

# 「健やか」

No. 18

2024年 3月 8日  
熊石中学校 保健室(石井)

★ 3年生を送る会が終わりました。



★ ところで、「ずんだ」の正体、知っていますか??



ずんだシェイクのずんだって枝豆なんですよ

その通り、枝豆と大豆は同じ豆って知ってる?



宮城県の郷土料理の一つで、枝豆に砂糖や塩をまぜてすり潰したものです。お餅やお団子などの上にのせるのが主流な食べ方です。

(「ずんだらぼ」より)



★ 「枝豆」とは、

未熟な大豆のこと。実は、豆類ではなく野菜に分類されています!!

豆類と野菜の両方の良い面を持っていて、栄養も豊富に含む、**緑黄色野菜**です。

\* **大豆**はたんぱく質が豊富で、豆類ではなく、**穀物の一種**です。

枝豆はたんぱく質の量は大豆の1/3ですが、ビタミン、カリウムが多いのが特徴です。

## ところで!

同じ「豆」だけど「グリーンピースは苦手」という話を耳にします。なんでなのでしょう??



\* サヤエンドウよりも生長した、熟す前のエンドウを、おき実にして食べる「実えんどう」の仲間の1つがグリーンピースです。

\* 食物繊維が多いので、便秘がちの人にはおすすめです。

「枝豆」も「エンドウ豆」も同じ「豆」です。

味の違いを楽しんでおいしく食べて、しかもからだの内側から元気になってほしいものです。

グリーンピースシェイクができたなら、みんな、好きになってくれるのかしら...  
(グリーンピースのつぶやき)

行ってきたよ！

# 「手話フェス！」

\* 初めて、参加してきた「手話 FESTIVAL」！その様子をご報告いたしま〜す！  
ドキドキしました〜

第21回耳の日記念行事

## 手話 FESTIVAL

2024年3月3日(日) 午前10時~12時 (9:30受付)  
函館市総合福祉センター5階多目的ホール  
参加費:500円 ※デフスポーツ・サポーター会員は無料となります (受付にて登録カードの提示をお願いします。)

「みんなのデフリンピック」上映会  
手話を体験してみよう (あいさつ、数、場所(地名))

ろう者の生活 (寸劇)      ♪ダンス♪ みんなでいか踊りを踊ろう!

【問い合わせ】FAX: 48-8960 (山本) 携帯: 080-5581-1263 (今野) 【前日〜夜了時まで】

主催: 函館聴覚障がい者協会 主幹: 第21回耳の日記念行事実行委員会  
後援: 函館市 函館市教育委員会 社会福祉法人函館市社会福祉協議会  
一般社団法人函館市身体障害者福祉団体連合会

### 開会式の様子

司会者は手話で進行しています。

文字でも伝えてくれるので、手話がわからなくても大丈夫です。



\* 「手話言語」は手の形、位置、動きをもとに、表情も活用する独自の文法体系をもった音声言語と対等な言語です。 (全)



会場では手話に関する本を手にとることができます。もちろん、買うこともできますよ。



渡島檜山の手話サークルを紹介するコーナーも！江差には手話サークルが2つもあるんですね。

あいさつ、数、函館やラッキーピエロなどを手話でどう表現するかを参加者で体験しているところ。一つ一つの意味が分かると覚えやすいかもです！！



### 手話体験



\* 初めての「手話フェス」では、知らないことがいっぱいでした！例えば「ろう者の生活」では、停電やレストランでは困ったけど、「我慢した」の経験を聞いてもっと配慮できることがあるのでは？と

聞こえないとどんなことが不便かをわかりやすく劇で見せてくれます。暗闇では手話が見えないので情報が伝わらない！どうしよう…

### ろう者の生活



### 「いか踊り」！



考えるきっかけになりました。社会の困りごとを解決することはわたしたちの社会が過ごしやすくなることにつながります。聞こえる人も聞こえない人もお互いの事をよく知り、理解をすることが大切だと思いました。

\* さて、2025年にはろう者の国際スポーツ大会の最高峰「東京デフリンピック」が開催されます。世界の聞こえないスポーツ選手が東京で最高のパフォーマンスをみせてくれます。日本での開催は初めてのことで。大会出場を目指している選手に大きな拍手と声援を送りたいですね！（長倉先生、田中先生にも聞いてみてね）

(陸上のスタートは光を使うそうですよ。どうやってやるのか、気になりますね！)