

会報

第60号 (2021/10/28)

〒720-0082
広島県福山市木之庄町 4-3-14
Tel&Fax 084-917-5937
メールアドレス
h5s21bm6@ene.megaegg.ne.jp



Community Renaissance
Research Center

今後の予定

油断しない

災害にどう備えるか!

11月27日(土) 9時50分〜12時

講師：澤田結基さん(福山市立大学教授)

平坦に思える福山市中心部にも多くのごぼこがあり、地球と人間の歴史が刻まれています。この企画では「プラタモリ」のタモリさんのつもりで町を歩き、数千万年前の河の跡や近代の干拓名残など、歴史を物語る地形を訪ねます。

- ・現地視察(同封のチラシ参照)
- ・集合場所：福山みなと公園

南側駐車場(トイレ横)

- ・参加費：500円
- ・申込締切：11月22日(月)



問い合わせ・申込先

NPO法人コミュニティルネッサンス研究所
電話・FAX：084-917-5937
メール：h5s21bm6@ene.megaegg.ne.jp

連続講座「オカリナが吹けるよ！」

11月2日(火) 13時〜14時半

講師：村山ひろみさん

(福山市立大学名誉教授)

場所：ルネッサンス研究所 集会室

緊急事態宣言でしばらくお休みでしたが再開しました。

シエントロジー研究会

11月11日(木) 14時〜

場所：ルネッサンス研究所

参加費：300円

内容：『第5章他職種連携の土台

づくり』(P. 84から)

今、政府は地域でケアをと言っています。そのためには医療だけでなく歯科医、薬剤師、訪問看護師、支援専門員他の連携が大切だ、ということを考えている章です。

「ケアの社会学」を読む会

10月28日(木) 16時半〜

場所：ルネッサンス研究所

参加費：300円

読む本：上野千鶴子著『ケアの社会学』

内容：「第7章 高齢者運動はあるか」

(P. 165から)

今号の内容

- ・耐震診断等評価委員会を
オンライン会議で実施
- ・「びんまる」手抜き料理で野菜を摂取
映画「グラン・トリノ」から見える
男らしさの維持と困難
- ・新型コロナウイルス感染症拡大時のWHOからの
栄養アドバイス
- ・編集後記

活動報告

耐震診断等評価委員会を

オンライン(ZOOM)で行いました

いつもは、対面で行っている会議ですが、この度は緊急事態宣言が明けないうち、委員会でも移動と三密を避けるために、Zoomを使ってはどうかという委員長からの提言で実施に至りました。

9月17日、委員会が始まって以来、初めての「Zoomオンライン会議システム」を使った評価委員会を行いました。それぞれが慣れない中、オンライン3名、対面6名(オブザーバーを含む)の会議となりました。各委員さんの協力の元、トラブルなく非常にスムーズに会を行うことができました。

事務局では、はじめに既存のパソコン、プロジェクト―、集音マイク付きのウェブカメラを用意し2人で

試しました。会議を想定すると、声の質や大きさで既存のスピーカーでは、聞き取りに課題があることがわかりました。そこで、無理をいって注文し、なんとか3日前にスピーカーの準備が整いました。次は、本番どうなるか、

というところでしたが、無事に終わることができました。

皆さんの中にはズームをしたことがある方、これからしようと思っている方がいらっしゃるかもしれません。この冬、コロナ禍がどうなるか、まだまだわかりませんが、有効なツールの一つとして使えそうです。コロナ禍で会議や授業などでウェブカメラ等の需要が高まり、品不足になっているにもかかわらず手配し設置してくださったイシイ文具さん、ありがとうございます。



Zoom オンライン会議の様子

「手抜き料理で野菜を摂ろう」 をおこないました

8月5日、NPOの集会所でびんまる主催による料理と座学の講座が行われました。講師は加納三千子当会理事。子育て中の30代から60代の方5名の参加がありました。まず、調理実習、つぎに座学を行いました。

「シンプルな味付けでも深い味わいがする」「いつも酒やみりんなど入れているけど、入れなくても十分美味しい」「火を通すとこんなに少なくなるんだ」など感想や「どんな醤油や素材を使うといいか」など質問がでいました。

なんと会の終わりには、参加者の中のお一人が声をかけて「これ、元教え子だということがわかりました。20年ぶりとのことでしたが今でも覚えておられ、地域で食生活に関わることをされているとのことでした。こんな再会は素敵ですね。

一品目は、ナスの炒め煮。ナスを大きめの乱切りに、つぎにそれを強火でジャッツと炒めます。ちりめんじゃこを醤油で味付け。シンプルな味付けで素材の味を確かめました。二品目はレタス炒め。レタスをまるまる一つ分ちぎって炒め、火を通すと野菜のカサがどれ位減るか体験しました。



これから火にかけます♪

映画「グラン・トリノ」から見える 男らしさの維持と困難

牧田幸文

映画のタイトル『グラン・トリノ』は、フォード社が1972年に販売したスポーツタイプ車の名前だ。当時かなり人気があり、多くの若者が仕事を頑張り、購入していたという。そんな車をこよなく愛し、1970年代から40年間維持している高齢者がこの映画の主人公、元軍人のコワルスキー爺さんだ。このコワルスキーさんとグラン・トリノは、現代アメリカ社会のスピードから取り残された感があり、共通するのは男らしさの維持と困難だった。

ラストベルトの住民たち

映画の舞台となっているアメリカ北西部は、「ラストベルト(錆びついた地帯)」と呼ばれ、現代社会から取り残されている。アメリカ北西部は、重工業都市のデトロイトやピッツバーグを含み、自動車産業や鉄鋼業を中心に1970年代まで繁栄した地域だった。しかし、北西部は生産拠点の移転、アジア諸国の新興工業国の台頭、グローバルゼーション、サービス産業化によって、大打撃を受け、工場や社会は「錆びついた地帯」となってしまった。1985年以降、若者はフォードではなくトヨタやホンダに乗るようになり、産業構造の変化は加速し、その影響は人々の暮らす地域社会だけでなく政治にも影響を与える。錆びついた地帯は、もともと民主党の地盤だったが、アメリカの重工業

労働者の困難な状況を長く改善することができなかったため、2016年には「アメリカ・ファースト」を掲げるトランプ氏に傾倒し、彼を大統領にした地域と言われている。映画『グラン・トリノ』の主人公であるコワルスキーさん（ポーランド系）は、朝鮮戦争から帰還しフォード社のグラン・トリノ生産工程で働いてきた労働者であった。コツコツ働き、芝生とポーチのある家に暮らし、ガレージに保管しているグラン・トリノを自分で整備するという隠居生活を送っていた。しかし、彼の取り巻く環境は、錆びついた地帯の特徴である、白人労働者や中産階級の若い世代の流出、空き家の増加、個人商店が減るといふ、寂しい場所となっていた。

男らしさの継承

古いフォード車にこだわるコワルスキーさんと、地元を離れ、トヨタの販売店を経営する息子との会話は絶妙で、時代に合わせて、新しいものを取り入れて暮らす世代との違いを際立たせている。そして、彼の隣には、アジアからの難民であるモン族の母子家庭一家が住む。なぜ、難民のモン族がアメリカの北西部に住んでいるのだろうか。これもまたアメリカならではの背景である。モン族は、ラオスに住む山岳民族で、ベトナム戦争時にアメリカ側に協力した。そのため、アメリカがベトナムから撤退した後、モン族はベトナム軍やラオス軍から迫害され、1970年代後半に欧米に難民として亡命した。アメリカでは、ルーテル協会が地域での受け入れ支援活動を行い、彼らの多くは北西部に移住してきた。

これまでのコワルスキーさんのオレ流の暮らしから、隣の違う文化を持つ家族との軋轢が始まる。彼の住んでいる地域は、白人の多くが出ていき、高齢者とモン

族、黒人の失業した若者の集住する多文化「ミニシティ」となっていた。

この映画では、フォードとトヨタだけでなく、白人高齢者とアジア系若者、労働者文化と民族文化の2項対立があらゆる場面にでてくる。それらは摩擦が起こるが、それぞれの形態を維持しながら、少しずつコミュニケーションを取りながら、お互いが理解していく様子が描かれている。

コワルスキーさんは、ある事件をきっかけに隣に住むモン族のしつかり者の娘、スーから「弟のタオの面倒をみてほしい」と頼まれる。タオは、地域社会にも学校にも馴染めず、目標を失ったようであった。スーによると、「モン族の女の子たちは、新しい環境に馴染み、どんどん吸収して大学へ進学するが、男の子たちは、馴染めず結局ドロップアウトしてギャングになる」と。そこで、コワルスキーさんは、家の修理、工具の使い方、女の子の口説き方等を通して、彼独特の古いアメリカの男らしさをタオに伝授する。おまけに仕事を世話するため、白人労働者階級の男性が挨拶がわりに使う乱暴な言葉をタオに教えこむ。これが功を成して、タオは建設現場の現場職人という男らしい仕事をすることになった。



これまで取り残されてきた感が大きいコワルスキーさんは、保守的な方法で、男らしさをタオへ伝授しながら、実は新しい関係を作っていく。そしてストーリーは、彼の男らしさの美学満載で幕を閉じる。

この『グラン・トリノ』は、アメリカの移民を受け入れる地域の実情と、経済そして文化について、「そんなのか」と、理解させてくれる面白さがある。地域で暮らす住民（元は彼らも移民の孫であるが）が感じる新しい移民たちへの違和感、そして衝突と交流が日常の住民目線で描かれている。理想だけではない共生社会をリアルに伝えている。これは、アメリカだけでなく、グローバル化が進むどの国でも、どの地域でも起こっている日常だと考えさせてくれる。コワルスキーさんのようなゴリゴリの保守系高齢者がただ移民を嫌うというストーリーではない。彼のやり方で、新しい関係を作り出すという可能性が描かれている。

本作は、クリント・イーストウッド監督の最後の主演映画と言われていたが、彼は91歳になる今年も落ちぶれたロデオの映画を監督・主演している。イーストウッド監督は、ある意味（？）自分と同じ保守的で、頑固で男らしさを維持しながら生きている人たちを描き続けているようだ。



クリント・イーストウッド監督『グラン・トリノ』2018年ワナー・ホームビデオ

Davis, B AND Miller, J. (2016) The Place That Made Donald Trump President. *The Wall Street Journal*.

<https://www.wsj.com/articles/the-places-that-made-trump-president-1478902160> (2021年10月10日検索)

新型コロナウイルス感染症拡大時の

WHOからの栄養アドバイス(成人)

非常事態宣言がやつと解除。しかし今から第六波が危惧されています。今頃になってですが、WHOから『新型コロナウイルス感染症拡大時の栄養アドバイス』が出されているのを見つけました。

「コロナ感染予防といえば密をさける、消毒をする、マスクをする、換気をするなど、これまでの日常生活ではあまりやらないようなことを求められていました。しかし、食生活に関するWHO提言では特別な食生活をしなさいとは言っていない。

このことは、平素の食生活が感染症やさまざまな生活習慣病などの病気の予防につながることを示していると思います。皆様は日々の食生活に気をつけられていると思いますが、今回のニュースでご紹介した『WHO提言』が何かのお役に立てただけだと思います。なお、WHOからの提言は『食へ物通信』10月号を参考にしました。

WHOからの提言

1 毎日新鮮で加工されていない食品の摂取

感染症のリスクを下げ、免疫系を整える対策としてビタミンやミネラル、食物繊維、タンパク質、抗酸化物質を取り入れるため。
(1) 植物性食品を十分に。

- ・ 日本では一日 350g を目標にしている。WHOでは少なくとも 400g と。
- ・ 植物性食品中心の食習慣を持つ人は重症化リスクが 72% 低い¹⁾。

(2) 脂肪分は適量摂取し、トランス脂肪酸は避ける。

- ・ 不飽和脂肪酸を中心に(魚²⁾、ナッツ、アボガド、オリーブオイル、大豆、ひまわり油など)
- ・ トランス脂肪酸は、加工食品、ファーストフード、菓子類、冷凍食品、クッキー、マーガリンなどに多く含まれる。欧米諸国では加工食品に含まれるトランス脂肪酸量の表示義務があります。日本は油脂類の摂取量が少ないからと、表示義務はありません。

(3) 赤身の肉、加工肉ではなく、低脂肪の肉と魚を選ぶ。

2 十分な水分を摂る

(1) 水が最適。



・ 水分を含む果物や野菜や料理などからも摂取できるが、紅茶、コーヒーなども良いが、過剰なカフェインを摂取しないように。

(2) 避けたい飲み物

・ 甘味料で加工されたジュース、シロップ、濃縮果汁、炭酸飲料などの砂糖類を含んでいる飲み物は避ける

3 塩や砂糖を控えめに

(1) 塩分は一日 5g 未満に。
(2) おやつは糖分、塩分、脂肪分の多い食品(菓子類)、ではなく、新鮮な生野菜や果物から。

注¹⁾ 欧米6カ国の医療従事者のWEB調査

2) 魚に多いEPAやDHAなどは炎症を抑制する働きがある。
(文責 加納)

編集後記



福山では残暑が厳しく10月に入ってから30度前後の気温が続きました。半袖Tシャツ姿で汗をかきながら「一体いつになったら過ごしやすくなるのか」とぼやいておりましたが、10月17日によろやく気温が下がり始め、今ではすっかり秋らしくなりました。ウオーキングにぴったりの爽やかな季節です。

さて、我が家では家事をしながら時々NHKの「プラタモリ」を視ています。タモリさんの岩石に関する知識の豊富さや勘の良さに感服しています。そして行ったことのない土地をまるで旅しているかのように番組を楽しんでいます。その土地の歴史や成り立ちも興味深いです。

このたびNPOでは「福山のでこぼこを歩く」というタイトルでイベントを行います。まるでプラタモリのように、地形から福山の成り立ちや歴史を学ぶ楽しい企画です。防災の面でもきつと役立つ情報が満載です。過ごしやすい季節、ぜひ「福山・リアル・プラタモリ」を一緒に楽しんでみませんか。お誘い合つてのご参加をお待ちしています。
(兼)

NPOへのお便り募集!



「ミルネへのお便りを募集します。ご感想・ご意見などをTEL・FAX又はメールアドレスにお寄せ下さい。