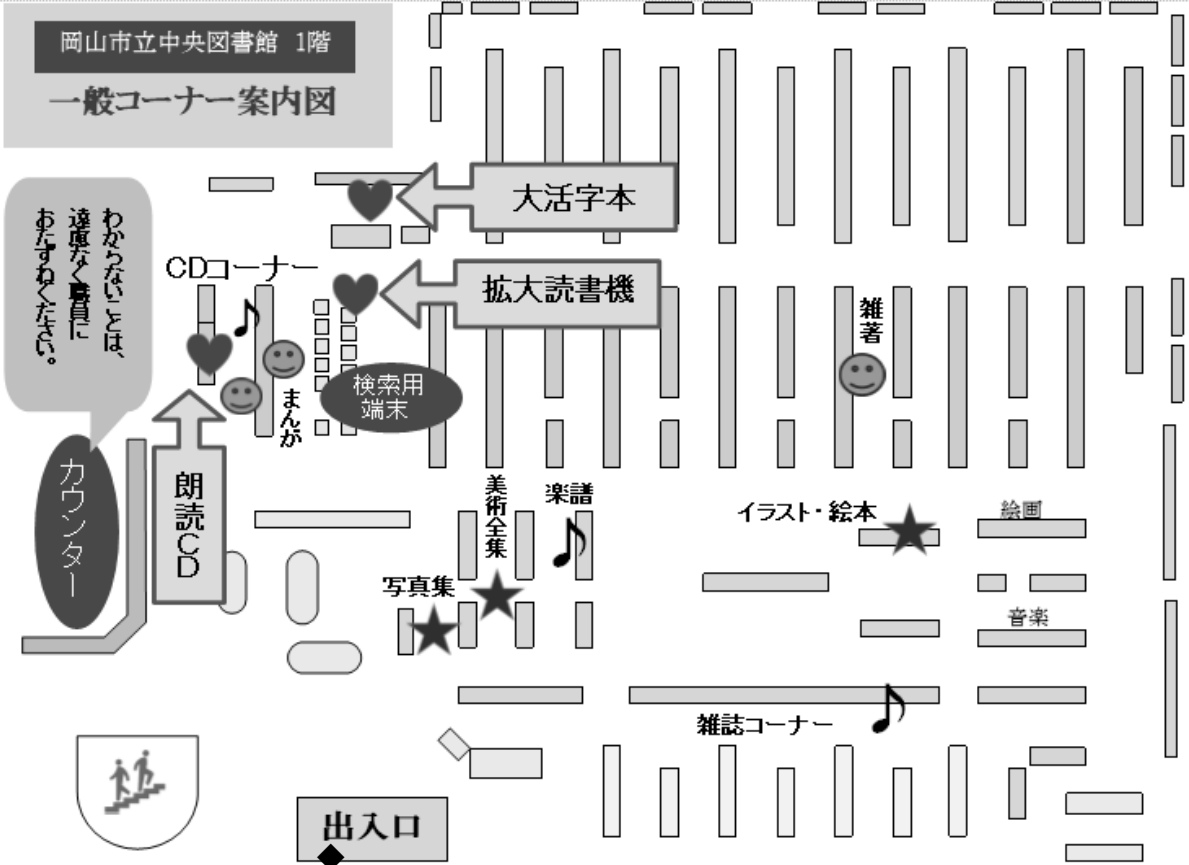
😊 笑ってスッキリしたい

- ・CDコーナー：落語や浪曲・講談のCDがあります
- ・雑著：雑多な本、ユニークな内容の本などがあります
- ・まんがコーナー

🎵 音楽を楽しみたい

- ・CDコーナー：J-POP やクラシック音楽など
- ・楽譜コーナー
- ・雑誌コーナー：楽譜付きの音楽雑誌などがあります

図書館には色々な資料があります。  
みなさんの状況・気分に応じて、色々な利用の仕方図書館を楽しんでくださいね。



ハレ活ポイントはここ！

◆◆◆中央図書館は「OKAYAMA ハレ活プロジェクト」ポイント付与施設です◆◆◆

## 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28日(土)  
午前10時30分(予定)

詳しくは、清輝児童センター  
(TEL: 225-6124)まで

場所: 清輝児童センター  
福祉交流プラザ岡輝

## 第19回 岡輝まつり

日時: 11月4日(土)  
午前10時～午後3時

場所: 清輝児童センター  
福祉交流プラザ岡輝

●清輝児童センター  
岡輝中学校・岡南小学校吹奏楽演奏、  
自主講座、特別演奏も行われます。

●福祉交流プラザ岡輝  
主催講座、自主講座の作品展示、保健  
センターの健康展示を行います。  
自主講座の演奏も行います。

## 無料法律相談

日時: 12月14日(木)  
午後1時～午後3時

場所: 福祉交流プラザ岡輝  
相談員: 池田 泰子 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22日(金) 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

