



梨には、タンパク質を分解する消化酵素の「プロテアーゼ」が含まれており、消化を助けます。



今月は伯太支部の皆さん

(材料) (4人分)  
 梨 ..... 1/2 個  
 キュウリ ..... 2 本  
 かにかまぼこ ..... 4 本  
 ワカメ (塩蔵) ..... 40g

【A】  
 酢 ..... 大さじ 3  
 砂糖 ..... 大さじ 2  
 塩 ..... 小さじ 1/2

【作り方】

- ① 梨は薄くいちょう切りにする。
- ② キュウリも薄切りにして、塩を少々ふり、水気がでたら一度洗い軽くもんでしぼる。
- ③ かにかまぼこは長さを半分に切り、細かく裂く。ワカメは塩分を洗い流して、2cmの長さ切る。
- ④ Aで合わせ酢をつくり、①②③を和える。

梨の酢の物！？意外とイケる組み合わせ。さっぱりとした上品な味わいです。

梨とワカメの酢の物

57 Kcal

塩分 1.0g

※一人分あたり



▲健康増進のため、さわやか健康会議主催でセラバンド教室が週1回のペースで行われています (母里交流センター)。

超高齢社会の安来市では、高齢者が生き生きと活動中です。農業や各種自営業等では、豊富な知識・技能を生かし現役として活躍。シルバー人材センターでは、約300人が得意分野で貢献しています。

会員数3000人を超える安来市老人クラブや年間延べ1万人以上が参加するミニサロン、ミニデイサービス等では、楽しい交流の時間を過ごしています。

一方、市内小・中学校の「ふるさとと教育」では、地域の先生として昔の遊びや郷土の歴史・文化・産業について伝え、子どもたちの郷土への愛着と誇りを育んでいます。

シリーズ 人権を考える ⑱

人権尊重社会の実現をめざして 高齢者の人権 後編 生きがい



▲清掃業務を行うシルバー人材センターのスタッフの皆さん (市役所安来庁舎)。

もたちの郷土への愛着と誇りを育んでいます。

人は誰でも、最後まで尊厳を保ち生きがいを持って暮らしたいと願っています。

必ずみんなが行く道。元気なときはもちろん、心身が衰えてもさまざまな福祉サービスを利用して地域の中で豊かに生きる。そんな共生社会をつくっていくことが必要ではないでしょうか。

問い合わせ

人権施策推進課  
 ☎ 23・3095