

Breaktime with Braden
ブレイデンのおれいしたいむ vol.30

原文・和訳
ブレイデン・ベナイト
Braden Bennight

ワシントン州フェデラルウェイ市出身。2021年11月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

2回目のてだこウォーク

今年も家族と一緒に、てだこウォークに参加しました！てだこウォークは年に1回の大きなウォーキングイベントで、浦添市内に複数のコースがあります。健康促進と市の名所を知ることができるイベントです。

そのいくつかのコースの中に、2kmの短いコースもあれば、首里城まで往復する20kmコースもあります。私は家族と一緒に10kmコースに挑戦しました。このコースは浦添カルチャーパークてだこ広場からスタートし、普段立ち入りできないキャンプ・キンザーの中を歩きます。キャンプ・キンザーの中を通る道では、子どもたちは消防署で消防車に乗ることができたり、アメリカのお菓子などを買ったり、レストランで食事ができるExchange(エクスチェンジ)という建物にも行くことができました。

キンザーを出てから、海岸沿いの美しい場所であるカーミージーまで下り、また坂を登って、てだこ広場のフィニッシュラインへと戻りました。合計で4時間くらいでした。

完歩した私たちは完歩証をもらうことができました。いつかは20kmコースにも挑戦してみたいと思います！

My 2nd Tedako Walk

This year my family once again participated in the Tedako Walk! The Tedako Walk is a large, day-long walking event with several courses throughout Urasoe City that is held once a year. The event promotes fitness and getting to know the city's famous locations.

There are several different courses, ranging from 2km to a 20km course that goes down to Shuri Castle and back. My family and I did the 10km course, which starts at the Urasoe Culture Park, and passes through Camp Kinser, which we normally can't enter. The path through Kinser brought us to the fire station where children could board a fire engine, and to the base exchange, where you can shop for snacks or buy food at the restaurants.

Upon leaving Kinser, the course brought us down to Kamiji, a beautiful location on the coast, and then back up the hill to the finish line. It took about 4 hours total.

Once we finished, we were given a certificate of completion. I hope to do the 20km course in the future!

てだっ子STUDIO

てだこキッズファースト
宣言大使
てだ子

牧港在



ひが ちひろ
比嘉 千尋 ちゃん
(2か月)
我が家のアイドル♡

宮城在



ひろさき さいと
廣咲 希維翔 ちゃん
(4か月)
愛嬌たっぷり

牧港在



おなが りんな
翁長 楓菜 ちゃん
(4か月)
♡初節句♡

写真募集中!

【募集対象】 市内在住の0~9歳のお子さん
【応募方法】 ①お子さんの名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区
⑤一言コメントを入力し kouhou@city.urasoe.lg.jp
(広報広聴係)に画像データを添付し、送信してください。

●写真は、お子さんの顔全体が写っているもの(頭や顔の一部が切れていないもの)
●応募者多数の場合は、抽選の上掲載します。掲載の可否については連絡いたしませんのでご了承ください。

「オレンジ・ランプ」
ハイサイ こちら市長室!

あなたは今、おいくつですか？
人は誰でも老いていき、そして、誰でも認知症になる可能性があります。しかし、何となくそれは遠い未来の自分とは無関係なことだと考えていませんか？
実は私もそんな一人でした。いや、今でも自分が認知症だと診断されるなんて非現実的で、訪れる日が来たとしても遠い遠い老後のことだと心のどこかで勝手に決めつけています。しかし、アルツハイマー病などの認知症は若くして発症する場合もあり、若年性認知症と呼ばれています。そんな若年性認知症と診断された、39歳の現役バリバリ会社員の実話を元に描いた映画「オレンジ・ランプ」が今月19日、その介護福祉士会主催で上映されます。(※当日券もあります)
妻と娘二人と普通に暮らす主人公は元気に働くトップ営業マン。そんな彼に些細な物忘れが始まります。やがてそれは仕事上の深刻なミスとなり、検査の結果、なんと若年性認知症と診断されます。「まさか39歳で認知症？」本人の混乱はやがて家族や職場を巻き込んだ大騒動へと発展していきます。そんな夫を支える妻が直面する葛藤と、そこから新しい人生

を歩み始める主人公の、笑いと涙の9年間の夫婦の軌跡が、優しさに満ちた希望と再生の物語として素敵に描かれています。
映画の中で「困った時だけ助けて欲しい」そんなセリフが出てきます。病人ではなく、一人の人間として見て欲しい。何でもやってあげる事が優しさではなく、その人の意志を尊重してそっと寄り添っていく。そんな介護や福祉の原点を伝えてくれる映画でもあります。また、この映画のモデルにもなった丹野智文氏によるトークショーもあります。
これからの社会では、若年性認知症の人と一緒に働き、暮らし、生きていくこともあるでしょう。これも多様性に溢れた共生社会のカギです。関係者や家族だけではなく、多くの会社経営者の皆さんにも見て頂きたいと願っています。

▲公式ホームページはこちら
▲上映会についてはこちら

浦添市長 松本 哲治

簡単!健康!サッと作れる!
79品目
生ハムのうま味で野菜を食べよう
シャキシャキ野菜の生ハム巻き

材料(4人分)
・大根 5cm
・パプリカ 1/2個
・水菜 2株
・生ハム 12枚
・オリーブオイル 小さじ1
・黒こしょう 少々

作り方
①大根は皮をむいて千切り、パプリカはヘタと種を取って千切りにする。水菜は5~6cmの長さに切る。
②生ハムの上に①の野菜をのせて巻く。
③お皿に盛り付けてオリーブオイルをかけ、黒こしょうを振ったら完成!

栄養成分表示(1人当たり)
エネルギー 51kcal/食塩相当量1.0g/野菜75g

うめ〜しポイント
ドレッシングをかけなくても、生ハムの塩味とうま味でおいしく食べられるサラダです。手軽に野菜をプラスしたい時や、ヘルシーなお酒のおつまみとしてもおすすめです。

レシピ提供: 健康づくり課 管理栄養士