

くらしの豆知識

「エシカル消費」って何だろう？

私たちが食べたり、着たり、使ったりしているものは、どこで、どのようにつくられたものなのか考えたことがありますか。もし今、自分が手にしているもののせいで、誰かが苦しんだり、自然が破壊されたりしていたとしたら、どう感じますか。

たとえば、コットン（綿）の生産現場では、生活を支えるために子どもが働いている場合も多く「児童労働」が大きな問題になっています。また、知らずに使っている紙が、木の伐採や単一種の植林により、自然や動物に悪影響を与えているのかもしれない。

「エシカル」とは、「倫理的・道徳的」という意味で、「エシカル消費」は、人や社会、環境に配慮したものやサービスを選んで消費することです。ものやサービスを選ぶとき「人を傷つけていないかな」「地球に負担をかけていないかな」などを考えれば、それは全て「エシカル消費」です。少しの考えで消費は変わります。



はじめましょう！エシカル消費。
《舞鶴市消費生活センター（市民課内）》

もっともアツい中国情報

国際交流員 朴 蓮姫

中国でパスポートを持つ人の割合

中国で数年前から海外旅行の人気が高まりつつある中、2015年にネットで大きな話題となった、ある中学校教諭が提出した、たった10文字の辞表（中国語で「世界那么大、我想去看看」日本語訳は「世界は大きい、見てみたい」）をきっかけに旅行が大ブームとなりました。日本は、距離の近さ、質の高いサービス、独特な文化などの理由で人気を集めています。

加えて、海外旅行のメイン層は若い世代で、旅行の目的も単なる観光や買い物から旅行での体験をより重視するようになりました。私の知り合いに日本語が全く分からないにも関わらず、東北の北上展勝地の満開の桜を見るため、近辺を10日間旅行しながら桜の満開を待った人がいます。最後は、大満足して帰国したようでした。

現在中国でパスポートを持つ人は全人口の5%しかいません。中国人の海外旅行は始まったばかりですが、中国の若い旅行者は東京などの大都市よりも日本文化が体験できる地方を目指しています。私は舞鶴に来たばかりですが、これからもっと多くの魅力を発見し中国へ情報発信していきたいです。

特に、舞鶴のカキ、城屋の場松明、天橋立（宮津市）などは中国人にも人気が出ると思います。
《みなと振興・国際交流課》



図書館だより 今月のおすすめ本



お茶の京都
榎出版社
茶農家で作られた茶葉は、茶商のブレンドによって仕上げられ、販売されていく。京都府内のお茶に携わる人々を訪ね、その思いとともにお茶の魅力について掘り下げる。お茶と食の結びつき、宇治茶の基礎知識や歴史、ドライビングマップなども収録。
(東図書館)



戦国おもてなし時代
金子拓
「おもてなし」の文化は、茶の湯や連歌の発展もあり、特に戦国時代に記録が多く残っています。本書では、中世の名だたる文化人の中でも屈指のおもてなし上手に細川幽斎の名をあげています。その手腕とは…。天下人の接待や贈答品なども紹介。
(西図書館)

▶詳しくは、東図書館 ☎62・0190、西図書館 ☎75・5406) へ。

まいづる 花図鑑 vol.141



マタタビ (マタタビ科)

各地の山地に生える落葉つる植物。つるを長く伸ばし、枝分かれして木に絡みついて登る。葉は互生し、卵円形で長さは10°くらいで先は尖る。夏、葉脈に梅の花に似た径2~2.5°の白色の花を下向きに付ける。花時に枝先の葉の表面が白くなり、虫に花のありかを知らせる。

名前の由来は、アイヌ語のマタタンブなど諸説あり。「猫にマタタビ」のことわざがあるが、猫に枝や葉を与えるとマタタビ酸の影響で陶酔状態になる。熟した実は食べられる。

【協力】瓜生勝朗/市文化財保護委員 (植物分野)

認知症について

あなたの笑顔のために

みなさんは「入院していることが分らず家に帰りたい」と思う人がいることを知っていますか。

認知症の患者さんは当院でも増えており、「入院していることが分らず家に帰りたい」「家族のことが分からない」など症状はさまざまです。そこで看護師を中心に「認知症ケアチーム」をつくり、本人の不安を和らげ、安全に療養するためのケアを実施しています。

たとえば日常会話の中で、繰り返し日時や基本情報を交えながら関わることで、記憶中枢に働きかけ認知症の進行を遅らせることができます。そのためデイルーム(患者さんの集まる場所)では、年号・月・日時を大きく掲示し、毎日読み合わせをします。七夕には短冊に願い事を書き、クリスマスには一緒に飾り付けを行うなど、季節を感じる環境づくりをしています。ベッドの上での生活が主な人には日中のリズムをつけるため、なるべく病室から出ることを促します。また、風船パレーをしたり、昔の歌を歌ったり、その人に合ったさまざまなケアもします。その他にも、家族に持って来てもらった元気な頃の写真や大切な

ペットの写真を見せるとその場面がよみがえり、嬉しそうに話をしたり笑顔になります。部分的ではあっても、その人の中には大切な記憶が残っているのです。

このように、日時や場所、周りの人の事が分からない場合（見当識障害）に効果があると言われている「リアリティー・オリエンテーション（現実見当識訓練）」を実施しているほか、入院患者さんを対象にした院内デイケアにも取り組んでいます。昔の話に花を咲かせながらの回想法や簡単な体操、物づくりに取り組み、長期になる入院生活を活性化させることで、患者さん



デイルームの様子

をはじめとするみなさんの笑顔を取り戻したいと思っています。
《市民病院 認知症ケア委員会》

Vol.24

簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖 大豆と煮干しの揚げ煮



一言メモ

たんぱく質が豊富な大豆とカルシウムなどのミネラルが豊富な煮干しは、成長期の子どものために必要な栄養がたくさん入っていますよ。

6月は食育月間。
市内の各小・中学校でも日々の給食をもとに食育を行っています。今回のレシピ「大豆と煮干しの揚げ煮」はよくかんで食べる「カミカミ献立」として給食に出ています。
子ども達にも、とても人気があるメニューです。
【協力】学校教育課

材料【4人分】 1人分 121kcal 塩分0.56g

- ◇煮干し…30g
- ◇大豆…50g (水煮大豆の場合は100g)
- ◇片栗粉…適量
- ◇いりゴマ…大さじ1
- ◇砂糖…大さじ1
- ◇醤油…小さじ1
- ◇水…小さじ1

作り方

- ①大豆を前日から水に漬ける
- ②水で戻した大豆を茹でておく
- ③大豆に片栗粉をつけて油で揚げる
- ④煮干しを油で揚げる（素揚げ）
- ⑤鍋に③④を入れ、Aのたれで和え加熱し、絡んだらいりゴマをふる

※水煮大豆を使う場合はそのまま片栗粉をまぶして油で揚げる