

川のえ りょうりきょうしつ 川之江ふれあい料理教室おすすめレシピ

★れんこんの和風ハンバーグ(4人分)

《 材料 》

○合いびき肉	— 250g	たれ	
○れんこん	— 150g	B {	○しょうゆ・みりん — 各大さじ1
○長ネギ	— 50g		○砂糖・水 — 各大さじ1
A {	○片栗粉	— 大さじ2	サラダ油 — 小さじ2
	○酒	— 大さじ1	☆付け合わせ
	○おろし生姜	— 小さじ1	お好みで
	○しょうゆ	— 小さじ1	

《 作り方 》

- ①. れんこんは皮をむき半分はみじん切りにし、もう半分はすりおろす。長ネギはみじん切りにする。
- ②. ボウルにひき肉と①のれんこん、長ネギとAの調味料を加えてよく混ぜる。8等分に丸く成形する。
- ③. フライパンにサラダ油を熱し、②を両面焼き色がつくまで焼く。蓋をして弱火で4～5分蒸し焼きにして中まで火が通ったら取り出す。
- ④. フライパンの余分な油を拭き、Bのたれを入れて煮詰め、③のハンバーグを戻し入れたらをからめる。



「秋バテ」って知っていますか？

この夏はこれまで以上に連日猛暑が続いて、暦の上では秋に季節が変わってからも、厳しい残暑が続きました。猛暑日などは熱中症対策でエアコンなどを使用し、室内と屋外の寒暖差が大きかったと思いますが、寒暖差による自律神経の乱れで夏バテになる方もおられます。その「夏疲れ」に加えて本格的な秋が深まる頃には、1日の寒暖差も大きくなり、その季節の変わり目による体への負担が「秋バテ」として出てきます。

主な原因は気温・気圧の変化に適應できずに自律神経が乱れることです。症状は、だるさ・疲れ・頭痛・肩こりなどの体の症状だけでなく、自律神経の乱れによる精神的な症状も多く出ます。対策は食生活・睡眠・入浴・運動等を見直すことで自律神経が整いやすくなります。心の不調は様々な症状があり、早急な改善は難しいですが、食生活・運動等に気を配りながら、秋バテに負けずに健康に過ごしていきましょう。



The Best Paper City
感謝、そして未来へ

川のえ りん ぽ か ん 川之江隣保館だより 2024年10月号



川のえりんぽかん
川之江隣保館
しごきゅうめいしめはとけい
西園中央市寒島町 848番地
TEL: 0896-28-6254
FAX: 0896-28-6254

寝た子なんているの？

人は生まれる場所を選べません。しかしながら、生まれた場所により差別を受けてきた多くの人がいます。まだ未だに、その差別はなくなっていないです。

みなさんの中には学校で同和教育を受けてきた人も多くいらっしゃると思います。その中で、厳しい差別の現実に学び、その心の痛みや理不尽な差別への憤りや怒りを覚えたことと思います。ただ、就学期にはそのことを深く心に刻んでいたはずが、社会に出た生活の中で、いつの間にか差別を受けている人の立場に立って考えることを忘れてしまい、「そっとしておけばなくなるんじゃない?」「今はそのことで差別するひとはいないよ。差別はなくなっているのに、逆に教えるからなくならないんだよ。」というふうな考えを持ってしまう人もいます。これがいわゆる『寝た子を起こすな』という考え方につながります。私も普段から人権問題についていろいろ考える中で、部落差別について理解しているつもりでした。ところが、上川多実さんの『〈寝た子〉なんているの?—見えづらい部落差別と私の日常—』という本に出会い、自分は知っているつもりでいて勉強不足な部分があることに気づききっかけになりました。

作者は部落にルーツを持ちながら、育った周りの環境は、「そういう差別は存在しないからわざわざ教えることもしない」と学校での同和教育を受けずに育ちました。しかし、成長する過程の様々な出来事で、「自分に向けられる差別心で苦しんでいる自分」と「周りの無関心さ」に違和感を感じていたのです。そして、そっとしておいても差別はなくなっていけないし、自分のようにモヤモヤとした気持ちでいる仲間が多いはず、この問題が無いことにされて、自分のように差別で苦しむ人がいないことにされてはいけなさと自らの立場をオープンにしました。作者の差別としっかりと向き合い、闘っている行動・言葉に私も心を動かされました。

差別の現実は見えにくくなっているように感じるだけで、決して無くなっているわけではないのです。最近インターネット上では自分の出自に関する情報が暴露されたり、差別的な間違った情報を載せる人がいます。さらに、その情報を信じる人が増えて、その意見に同調することで、差別を助長し、差別解消を遠ざけているように感じます。

作者は自分が受けてきた差別のしんどい思いを子どもにさせないためにもどう伝えていくかを試行錯誤しています。それと並行して自分の周りにいる性的マイノリティのLGBT問題について正しく学び、しっかりと理解し、自分のこととして捉えてそのことで苦しんでいる人を同じ差別をなくす仲間としてつながりを持っています。差別の種類は異なっても、受けてきた痛みの重さは同じです。差別に立ち向かう仲間を増やし、差別解消に繋げるためにも一つひとつの差別の現実を学び正しく理解していけば、「そっとしておいてもなくなるのでは?」と考える人も減っていくと思います。また、インターネットなどで無理解ゆえに間違った発信を信じて同調し、差別者にならないためにも自分の問題として捉えて、みんなが差別をなくす仲間としてお互いを理解し合い、お互いの人権を尊重する輪を広げていきましょう。川之江隣保館主事 西川直輝

10月

川之江隣保館

行事予定

状況により、予定が変更されることがあります。

日（にちようび）	月（げつようび）	火（かようび）	水（すいようび）	木（もくようび）	金（きんようび）	土（どようび）
		1 太極拳	2 貯筋体操（スイトビ）	3	4	5
6	7 貯筋体操（ひまわり） 健康体操（山根会）	8 太極拳	9 貯筋体操（スイトビ）	10	11 ふれあい料理教室	12 休日開館日 卓球クラブ マインドフルネス瞑想会
13	14 スポーツの日	15	16 貯筋体操（スイトビ）	17	18 ふれあい喫茶	19
20	21 貯筋体操（ひまわり） 健康体操（山根会）	22 太極拳	23 貯筋体操（スイトビ）	24	25	26 休日開館日 卓球クラブ
27 識字学級 生命尊重読書会	28 貯筋体操（ひまわり） 健康体操（山根会）	29 太極拳	30	31		

【お知らせ】

○川之江ふれあい料理教室（第5回） 10月11日（金）10時～

○ふれあい喫茶（第4回） 10月18日（金） 9時30分～

悩んでいることはありませんか？

隣保館は、いつでも人権に関わる悩みを相談できる窓口です。

「職場でのハラスメント」「職場や学校に行けない」など何でも相談してください。

また、ハローワークの職業相談は、電話による予約制となっています。 川之江隣保館 28-6254

マジョリティ特権

『※マジョリティ特権』という言葉を知っていますか？

最近、多様性について語られる場面において※マイノリティという言葉を目にすることがあると思います。※マジョリティはその反対の意味です。

人はマジョリティとマイノリティの両方の属性を持っていますが、ある一面ではマイノリティの側において、周囲の理解が得られず苦しんでいる人も、その他の面ではマジョリティ性を持っていることがあります。マイノリティに起因する差別に苦しんでいる人は心の辛さや痛みを伴うこともあります。マジョリティの立場の人は、その状況が当たり前で、構造的な仕組みとして自分が優位な立場にいることに気づかず過ごしていることが多いです。

世の中には、多数決により物事が決定されることが多く、マジョリティ側の意見に寄り添った形で成り立っている場面が多くあります。そのため、その意見が正しいことであると、認識している人もいます。マジョリティ側において当たり前のように障壁がなく物事が進んでいくことや、何も意識せずに苦しい思いもしないでいられること、それがマジョリティ特権であると言えます。

差別を受けている人はしんどい思いをして覚えています、差別する側にいる人は自分が痛みを伴わないため、自分の問題として捉えず、そのまま何もないように見過ごしてしまいがちです。しかし、自分がどの立ち位置において、自分の言動によって傷ついている人が周囲にいないかを振り返りましょう。どの場面でも周囲の人に心を配れるように心がけていきましょう。

※マジョリティ・・・多数者、多数派

※マイノリティ・・・少数者、少数派

※マジョリティ特権・・・たまたまマジョリティ側の社会集団に生まれてきたり、マジョリティ側の属性を持っていたりすることで、「苦なくして得られる優位性」「自動的に受ける恩恵」を指します。