

みんなが手をつなぐために

問い合わせ 人権・男女共同推進課 ☎ 9136

世界一の高齢社会の一員として

未来を見つめて、
今を大切に生きる

「あれ何処に置いたかな?」「最近、お肉より魚がおいしくて!」「何だか疲れやすくなったな」以前はスッキリ身に合っていた服がきつくて…など、年齢を重ねるにつれ、誰でもこういった経験があるのではないのでしょうか。気が付かないうちに、昨日の自分と今日の自分の間には変化が生じています。人間の体は常に戦っており、生きることは、素晴らしいキセキの繰り返しで、それだけで尊敬に値します。

すべての人は平等に年齢を重ねます。「桜梅桃李」という言葉をご存じでしょうか。友人から初めて聞いたとき、私は勇気をもらいました。桜も梅も桃も李も、それぞれが個性を持って花を咲かせて輝いているという意味で、「あなたはあなたのままでいいのです」と言ってもらったような感動がありました。人と比べてできないことに悩むより、できることを見つけ、互いに尊重しながら今を大切に生きること、心は豊かに

なります。一人一人がほんの少しでも関わり合おうという意識を持ち、誰しも避けることのできない「老い」を共有し、失敗を恐れず、誰かとつながり、支え合うことで、より良い超高齢社会の未来が見えるのではないのでしょうか。

「Dカフェ」
言葉のイメージを変える

皆さんは認知症にどんなイメージを持っていますか。東京都町田の有名珈琲店で取り組まれている「Dカフェ」(Dementia cafe・認知症カフェ)を紹介したテレビ番組を観ました。認知症カフェを企画した代表者は「たくさんのお会いと、知ってもらえるきっかけにつながり、誰でも気楽に参加できるようにと、あえて人の目に付く場所でしたかった」と話します。「この地域は高齢者が多く、日頃お世話になっている皆さんの役に立てれば」と、協力を申し出た珈琲店の店長さん。

認知症の参加者が「お茶でも飲みに行くか」と、気軽に訪れる居心地のいい場所、仲間がいることに安

心したり、共感したり、他の人を心配したり、偶然居合わせた人と挨拶を交わしたりします。店内に居合わせた人は、輪の中に入らなくても、横で会話を聞いているだけで「あの人たち認知症なの?」と、言葉のイメージで抱いていた偏見や恐怖感が、認知症の人を知ることによって変化します。笑顔があふれる日常の一場面です。専門家が必要なケースもありますが、認知症カフェは身近な人ができる範囲で、一歩踏み出した取り組みでした。

一般的に、認知症カフェの取り組みは、介護施設の中やデイサービスの一部など、認知症の人や家族だけの参加に留まり、広く知られず、参加しにくいイメージがあります。廿日市市内に認知症カフェは3カ所あり(平成30年2月時点)、専門職スタッフも参加して月1回程度開かれています。誰でも参加可能なもの、当事者と家族のみのものなど、内容はさまざまですが、まだまだ特別な場所かもしれません。

廿日市市全体が「Dカフェ」であればいいと感じました。

※「みんなが手をつなぐために」は、市民と市職員で構成する「広報人権問題シリーズ編集委員会」が編集しています

動物は愛情と責任を持って飼いましょう

問い合わせ 環境政策課 ☎ 9132



9月20日～26日は「動物愛護週間」です。

人と動物のより良い関係を目指して、ペットの飼い方を改めて確認しましょう。

動物を飼うことは、容易なことではありません。ペットが健康で幸せに暮らせる環境を整えるために、次のことに注意して、最後まで愛情と責任を持って適正に飼育しましょう。

飼う前に家族でよく話し合い、「飼わない」と決めることも、動物に対する立派な愛情です。

・飼い主は、ペットを家族の一員として適切に飼うことができる範囲の頭数を飼うようにしましょう。

・引っ越しなどで、どうしても飼えなくなった場合は、新たな飼い主を探しましょう。

犬 鳴き声が迷惑になることがあります

犬が鳴くことは自然な行動ですが、過剰・頻繁に鳴くと、近所迷惑になる場合があります。頻繁に鳴く場合は、飼い主の責任として、無駄吠え防止のしつけをしましょう。

リードを着用しましょう

飼い犬が人や他の犬に危害を加える可能性があります。必ずリードにつないで散歩をしましょう。

ふんは持ち帰りましょう

ふんを公共の場所に放置することは、市条例や県条例で禁止されています。ふんの持ち帰りと、尿の洗い流しを徹底しましょう。

猫 屋内で飼育しましょう

猫は、上下に動ける空間とトイレ、爪とぎができる場所があれば、屋内でもストレスが溜まることはありません。病気の感染や交通事故を防ぐためにも、屋内で飼育しましょう。

災害が発生した時のために備えましょう

いざという時のために、日頃から準備や確認をおきましょう。

飼育場所の安全確認

ペットを飼っている小屋やケージ、鎖やリードなどの強度を確認しておきましょう。

所有者の明示

飼い主を明らかにするため、犬や猫に名札(犬は鑑札や注射済票)やマイクロチップなどを装着させましょう。

基本的なしつけ

「待て」「おすわり」などができ、むやみに吠えないようにしつけをし、キャリーバッグやケージに入ることに慣らしておきましょう。

ペットの健康管理

日頃から狂犬病の予防注射や感染症予防のワクチンの接種、不妊・去勢手術を受けさせ、動物手帳やカードに記録しておきましょう。

ペット用避難用具の確保・備蓄

ペットとともに避難をするときに備えて、日頃から次のものを準備しておきましょう。

災害に備えて準備しておくもの

ケージ
療法食・薬
フード・水(5日分以上)・食器
予備の首輪・リード(伸びないもの)
トイレ用品
飼い主の連絡先やペットの情報を記録したもの

一時預け先の確保

親戚や友人などにあらかじめ相談し、複数の一時預け先を決めておきましょう。

多文化共生の扉

問い合わせ 協働推進課 ☎ 0201

日本とフィリピンの食文化

日本料理は味覚だけでなく、視覚でも味わえる美しいものに仕上がっており、中には芸術的な料理もあります。日本人は感性が豊かで、他の国々に比べて非常に細やかなところまで表現することに工夫しますが、中でも、日本人の食における表現力は、世界中でもトップクラスに位置付けられるでしょう。

一方、フィリピンの料理は近隣の諸国と比べると、有名な固有の料理というものはありません。何度か植民地化された影響で、独自の食文化が発達しにくかったのではないかと思います。

日本と同様に、周囲を海に囲まれているフィリピンは、魚介類も豊富で、トロピカルフルーツの種類は日本よりもはるかに多く、日本人が食べたことのないフルーツがたくさんあります。さまざまなフルーツを生かしたデザートは、非常においしいです。

また、フィリピンは、約7千の大

小さな島々から成り立っており、同じ料理でもそれぞれの島によって味が異なります。共通していることは、1年を通して暑いせいか、ほとんどのフィリピン料理に酢が使われていることです。一度食べたら忘れられない味です。

市内各所で、フィリピン料理実習講座が開かれているので、ぜひ参加してみてください。開催に関しては、国際交流協会のホームページでお知らせします。



多文化共生相談員 竹下理恵 (たけした・りえ) さん

外国語で相談対応ができる「多文化共生相談員」を配置しています。

と き すべて 9:00~16:00

●中国語 火・木曜日 陳琳 (ちん・りん) 相談員

●タガログ語・英語 水・金曜日 竹下理恵相談員

ところ 市民活動センター

内容 生活情報の提供、市役所や学校、保育園での手続きなどの相談や通訳。