

ハイサイ
こちら市長室!

長谷川和夫医師



浦添市長
松本 哲治

私がかから尊敬する方のお一人に長谷川和夫という医師がいます。現在89歳で認知症介護研究・研修東京センター名誉センター長を務められている方です。認知症を識別する「長谷川式認知症スケール」を開発したお医者さんで、介護関係者でこの長谷川式認知症スケールを知らない人はいないくらい有名なのです。今から約10年前、私がまだ30代後半、現役バリバリで介護福祉の仕事をしていた頃、認知症介護を指導する資格を取るために、前述の東京センターに3か月間泊り込み直接教えをいただいた先生です。そんな認知症医療の第一人者の大先生にもかかわらず、偉そうに振る舞うことも、何かを上から教えてやるという高慢さもなく、いつも穏やかでニコニコとしながら私たち研修生の声にも謙虚に耳を傾けていた姿が印象的でした。

伝えていきます。是非ネットでも長谷川和夫」と検索してみてください。今月11月は介護月間でもあり、その関係で浦添市でもいろいろな催し物が開催されます。誰もが幾つになっても安心して住める浦添市を皆さんと一緒に作っていきましょう。最後に、長谷川先生の最近の言葉を紹介します。

「非常に重要なのは、生きていることの尊さ。全世界の何十億人の中で僕と同じ人生を生きている人は誰もいない。だから尊い。自分自身のことを尊いというのはおこがましいけれど、それはあなたにも、皆さんにもいえる。一人ひとりがみんな尊い存在であるということを知らなくちゃいけない。僕はこれからも明るい気持ちで、笑うことを大切にしていこう」

- 11/25 介護と福祉を体験する
第5回 バリアフリーオリンピック
会場:浦西中学校
- 11/25 認知症の普及啓発
RUN伴2018沖縄
- 11/29 認知症介護劇
ペコロスの母に会いに行く
会場:国立劇場おきなわ
- 12/8 うらっしー市民公開講座
知って安心 認知症
会場:てだこホール市民交流室

原文・和訳
シェイ・ヤマグチ
Shea Yamaguchi

ハワイ州オアフ島出身。2018年8月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

出会いに
Mahalo
マハロ=感謝の意味 vol.3

ランチタイム

午後12時になると、浦添市役所内に浦添市歌がスピーカーから流れる。明るくて、元気のある曲だが、未だに歌詞が何だか分からない。最後の「う・ら・そ・え・しー!」、が一番印象的で、他の歌詞が頭に残らない。「しー!」の伸ばし音が耳に響き、ランチタイムが始まったことがはっきり分かる。電気が少しずつ消されるにつれて、周りが一人ずつ立ち上がり、それぞれの昼食の準備を始める。私も同じように、注文した小サイズ弁当を取り、ゆっくりと弁当を食べる。

食べている途中、早く食べ終わった人が鞆から歯ブラシを取り出し、お手洗いの方へ向かう。清潔さを大事にしているのだろう」と思いながら、自分の弁当の残り物を食べ切る。弁当の輪ゴムを保存して、片付けようとする。近くの湯沸室から、歯を磨いている音が聞こえてくる。「にんにくを食べたのだろう」と納得し、ごみ捨て場へ向かう。湯沸室をとり、歯を磨いている様子が視線に入る。ごしごし。歯磨き音が響く。

急いでごみを捨てて、お手洗いへ向かう。湯沸室の歯磨き音が遠くなるが、正面からまた聞こえてくる。ごしごし。考えてみれば、ハワイでは昼食後に歯磨きする人は滅多にいなかった。日本で留学した時にも見覚えがない。それなのに、まさに、目の前に歯を磨いている人がいる。そして、その様子に面喰らう私がいる。

音が鳴るたびに、不思議に思ってしまう。そんなランチタイムを過ごしている。

Lunch Time

The Urasoe City Anthem plays from the speakers throughout Urasoe City Hall as the clock strikes twelve. While the music is cheerful and bright, I still do not know what the lyrics are. The final "U-ra-so-e-shi-!" is the only part that sticks. As the "shi-" sound rings in my ears, I realize that lunchtime has started. The lights slowly fade out, and one-by-one, people begin to get ready for lunch. I do the same, grabbing the small-sized lunch that I ordered and slowly begin to eat.

As I am eating, someone who finished eating takes out a toothbrush from his bag and heads toward the restroom. *Cleanliness must be important to him*, I think as I finish eating my lunch. I save the rubber bands from my lunchbox, and as I begin to clean up I hear the sound of brushing from the nearby washroom. *Perhaps he ate some garlic*, I assume and head to the trash bin. I pass by the washroom and see someone brushing his teeth. *Brush, brush*. The sound of brushing echoes.

I hurry along and head to the restroom. While the sound of brushing from the washroom fades away, I begin to hear more brushing coming from the restroom. *Brush, brush*. When I think about it, there were not many people who brushed their teeth after lunch in Hawaii. Even when I studied abroad in Japan, I don't remember seeing anyone do so. But, right now, someone is brushing their teeth right in front of me. And I'm just so bewildered by it.

I cannot help but find it strange each time I hear brushing during lunch.

てだっ子 STUDIO スタジオ



具志堅 春燈 ちゃん(6ヶ月) 内間在



小橋川 和未 ちゃん(1歳) 大平在



山来 七海 ちゃん(2歳) 伊祖在
風沙 ちゃん(2ヶ月)

「てだっ子 STUDIO」写真募集
●日頃の子ども写真を郵送または画像データをメールで毎月月末までに送付してください。
※被写体の子ども氏名(ふりがな)・年齢(0か月、1歳など)・居住地区(安波茶・伊祖など)一言コメントの記入を忘れずに!

〒901-2501 浦添市安波茶 1-1-1
浦添市役所 国際交流課
☎(876) 1234(内線 2613・2614)
E-mail:kokusai@city.urasoe.lg.jp

簡単!健康!サッと作れる!
サッとごはん

材料(5人分)
にんにく(みじん).....3g
鶏もも肉.....100g
しめじ(ほぐす).....75g
ピーマン(千切り).....30g
たまねぎ(千切り).....100g
赤パプリカ(千切り).....50g
チキアギ(千切り).....25g
スパゲッティ(乾).....225g
※チキアギとは、練り魚肉に人参、ごぼうを入れて油で揚げたかまぼこのこと

●調味料
油.....小さじ1杯強
料理酒.....小さじ2杯
しょうゆ.....小さじ1と1/2杯
てだ桑茶.....小さじ3杯
塩.....小さじ1/2杯
こしょう.....少々
顆粒だし.....少々

作り方
①材料を食べやすい大きさに切っておく。
②スパゲッティをゆでておく。
③フライパンに油を入れ、にんにくを入れて、鶏肉・しめじ・野菜・チキアギを炒める。
④材料がやわらかくなってきたら料理酒、しょうゆ、てだ桑茶を入れて炒める。
⑤④に、ゆでておいたスパゲッティを入れて炒める。塩、こしょう、顆粒だしで味をととのえ、お皿に盛りつけて完成。

うめ〜しポイント
9月8日桑の日にあわせて、当山調理場管轄の学校給食で提供し好評でした。ぜひご家庭でも作ってみてください。

てだ桑茶(パウダー)は、サンエー各店舗、老人福祉センター、浦添市役所内売店で販売しています。

14品目
桑の葉の香り豊かジェノベーゼ風
しまグワスパゲッティ
レシピ提供: 当山共同調理場 天久 一樹
栄養成分表示(1人あたり)
エネルギー228kcal/たんぱく質11.3g/カルシウム41mg
脂質3.0g/食物繊維2.6mg/炭水化物37.2g
鉄分1.1mg/食塩相当量0.9g

問い合わせ 健康づくり課 ☎(内線3660)