



〈サロン・あべの〉7月の出会い

暑さが本番に入った平成19年

7月21日(土) 午後1時〜4時、

育徳コミュニケーション

ティーセンター

2階研修室で、

〈サロン・あべ

の〉7月の出会

いを開催しまし

た。

この日は、栄

養士の渡辺明子

さん(社団法人

日本冷凍食品

協会・冷凍食品

コンサルタン

ト)をお迎えし

て「メタボリッ

クシンドローム

」についてお話

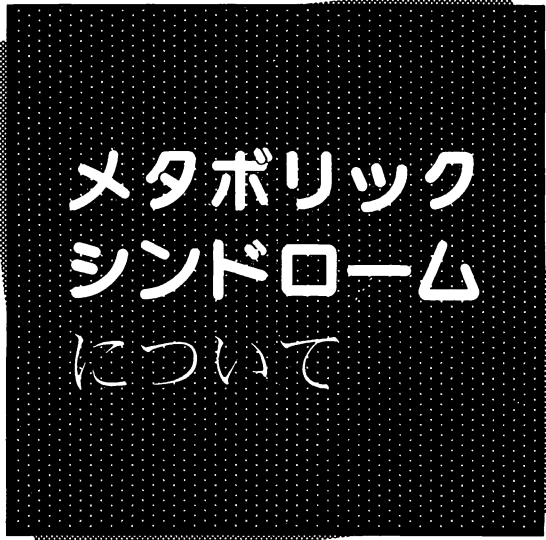
を伺いました。

① 簡単に言ってどんな病気？

「メタボリックシンドローム」を横文字で書くと新しい病気のようには思えるが、漢字で書けば「内臓脂肪型症候群」。

人間は太ると、腹や腰の周り

に脂肪がつく。脂肪には、腹の皮の下につく「皮下脂肪」と、内臓の周りにつく「内臓脂肪」の2種類がある。内臓脂肪がたまり、高血圧や糖尿病など、さまざまな



病気が起きている状態を「メタボリックシンドローム」という。

② なぜ今、話題になっているか？

「メタボリックシンドローム」を放っておくと、「死の四重奏」などといわれる、糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満の4つの要因が複合することによって、糖尿病・心筋梗塞・脳卒中などの発症リスクが高まるので、その怖さを自覚してもらうために注意を促している。そこで、新たに「メタボリックシンドローム」としての診断基準が定められた。「死の四重奏」の中でもいちばん最初に現れるのが「肥満」。肥満を計る物差しとして重視されるのはウエストサイズ。男性で85センチ、女性では90センチ以上の人は、肥満が他の病気への移行につながる密接な関係があることを考えなければならない。

食事で摂取した糖質は、ブドウ糖として小腸で吸収され、体の各部でエネルギーとして活用される。ブドウ糖を体の細胞に取り込むには「インスリン」というホルモンが必要だが、このインスリンの働きが悪くなったり、量が不足したりして、ブドウ糖が細胞に取り込まれずに血液中に多く残ってしまう状態を高血糖という。高血糖が長く続けば「糖尿病」になってしまい、合併症の危険性も高まる。



最も注意しなければならないのは、食事と運動・・・と、渡辺明子さん

高血糖で体内のインスリン濃度が高い状態が続くと、自律神経の交感神経にスイッチが入りっぱなしとなり、体は常に緊張状態となってしまう。その結果、血管が収縮、血圧が上がる。また、「肥満」とも深い関わりがある。太っていること自体が心臓に負担をかける原因に。さらに体内にたまった塩分も排泄されにくくなり、さらに肉体的・精神的ストレスが加わることで血圧が上昇しやすい。

ある。高脂血の状態が長く続くと、高脂血症というれっきとした病気に。動脈硬化から脳卒中、心臓病への道のりが待っている。

③ 「メタボリックシンドローム」の改善と予防のための心がけは？

最も注意しなければならないのは、食事と運動である。毎日の生活を少しずつ変えていけば、確実に病気の予防につながる。

(1) 食事の量は腹8分目がよいが、太っている人は腹9.5分目くらいから始めるとよい。1度に沢山食べるとよい。少しずつ分けて食べるのもよい。味付けも塩分、糖分を控える。甘い物や油物を控える。調理油は植物油を使用する。バランスの取れた食事をする。メニューは魚(DHA・EPA・タウリン酸含む)、野菜(繊維・ビタミン類・ミネラル)、その他いろいろな利点があり、海藻、きのこ、こんにやくなど糖度の少ない低エネルギー食品を中心に考える。また、規則正しい食習慣を保つように考えることが大切。一人での食事は肥満の原因になりやすいし、不規則な時間になりやすいので要注意。

(2) 運動は考えているだけではだめで、積極的に目標を決めて長続きさせることが大切。一緒に楽しめる仲間を見つけるのもよい。また、スポーツ施設を利用することも長続きすること。体を動かすことが大切で、スポーツができればよいが、特別なスポーツができなくても、横になるよりは座っている時間を長くするか、家に居るよりは外へ出る機会を作る。何も考えないでいるよりは、積極的に聞いたり、見たり、考えたりして脳の活性化を図るとエネルギーを使うのでよい。

動脈硬化に直結する「サラサラ血・ドロドロ血」。高脂血とは、まさにこのドロドロ血のこと。血液中のコレステロール、中性脂肪など脂質が多いと、赤血球や白血球が柔軟性を失ったり、粘着性が高まってくつきあったりしてサラサラと流れない。糖や脂肪の摂りすぎと運動不足が原因で

動脈硬化に直結する「サラサラ血・ドロドロ血」。高脂血とは、まさにこのドロドロ血のこと。血液中のコレステロール、中性脂肪など脂質が多いと、赤血球や白血球が柔軟性を失ったり、粘着性が高まってくつきあったりしてサラサラと流れない。糖や脂肪の摂りすぎと運動不足が原因で

動脈硬化に直結する「サラサラ血・ドロドロ血」。高脂血とは、まさにこのドロドロ血のこと。血液中のコレステロール、中性脂肪など脂質が多いと、赤血球や白血球が柔軟性を失ったり、粘着性が高まってくつきあったりしてサラサラと流れない。糖や脂肪の摂りすぎと運動不足が原因で

④ 食事・運動、そして忘れてならない血液検査

メタボリックだからといって、すぐ病気になるわけではない。でも、健康は自己判断だけで済ませることはしないで、必ず年1〜2回は、健康診断を受ける習慣を身につけることが大切。「血糖値」「血圧」「血中脂肪」「HDLコレステロール」「(善玉コレステロール)の基準値に注意すること。検査結果でもし病気が見つかった場合にも、一病息災と受け止めて、体を大切にして無理をしない。

渡辺明子さんから差し入れの「冷凍の大学芋と黒豆の枝豆」をいただきながら、参加者からの感想や質問に答えていただきました。

お知らせ

<サロン・あべの>9月の出会い

内容…熊野王子社 阿倍王子神社
-昔の人々の信仰と
地域の歴史のお話-

お客さま…長谷川靖高さん

(阿倍王子神社・神主)

日時…9月15日(土)午後1時~4時
場所…育徳コミュニティーセンター2階
研修室(スロープ・車いすトイレ有)
大阪市阿倍野区阪南町5-15-28
TEL 06-6621-1901
最寄り駅=

地下鉄御堂筋線「西田辺」
下車すぐ

会費…なし

問い合わせ先…

TEL 06-6691-1028 (富田慶子)



Q 減塩醤油は、本当に減塩になっていないか。

われたが、出入りのとき体が重く怖くて続けられなくなった。

週間単位で考えるのがよい。

A 使用量を考えればよいが、味に頼ると減塩になっていないといえない。生ものなどでは減塩にして、煮物は一般の醤油がよいのでは・・・

食べる量を減らすのにお茶碗を小さくしたり、自分なりに工夫している。

早食いで済ませてきたが、これからは味の余韻を楽しみたい。ウエスト周りが気になりだして

Q 電動車いすを使用するようになってから、太りぎみになってきた。プールで歩くのがよいとい

A 器を小さくするのはよい方法。急に量を減らすとストレスが溜まりやすい。ストレスは体によくない。食事制限も1日分

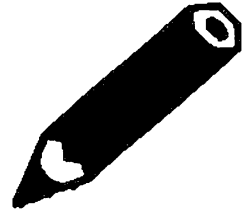
で考えるのではなく、基本は1 (参加者20名 富田慶子)

きた。プールで歩くのがよいとい

で考えるのではなく、基本は1

(参加者20名 富田慶子)

39



邦子、 ..ん歳の手習い。

バークレー旅行④

春休みに行ったバークレー旅行から、もう4カ月もたち、暑い夏を過ごしています。今年の春は、わずか1週間の旅行でしたが、21年前に、亡くなった夫といっしょに初めて訪れたバークレーと今回の旅行を重ね合わせ、楽しく思い出しています。

バークレーは1年中温暖な気候で夏も涼しいのですが、それでも四季はあるようで、シヨールウィンドーに飾ってある服も季節に応じて変わります。私の夫は、開放的な夏から、落ち着いた風情に変わるバークレーの秋が好

きだと言っていたのが思い出されます。夫の留学中、夫が大学での自分の勉強を終え、大学から車で20分ほどの距離のバークレーマリンの海に夕日が沈むのをよく見に行きました。夫は魚を食べるのも見るのも好きで、そこで釣りをしている人の釣った魚をのぞき込み、よく釣り人に楽しく話しかけていました。とはいっても、こんな所で釣りなんかできるのかなと思うほど、いつも小さな魚ばかりで、釣りたい魚は釣れていなかったようですが。

今回の旅行中には、バークレー自立生活の祝賀会があり、スーザン・オハラさんに誘っていたら、姉と2人で出席しました。祝賀会は大学の近くの老人センターで行われました。私は姉と宿泊しているホテルから40分ほどかけ、バスを使わず少し迷いながら歩いていきました。会場近くの駅で、車イスの障害者や犬を連れた盲人の方を見かけたので、この人たちについていけば、会場に行けるだろうと思つて後ろを歩いていたら、お2人もまったく違う所に行かれました。障害者それぞれの活動の多様さに気付くとともに、バークレーの街で障害者が自然に生活している様

ダイレクトメールといえど
我宛のハガキ喜ぶ
秋の夕暮れ

俵 万智
(サラダ記念日)

サロンの一筆箋

一冊一〇〇枚綴り一五〇円

子は、さすがだなあと思いました。

祝賀会は、手作りのこじんまりした感じのもので、スーザンさんもスピーチされました。かつての有名な障害者の活動家が抜けたバークレーでは、スーザンさんは1970年代からの自立生活運動を知っている貴重な存在のようです。また、アメリカの特徴なんです、よくしゃべれる障害者の数名のスピーチがありました。私はあまり英語も分からないのですが、今あるバークレーやサンフランシスコのバリアフリーの交通機関や街は障害者が運動の中でつくっていったということや、それに尽力した歴代の障害者の運

動家の名前があげられていました。かつて、夫と参加したこういう会では、重度の障害者で埋め尽くされていました。今回の会では、障害者が3分の1ぐらいで、残りがその関係者という感じで少し寂しい感じがしました。今では、当時の重度障害者の自立のイメージから、障害者の裾野も広がり、多くの健常者もまきこんだ街にとけ込んだ緩やかな運動がつづいているような感想をもちました。

(定藤邦子)

ありがとうございます。

カンパ、コーヒー・お茶・お茶菓子・冷凍食品・バザー用品の寄贈、また、サロングッズのお買い上げなどありがとうございました。

エフ・エー、カスタネット、大和田弓子、神谷君栄、蔵田均、小西京子、下村実幸、

高尾澄男、竹村定子、田辺サカエ、辻本浩江、出口正敏、手島八重子、中野咲子、中村久子、

野村嘉寿子、藤井さゆり、比屋根章子、

丸山寿美子、松本克代、宮本志津代、

八木千代子、山根匡子、渡辺明子、

その他のの方々。(敬称略)

晴れのち晴れ-107-

稲垣恵雄

□習字

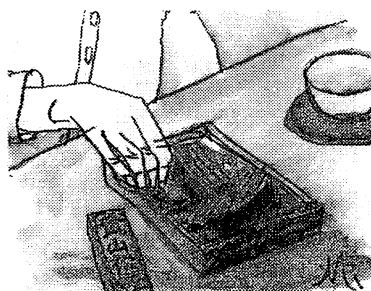
先日、ショートステイでお世話になっている八尾のA園で、習字の教室が開かれていたので私も参加させてもらった。

最初に先生が予め用意されていた半紙に墨痕鮮やかな字で「ほし」と書いてお手本を示して下さいました。そのあと参加者が筆を持って思い思いに書き始めたが、私もふるえる手で「ほし」と書いた。その時、すっかり忘れていた筆の快い感触がよみがえり、何とも言えない温もりを感じたのである。

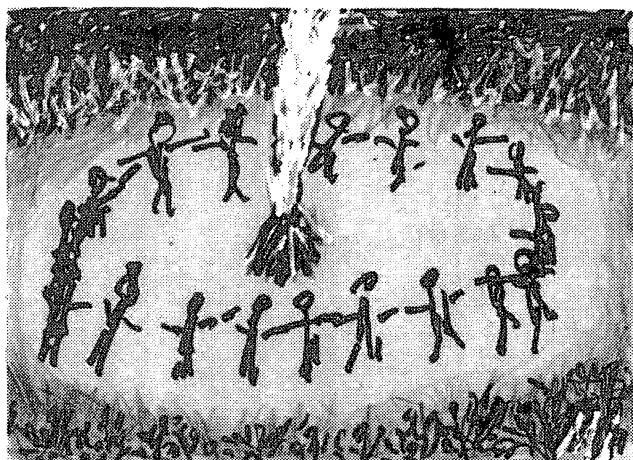
それにしても毛筆で字を書いたのは小学校以来のことだから50年以上になる。当時のことをふと思い出した。1枚の作品を書くと先生が必ず添削して下さいました。その時、先生は「よく書けましたね」とおっしゃって下さるのだが、評価はいつも「B」だった。手が不自由なので仕方がないと諦めて

いたが、ある日先生は「誰でも主体となる字は力を込めて書きますが、自分の名前は乱雑になりがちなので気をつけましょう」とおっしゃった。この時にいつも評価が「B」であることが分かった。それと言うのも先生がおっしゃったように私は主体となる字はいっしょけんめい書いていたが、自分の名前はいつもおろそかになり、乱れた字になっていたからである。

今回の習字教室では「ほし」の他に「はなび」や「よぞら」という字を書いたが、小学校の習字の先生のおっしゃった言葉を思い出して、自分の名前はより正確でいいに書くように心がけた。



仲間と友達



アルコール依存症者のセルフヘルプグループでは、よく「仲間」という言葉が使われる。セルフヘルプグループとは仲間の集まりでもある。

「仲間」という呼び方は、まだ会ったことがない人に対しても用いられる。たとえば「刑務所で苦しんでいる仲間に、私たちのメッセージを届けたい」というとき、その「仲間」と彼らとは面識がないことが多い。会ったことがなくても、同じ体験をしている人なら、それは「仲間」なのである。

数百人のアルコール依存症者が集まる集会に出たことがある。ステージに立ち、「こんなにたくさんさんの仲間と出会えて、とても嬉しいです！」と叫んでいる人がいた。みんな同じ体験をしていると思えば、その場の人たちすべてが「仲間」として現れるのである。

そういう人たちが「仲間」として集い、小さなグループのなかで語り合う。それを繰り返していくうちに親しくなり、その集いは「友達」の集いへと変わっていく。特に何を語り合わなくても、顔を合わすだけで

楽しくなるという「友達」の集いへと変わっていくのである。

この「仲間」の集いから「友達」の集いへと変わっていくなかで、何人かの人は集いを去っていくかもしれない。なぜなら「友達」は気が合う人々のつながりであり、相性という予見しにくい要素もからんでくるからである。

「仲間」は同じ体験をしていることを知ると、瞬間に現れる。気が合うとか、合わないとか、相性とか、そんなことは関係ない。だいたい会わない前から「仲間」になれてしまうのである。

ところが「友達」はそうはいかない。「友達」になるには時間がかかる。互いに探（さぐ）りを入れながら、人となりをつかむのに時間がかかるからである。

だから「仲間」の集いには一瞬にしてなじむことができるが（なぜなら、同じ体験をしていると知ったら、みんな「仲間」とすぐわかるから）、「友達」の集いでは、新しく入った人はなかなかなじめない。様子を横目で見ながら、少しずつ心を開いてい

く。そして、自分がその集いにいる人々を「友達」と思えないと感じたなら、あるいは逆に、その人々から自分が「友達」だと思ってもらえないと感じたなら、すぐにでも集いから立ち去らなければいけない。そのために片足をいつもドアの外に置いているのである。

それだからこそ、たいていのセルフヘルプグループは「友達」の集まりになれば、実は勢いを無くしてしまうのである。勢いを無くすという言い方が悪ければ、セルフヘルプグループとしての独特の強み（「仲間」の集まりであるという強み）は消えて、どこにでもある平凡な「友達」の集いになるという事なのである。

新しい人たちを一瞬のうちに「仲間」として受け入れられるセルフヘルプグループであり続けたいのなら、そこにいるメンバーは「仲間」であり続けても、「友達」になつてはいけないということだ。不思議な関係だが、そんなことを、あるセルフヘルプグループのメンバーは私に教えてくれた。

(知)

声で読書のお手伝い

音訳テープのご案内

音訳グループ「糸でんわ」のご協力で（サロン・あべの）紙第253号の音訳テープが出来ました。

■音訳テープ文庫

- (a) (サロン・あべの) 紙は、第1号より第253号までそろっています。
- (b) (サロン・あべの) 十周年記念誌「はあとが、はろー！」
- (c) 絵本「未知の記憶」(作・絵 中川勝彦)
- (d) 「ラジオたんぱ」放送「(サロン・あべの) 平成7年5月の出会い」放送分(30分)
- (e) エッセー集「逃げた『ヨナ』～ボランティア活動の周辺～」(岡本栄一著＝糸でんわ音訳)
- (f) 「キミたちだけじゃ困るんだ～身障者だけで旅した十余年～」(山田誠 1995・2・22 著＝糸でんわ音訳)
- (g) 「金子みすずへの旅」(島田陽子著＝糸でんわ音訳DJ)
- (h) 「夕やけ空のオニヤンマ」(牧口一二著＝糸でんわ音訳)
- (i) 「ガベちゃん先生の自立宣言」(曾我部教子著＝糸でんわ音訳)
- (j) 「セルフヘルプグループ」(岡知史著＝糸でんわ音訳DJ)
- (k) 「名物 天王寺かぶら」(猿田博創作 難波利三監修＝大阪市立天王寺図書館制作)
- (l) 「知らされない愛について」(岡知史著＝ぼけっと音訳)
- (m) 「愛 ひとり旅」(奥田真祐美著＝糸でんわ音訳)
- (n) 「奥田真祐美のシャンソン手帳」(奥田真祐美著＝糸でんわ音訳DJ)
- (o) 「もうちょっと知っとく？ 私たちの阿倍野」(難波りんご著＝糸でんわ音訳DJ)
- (p) 「猫とシャンソン」(奥田真祐美著＝糸でんわ音訳)
- (q) 「ほんの少しの神に近い部分」(岡知史著＝糸でんわ音訳)
- (r) 「勁くしずかに」(河野勝行 編・著＝糸でんわ音訳)
- (s) 「たまごが ポン！」(稲垣恵雄著＝糸でんわ音訳DJ)
- (t) 阿倍野名所旧跡いろはがるた(猿田博＝糸でんわ音訳)
- (u) 交わりのなかで ～ホームヘルパー残像～(加藤みどりさんを偲ぶ文章を作る会著＝糸でんわ音訳)
- (v) 富田慶子出演の「ちょっといい話」(朝日放送05.6.26と05.9.18)の録音テープ

ご希望の方には、ダビング、または貸し出しをしますので、富田(☎06・6691・1028)まで。音訳の後のDJ印はディジー録音。

Mai スウェーデン 留学記 Ⅰ

夏の終わりの楽しみ

8月になるとスウェーデンは、秋の気配が漂い始めます。そう、スウェーデンの夏はとても短いのです。日本が厳しい残暑に悩まされているこの頃、スウェーデンではすでに夏は終わっているような雰囲気になります。吹く風もどことなくひんやりと、木々の葉も少しずつ色が黄色に変わってきます。そして日中も気温は15度くらいになってくるのです。まだ日は長いですが、それでも少しずつ秋が近づいていくことを感じずにはられません。

この頃のスウェーデンの人の楽しみは、解禁されたザリガニをディールというハーブと一緒に茹で、スナップスやウオッカ、ビールと一緒に食べる「ザリガニ・パーティー」です。実は、このパーティーの歴史はそんなに古いものではありません。100年ほど前に国がザリガニ漁を毎年秋の数カ月間のみ解禁したことからこの時期に集中して食べられるようになったのか・・・それは、ザリガニの乱獲が元でした。スウェーデンのザリガニが美味しいうちで、ヨーロッパに輸出し、高級食品にもなっていたのです。だから国が禁止しなければいけないくらいにまで、ザリガニが絶滅の危機になってしまいました。でも、禁止されればされるほど、人は食べたくなるでしょう。解禁になったら今まで食べなかつた一般の人達まで、解禁を祝ってパーティーをするようになりました。それがザリガニ・パーティーです。

8月の第1週、ザリガニが解禁になりました。わずか3週間だけ、ザリガニを獲ってもいいというわけです。現在は国産のザリガニ

の数は減っており、中国、トルコ、アメリカから輸入されたものが多いですが、人々は湖でザリガニを自分達で獲って食べるというのが、本来のスウェーデン流です。この頃、街には、ザリガニ・パーティー・グッズが売られます。テーブルクロス、ナプキン、パーティーのときに頭にかぶる紙のトンがり帽子・・・すべてザリガニ柄です。あまりかわいいたまは正直、言えませんが。

さて、私とその噂のザリガニを食べる機会に恵まれたのは、7月末。少し早いので、輸入のザリガニですね。

「スウェーデンではザリガニを食べる。」というのを初めて聞いたのは、2004年、留学の1年前に参加していた夏の語学学校でのこと。ドイツ人の女性が言っていたので、変わったものが好きな私は、興味津々でぜひ食べてみたかったです。でも、その語学学校でのパーティーは「ザリガニ」ではなく、普通の「エビ」だったので、がっかりして帰国したのです。そして、ようやく「ザリガニ」に出会えたのは、2005年、2度目のスウェーデン。ヴェクショー大学に留学前の2カ国

語・サマーコースでのこと。嬉しくって、日本にいる友達や家族に「ザリガニが食べれる！」ってメールを送ったことを覚えています。



ザリガニのお味は、とても美味しい・・・エビの食感でカニの味に近いですか。一度食べたらずみつきで、止められませんか。

テーブルの上に盛られた真っ赤に茹で上がったザリガニを見て、期待がどんどん膨らみます。各国から集まっているサマーコースの参加者は好奇心に満ちた目で、ザリガニを見つめています。

スウェーデンでは、手づかみで食べて良いのが、このザリガニと冬に食べられる「セムラ」というシュークリームに見えるお菓子だけです。食べ方は、ザリガニの頭と胴体の部分をねじって、すする・・・というヴァイキングらしい(?) 豪快なもの。

さて、期待のザリガニのお味は、「美味しい！」です。とても美味しい・・・エビの食感でカニの味に近いですか。一度食べたらずみつきで、止められませんか。大盛りに盛られたザリガニがなくなりかけたら、また新しい大盛りのザリガニがどんどん現れ、おいしいパンやキッシュも手伝って、どんどん食欲がわきます。そして、スウェーデン風パーティーでつき物なのが、「乾杯」の前に歌う「スナップス・ソング」。これは、ザリガニ・パーティーだけでなく、どんなパーティーでも歌う習慣があります。スウェーデンだけで

なく、ドイツにも同じような乾杯の前に歌を歌うのです。何百曲もあるので、覚え切れませんが、座席の前に歌詞カードが置かれているのが普通です。誰かが、「何番！」と叫べば、その番号の歌を歌って、最後に「スコール(スウェーデン語で乾杯)！」を言う・・・

話し込んでいておかまいなしで、絶対に歌を歌わなければならず、酔っぱらってくるくらにエスカレートしていきます。普段はともやシャイで、大人しいスウェーデンの人達ですが、お酒を呑むと人が変わったように、騒ぎ、歌い、踊るのです。最初はあまりのギャップに驚いていた私。今では、このスナップス・ソングがないと寂しい気がします。

終わりゆく夏を惜しみながら、夜中まで楽しむ・・・スウェーデンの人達の生活は、のんびりと季節を楽しみながら過ごしているようです。

私の2005年の夏の思い出は、今も心の中に、ザリガニの思い出と「ヌンメルー(ニナバー)ー」「スコールー」の声とあるとき、みんなで歌った歌、ひとつひとつが輝いて残っています。思い出は永遠です。(清原舞)

美智子のこんな話

岸田美智子

住吉区のトイレマップ紹介

住吉区アクションプランの高齢者・障害者部会で進めている「トイレ貸します」運動の成果として、トイレマップが出来上がってきています。高齢者・障害者が外出中トイレに困ったときに、トイレを貸していただけるところが現在65カ所くらい集まっています。これからも同部会では9月に大行動を起こし、地域にアタックしていこうと考えています。とりあえず、今「トイレ貸しますOKシール」を貼らせてもらっているところをピックアップして地図に表しました。他の区のアクションプランのみなさんにも広げていってもらえればいいなあ、と思っっています。まずは、住吉区の北西部から掲載します。



- | | | |
|-------------------------|--|-------------------------|
| 12: 住吉青少年会館 | 22: 帝塚山特別養護老人ホーム「玲風苑」 | 30: 大阪市立東粉浜小学校 |
| 13: ハートフリーやすらぎ住吉診療所 | 23: 南海電気鉄道株式会社 住吉東駅 | 31: セブンイレブン大阪東粉浜1丁目店 |
| 14: 特別養護老人ホーム「なごみ」 | 24: すし半 | 32: 大阪府住吉警察署 |
| 15: 受念館 | 25: 自立生活センターMY-DO~まいど~ | 33: 医療法人錦秀会介護老人保健施設 錦秀苑 |
| 16: 住吉野菊の会作業所 | 26: 長居西地域在宅サービスステーション「ながいの里」 | 35: 住吉区子ども子育てプラザ |
| 17: 大阪市立住吉人権文化センター | 27: ファミリーマート長居4丁目店 | 44: 万代 南住吉店 |
| 18: ライフコーポレーション住吉店 | 28: かたつむり | 45: シルバーサービスモリタ |
| 19: しょうがい者活動支援センター「オガリ」 | 29: 社会福祉法人大阪市障害者福祉・スポーツ協会
「粉浜作業指導所」 | 64: ディサービスセンターバリュールライフ |
| 20: 住吉総合福祉センター | | 65: 大阪国税局住吉税務署 |
| 21: 介護老人保健施設「聖和苑」 | | |



9月はどこのサロンの、
どのテーマが
お気に入りですか。
いい出会いしませんか。

■「サロン・にしよど」9月の出会い

日 時：9月22日（土）時間未定

内 容：外出予定です

場 所：行き先未定

問い合わせ先：中本 ☎ 090-9864-9678

■「サロン淀川」9月の出会い

日 時：9月8日（土）正午～5時

場 所：「淀川まつり」会場

淀川区社協・ふれあいコーナー

[大阪市淀川区野中南2-1-5

淀川区民センターグランド]

内 容：「淀川まつり」会場で、焼きそばコーナー、
ふれあい広場で手作りおもちゃをサロンの
仲間と一緒に楽しみませんか。

会 費：なし

問い合わせ先：淀川区社協（ボランティア・ビュー
ロー）☎ 06-6394-2900

E-mail : sorajii@iris.eonet.ne.jp

■「ウイズ東淀川」9月の出会い

日 時：9月9日（日）午後1時～4時

場 所：ギャラリーNOVA 自由空間

〒533-0032 大阪市東淀川区淡路5-10-7

☎ 06-6320-7036

内 容：子供たちに読み聞かせのボランティア活
動をして

ゲ ス ト：鏑 栄美子（かざり えみこ）氏

（大阪語りの会）

会 費：なし

問い合わせ先：鈴木昭二

☎ 06-6340-3082

FAX 06-6340-3012

■「サロン・にし」9月の出会い

日 時：9月8日（土）午後2時～4時

場 所：西区在宅サービスセンター、第1会議室

大阪市西区新町4-5-14 ☎ 06-6539-

8075地下鉄＝西長堀駅4-A号 出口から

すぐ 市バス＝地下鉄西長堀駅からすぐ

内 容：手話の基本を体験しよう！

会 費：なし

問い合わせ先：関口 ☎ 090-4281-5641

■「サロンいたみ」9月の出会い

日 時：9月22日（土）午後2時～

場 所：伸幸苑

[伊丹市寺町6丁目150]

内 容：ブラバンで燃えよう！

ゲ ス ト：県立伊丹北高校・吹奏楽部

会 費：なし

問い合わせ先：安藤れい子 ☎ 072-784-1718

もう秋

朝夕は

さすがにおだやか

緑の木の葉が一枚

また一枚色が変わり

木の葉の茶色が

濃くなると

もう秋

.....

「童謡♪絵はがき」

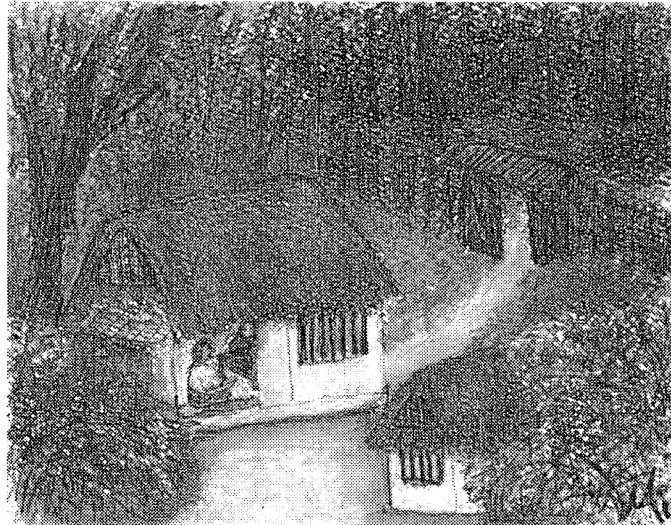
・ 埴生の宿

・ 里の秋

・ 村祭り

・ あの町この町

・ 紅葉



え：石田美禰子

童謡♪絵はがき・秋

■ 5枚1組 ¥180

寄りみち



「成人病」といえば、糖尿病や高血圧などがパツと思ひ浮かぶほど一般化した病名でしたが、10年ほど前、その慣れ親しんだ「成人病」という名称から、「生活習慣病」に改められました。「成人病」は、時には子どもの頃からの生活習慣の積み重ねが発症や病状の進行に深く関与していることが明らかになりました。つまり年齢を超えて毎日の生活の積み重ねが関係するので、この名が付いたとも。要するに、生活習慣を改善できれば疾病の発症や進行を防ぐことができるというわけ。(石)

<サロン・あべの>VOL. 254 発行：平成19(2007)年8月18日 定価¥100
編集人：<サロン・あべの>運営委員会 表題：中西利香・筆 文中イラスト：石田美禰子
事務局：〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町6-3-26 富田慶子方<サロン・あべの>
TEL・FAX 06-6691-1028 郵便振替口座：サロン・あべの 00950-9-26941
印刷：セルフ社 〒546-0044 東住吉区北田辺町4-23-2 ミスターDビル2F TEL06-6719-8212
ホームページ：http://pweb.sophia.ac.jp/~t-oka/salon/ 「サロン あべの」でも検索できます