



▲生活用品などの備蓄を女性の視点で説明

「東日本大震災のときは、災害に対する知識が乏しく、どうい  
う行動を取っ  
たらいいのか、  
正直分かりま  
せんでした。  
現在の職場で  
防災関係の業

「赤ちゃんや小さい子どもはおなか  
が減ったら、災害時でも我慢ができ  
ません。あれを準備しておけば良か  
ったと後悔しないように、日頃から  
災害に備えることが大切です」と話  
すのは、庄内地域子育て応援協議会  
で防災士として活動する佐藤さん。  
東北管内でも取得者が増加している  
防災士。災害の仕組みと備えに関す  
る一定の知識と技能を習得し、社会  
の防災力向上に貢献する方をNPO  
法人日本防災士機構が認証している  
資格です。

## 子どもを守れるのは大人だけ



今月の人 Sato Kasumi

佐藤 香澄 さん(緑ヶ丘二丁目)  
庄内地域子育て応援協議会・防災士

# さかたの風

「資格を取得してからは、こういう  
状況になったら、こういう行動をし  
よう、と想像力を働かせて物事の予  
測ができるようになりました。固定  
されていない家具があったら、ハイ  
ハイしている子どもにも倒れてくるか  
もしれない。そういった小さなこと  
から、防災を考えてほしいです」  
佐藤さんは、育児サークルや子育  
て支援センターなどを対象に防災の  
意識を高める出前講座の活動もして  
います。  
「子育て中のお母さんたちは、防災  
という堅いイメージを持つよう  
です。講座では、非常持ち出し袋の中  
身を一緒に考えることで防災をより  
身近に感じてもらいます。参加した  
お母さんたちが家庭に帰って防災の  
話をしてくれることで、防災を考え  
る輪が広がります。そういったきつ  
かけづくりをこれからもしていきたい  
です」  
いつ来るか分からないのが災害。  
日頃の備えが大切です。

## 防災を考える輪を広げたい

### サツマ芋ご飯

【材料】2合分

- ・米……………2合
- ・サツマ芋……………200g<sup>ア</sup>
- ・塩……………小さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・黒ごま……………適量

【作りかた】

- ①サツマ芋は水でよく洗ってから一口大の大きさに切り、水に数分間さらしておく(気になる場合はサツマ芋の皮をむく)。
- ②米はといだ後、炊飯器に入れて2合目の目盛りまで水を入れる。塩、酒を加えてひと混ぜし、水気を切ったサツマ芋を米の上に均等に寄せ、炊飯スイッチを入れる。
- ③炊き上がったらさっくりと混ぜ、器に盛る。お好みで黒ごまを乗せる。



ワンポイント

新米は水分を多く含みますので、水加減を少なめに調節してください。

### 酒田の味

41

昔ながらの酒田の味  
酒田市食生活改善推進員が紹介します

新米の季節になりました。これから旬のサツマ芋は、ゆっくり加熱することで甘くなります。新米と一緒に甘くほっくりとした秋の風味をお楽しみください。

## フォトギャラリー

思い出のまち 18



### 秋の田園地帯を走る

昭和41年10月10日、茂木杯争奪一般マラソンと中学、高校駅伝競走大会が行われました。写真は、稲刈り後の田んぼをバックに力走する選手と、追走して応援する生徒の様子です。

10月20日(日)、第2回酒田シティハーフマラソンが開催されます。市民みんな応援して盛り上げましょう。



# 子育て講座



●お問い合わせ／市子育て支援課子ども育成係 ☎26-5734

## 知らない人について行ってはいけないよ

東北公益文科大学教授  
國眼 眞理子 先生

ケンちゃんは、4歳になる人懐こい元気な子です。スーパーに買い物に行くとき、だれかれとなく自分から話し掛けます。当初は積極的でないなと思っていたお母さんですが、近頃ではあまりに人見知りをしていないので不安になってきました。知らない人は、危害を加えることがあるかもしれないと教えなければならぬのは悲しいことですが、行動範囲が広がってきたケンちゃんに、お母さんは、「知らない人について行ってはいけないよ」と言い聞かせています。しかし、4歳児を対象にした研究では、そのように教えられていても、ついて行ってしまふことが明らかにされています。「知らない人について行ってはいけないよ」というその言葉は理解できても、知らない人に出会った場面や、ついて行った結果ど

のようなことが起きるのか、その可能性を想像することができないからです。

また3歳〜4歳ぐらいでは、人が嘘をつくということが理解できません。相手の言うことが事実と違っていても、それを嘘とは思わず、単に間違えたと考えるようです。相手が嘘をついているかもしれないと判断できるのは9歳を過ぎてからのことです。

つまり、4歳のケンちゃんには言葉から、相手の「心」を理解することが難しいのです。例えば「もうお母さんと会えなくなってしまうかもしれないよ」「もしケンちゃんがいなくなったら、お母さんは悲しくて泣いちゃうよ」など具体的に伝えることが大切です。



●お問い合わせ／市介護保険課予防支援係 ☎26-5755

## 高齢者を地域で支える

超高齢社会を安心して生き生きと過ごすためには、高齢者を地域住民が支えていくことが大切です。介護保険サービスや民間サービスなどを利用する方法もありますが、一人暮らしや高齢者のみの世帯が増加し、それだけではどうしても補えない部分を地域でどのように支え合っていくかが課題となっています。

### 地域ケア会議

市では、認知症や虚弱な方など課題を抱える高齢者を地域で支えていくために地域ケア会議を行っています。地

域包括支援センターが中心となり、親族や近所の方々、自治会長、民生委員、福祉協力員、ケアマネジャーなどが集まり、課題を抱える高齢者が安心して暮らすためのネットワークづくりや支援の方法について話し合います。地域ケア会議は、地域に不足している資源やサービス、連携が不十分な職種や機関、深刻化が予測される地域課題などを明らかにし、超高齢社会の社会基盤整備につなげる目的もあります。

### 高齢者の社会参加

団塊の世代が退職する中で、高齢者の健康寿命の延伸や地域活性化のため、高齢者の社会参加が期待されています。高齢者で要介護認定を受けている方は約2割。8割の方は介護認定を受けずに生活をしています。超高齢社会では、元気な高齢者が地域の支え合いの担い手となることが期待されています。また主体的に社会活動・地域活動に参加することは、自分の人生を豊かにし、心身の健康や介護予防にもつながると言われています。

