

一緒に健康づくりの輪を 広げませんか

＊芦屋町食生活改善推進会＊

ピンクのエプロンでおなじみの「しよくしんかい食進会」です！



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223局3533)

芦屋町食生活改善推進会（以下、食進会）は会員42人のボランティア団体です。会員は、栄養や健康づくりに関する講習を受け、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに家族や近所の人など、身近なところから健康づくりの輪を広める活動を行っています。

芦屋町の食進会は昭和55年から活動をはじめ、平成20年には地域に貢献する活動が認められ、厚生労働大臣表彰を受賞しています。町の食生活改善事業の推進役として活動を続け、今年で創立40周年を迎えました。



主な活動

- 町の事業への協力（いきいき昼食会、献血・乳幼児健診おやつの試食配布、健康教室調理補助など）
- おやこ料理教室や遠賀高校での食育や町内のイベントへの参加
- 自己学習会の開催
- 遠賀・中間地域の食進会との交流
- 芦屋町オールロケ映画「夏の夜空と秋の夕日と冬の朝と春の風」での炊き出し協力

食進会の皆さんに聞いてみました

食進会に入ったきっかけは？

- 広報の募集をみて応募。料理の幅が広がるのではないかと思った
- 健康が気になり減塩などの勉強をしたいと思った
- 健診で肥満を指摘され、栄養士に誘われた
- 会員の友だちに誘われた

やりがいを感じる時は？

- 町の人に感謝される時
 - 会員同士で楽しくおしゃべりをする時
- 食進会に入って良かったと思うこと
- 元気になる
 - 減塩、野菜多めの料理中心の食生活になった
 - 減塩料理を習えたので、外食の味が濃く感じるようになった
 - 会員のみんなと活動して楽しく料理ができる

アッシーの元気バーガー

食進会が販売するオリジナルバーガー。芦屋産のサワラと野菜をたくさん使い、塩分や食物繊維の量など健康を意識したヘルシーなバーガーです。

人権まつりやまつり芦屋など、町のイベントで販売しています。



新しい仲間を募集しています

食進会で活動するには「食生活改善推進員養成講座」を受講していただきます。

令和2年度は、8月から開催予定です。

養成講座を受講する前でも準会員として活動することもできますので問い合わせてください。





これからの未来を

芦屋中学校2年 吉田 紫乃

皆さんは、なぜ差別や戦争がこの世からなくならないのか、疑問に思ったことはありませんか。私はそれをすごく不思議に思い、考えてみることにしました。

私は、みんなの中にその原因があるのだと思います。例えば障がいを持っている人がいたとします。その人を見て、「かわいそう」と思った人は悪気がなくても差別をしているのです。皆、一生けんめいに生きています。そもそも、障がいを持っていないことが当たり前だと思っているから、その言葉が出てくるのだと思います。また、その人が難聴だとして、手話を使っていたとします。現代社会には、それを見て笑ったり、冷やかしたり、聞こえづらいうことを利用して悪口を言う人がいます。私はそれが許せません。聞こえづらくても、口の動きを見て理解したり、補聴器をつけたりして、がんばって話を聞こうとしてくれます。だから、その人を見て、馬鹿にするのではなくて、寄り添って、普通に接してほしいと思います。中には、難聴だと言い出せない人もいます。人に合わせるの、すごく神経を使うことです。そこを理解して、生きていくことが大切なのだと思います。

もう一つ、今、差別で問題になって

いるのがセクシユアルマイノリティです。レズビアン、ゲイ、バイセクシユアル、トランスジェンダーの4つがあげられます。この人たちを気持ち悪いと言う人がいるそうです。正直、本当に信じられません。同性愛者の人は、異性を好きになる人が多い中、同性では、その恋がかなうことが少ないです。友だちを好きになつてしまった場合、その関係すら壊れかねません。それで諦めてしまう人も多いです。でも、私は諦めてほしくないです。言わなければ伝わらないからです。

両想いかもしれないし、後悔してほしくありません。私の友だちにバイセクシユアルの子がいます。その子は涙を流すほど、悩んでいました。きつと、バイセクシユアルだと話すのは勇気がいると思います。それを打ち明けてくれた時は、本当に胸がしめつけられました。また、性同一障害の人は、心と体が違っていて、それもまた、すごく悩むことです。心は女の子なのに、「なぜ可愛らしい格好ができないのだろう」とか、心が男の子なので、「制服のスカートをはきたくない」とか思うそうです。なかには、「おとこおんな」と、からかわれる場合もあり、不登校になるケースもあります。でも、そんな社会も少し変わりつつあります。デモ隊が発生し、同性同士の結婚もでき

るようにがんばっている人もたくさんいます。だから、セクシユアルマイノリティの人は気持ち悪いという考えを捨ててほしいと思います。セクシユアルマイノリティの人が、もっと胸を張って生きられる社会にしていきたいです。

みんなが差別をすることで、けんかになつて、戦争に発展していくのです。「話が大きすぎる」や、「飛躍しすぎ」と言われてしまうかもしれないが、冗談や、何気なく放った言葉など、軽い気持ちの積み重ねで、悪い事態を招くことになりました。一回言った言葉はどうあがいても消えません。人の心を傷つけるのは簡単でも、人の心をいやすのは簡単なことではありません。そのことを私は分かっています。この思いが少しでも、たくさんの人に伝わったらいいなと思います。そこから人へ人へと広がってほしいです。そして、みんなが輝く日々を過ごせる未来を私たちの手で作っていきましょう。

※この記事は、町内の小・中学生が「人権」をテーマに作成した作文で、提出された作文の中から芦屋町人権・同和教育研究協議会が選考したものを掲載しています。

▽問い合わせ 社会教育係 (☎223局 3546)