

2025

隣保館だより

3月号



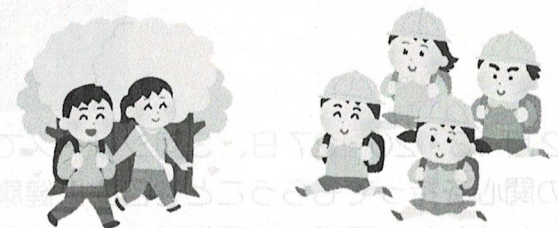
NO. 376

発行・編集

鹿沼市隣保館

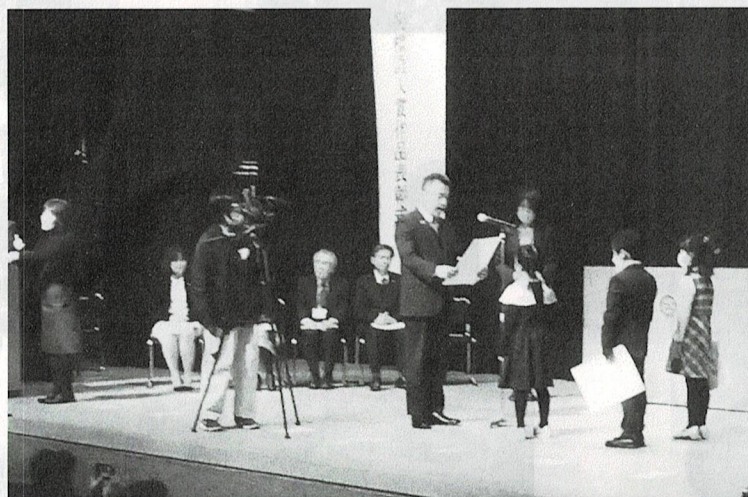
鹿沼市万町 931-1

TEL0289-64-4776



ときめき鹿沼2024

「ときめき鹿沼 2024～人権・男女共同参画のつどい～」が、2月22日（土）にかぬまケーブルテレビホール（鹿沼市民文化センター）小ホールにおいて、開催されました。



第1部人権啓発標語表彰式では、市内の小・中学生・一般より募集された人権啓発標語 1,693 点の中から、部門別に最優秀賞と優秀賞の作品が発表され、市長より賞状と記念品が贈呈されました。

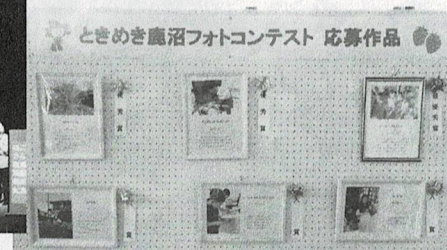
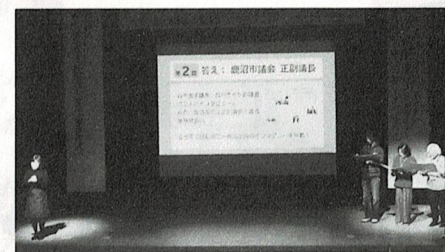
第2部講演会は、香山リカさん（精神科医、立教大学教授）より「もっとやさしく、もっと自由に～共に生きる社会をめざして」と題して、ご講演をいただきました。



来場者からは、「多様性の考え方が変わった」、「何歳になっても成長できる」、「自分を大切にする事の大切さを改めて感じられた」と感想をいただくなど、心に残るお話でした。

第3部男女共同参画クイズは、男女共同参画について知ってもらうことを目的に、難しく考えがちな「男女共同参画」について「鹿沼市男女共同参画社会づくり実行委員会」のメンバーが2択形式でクイズを出題しました。

皆さん解説にも真剣に耳を傾けていただき、「楽しみながら学べた」、「知識が深まった」と好評でした。



展示スペースをロビーに設けて、栃木県こどもの人権絵画コンクール入賞作品、人権啓発標語入賞・最終選考作品、ときめき鹿沼フォトコンテスト応募作品を掲示しました。

健康教室 3 回シリーズ開催

2月 13・20・27 日、3 回シリーズで、健康のための食事や料理への関心を持ってもらうことを目的に健康教室を実施、延べ 53 名が参加しました。講師は管理栄養士の川田容子先生です。

初回は血圧を考えようをテーマに、血管を守る減塩の献立で料理実習を行いました。

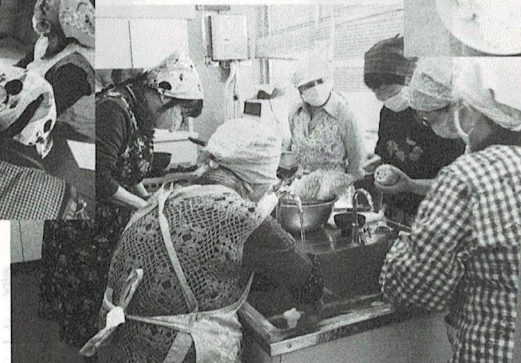
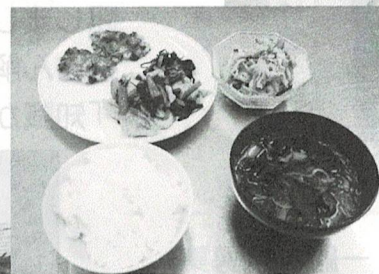
○豚肉と白菜の蒸し物・レンコンのみそ煮・かぼちゃの味噌汁

2 回目はテーマが筋肉が健康の秘訣、フレイル・サルコペニアの予防です。筋力を維持する、たんぱく質が豊富な食事を学びました。

○鶏肉の豆乳煮込み・にんじんのじゃこ炒め・鯖缶の旨辛ごま味噌スープ

3 回目は骨粗しょう症予防する、骨を守る～カルシウムを上手に～をテーマに、骨を強くするカルシウムを効率よくとるコツを学びました。

○鶏肉と小松菜の塩昆布炒め・切干大根の和え物・桜エビのスープ・大根もち



川田先生は、ポイントをおさえた説明と手際の良い調理を披露。参加者の皆さんは、2 班に分かれて和気あいあいと手軽で簡単に作れる料理に取り組みました。

これを機会に食生活を見直したいなど、生活習慣の改善や食事の大切さを改めて感じていました。