

健康長寿のひけつ

第2回

このたび、平戸市長寿報奨金を受けられた、101歳以上の健康な高齢者に、長生きするためのひけつを聞き、これまでの人生や現在の暮らしを紹介いたします。

【長寿介護課高齢者支援班(☎22-9133)】

今回の健康ご長寿さん



田村 スミエさん(津吉町・101歳)

冬の寒さが訪れた津吉町で、朝から畑仕事に励むのは、今年で101歳を迎えた田村スミエさん。
大正11年11月25日に佐賀県で生まれたスミエさんは、4歳のころに田村家の養女として迎えられ、子煩悩な両親と兄の4人で暮らし、25歳のころ、同郷の夫・宗一さんと結婚しました。
若いころから現在にいたるまで、スミエさんのライフワークは畑仕事。「昔はもつと遠い山あいの田畑で、米や野菜を作っていた」と話すスミエさんですが、今でも自宅近くの畑でたくさんの野菜を作っています。時どき近所の皆さんへお裾分けもするそう

で、働き者で穏やかな人柄も相まって、地域の皆さんからもとても慕われています。
長寿のひけつは特に意識していないとのことですが、食事や洗濯など身の周りのことは自分で行い、田畑で日光を浴びながら身体を動かし、栄養たっぷりの野菜を食べるなど、日ごろから健康的な生活を続けているそうです。
3人の子ども、9人の孫、7人のひ孫と、たくさんの家族に囲まれ、近所でも評判の明るい家庭を築いてきたスミエさん。
現在は、5匹の猫をかわいがりながら、テレビで時代劇を見ることが楽しみと笑顔で話してくださいました。

平戸市長寿報奨金

100歳を超えてなお、介護サービスを受けることなく在宅で健康に暮らしている高齢者を表彰し、長寿報奨金を支給します。



▲80年以上続けている畑仕事の楽しさを笑顔で話されました。



▲朝から力強く鍬を振るうスミエさん。心を込めて育てたじゃが芋を掘っていきます。



▲家では、たくさんの猫をかわいがっています。

消費生活センター

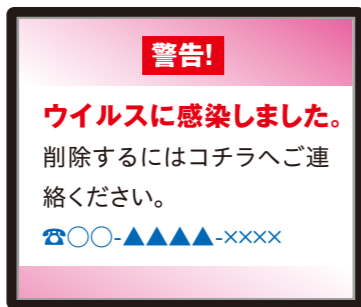
「消費生活センター」から身近な情報をお届け

そのサポート画面はニセモノかも!?

パソコンやスマートフォンでインターネットを閲覧中に突然、ウイルスに感染したような画面を表示させ、消費者の不安をあおり、画面に記載されたサポート窓口で電話をかけさせて、金銭をだまし取る「サポート詐欺」が増え、消費者庁が注意を呼び掛けています。

市内でも同様の相談が市民から寄せられています。
○事例(70代・男性)
パソコンを使用中、突然警告音が鳴り、「ウイルスに感染しました」と表示され、ウイルス駆除の名目で高額な電子マネーを購入させられた。

○個人でできる対処方法
①警告画面が表示されても電話番号に電話をしない。



▲偽のセキュリティ警告画面例

- ②不審なセキュリティ警告画面が表示されたら、インターネットの画面を終了する。
- ③パソコンを再起動する。

被害に遭わないためには、セキュリティソフトを定期的に変更することも必要です。不審な警告が出て、慌てて指示に従わず、家族や友人、または消費生活センターや警察に相談しましょう。

【市民課消費生活センター ☎22-9122】

国際交流員 日記

我在平戸

vol.5

麻辣火鍋

四川料理と言えば、多くの中国人が近年、最初に思い浮かべる麻辣火鍋。寒い季節に絶好の鍋ですが、麻辣火鍋は、季節に関係なく1年中人気の料理です。

麻辣火鍋の真髄は「鍋底」(スープ)にあります。牛脂と唐辛子、花椒などの香辛料を調合し沸騰させ、食材を通して風味をつけるもので、飲むスープではありません。鍋底は香辛料の風味が非常に濃く包み込むことから、主に、鴨の腸や牛のセンマイなどの内臓や、アヒルの血などが定番で人気の具材です。

また、辛さを和らげるには、ごま油に葱、にんにく、パクチー、塩、黒酢などをつけだれを作るのがポイントです。



▲鍋底の一部が白い湯の場合は「鴛鴦鍋」とも呼ばれています。



国際交流員 張 芸 (チョウ・ゲイ) (中国出身)

火鍋は集まって楽しむ料理なので、友人と食事をする際にも間違いない選択肢です。四川省の街並みは火鍋の店で埋め尽くされ、人々が一堂に会してにぎわう光景が広がっています。
食卓だけでなく、火鍋業界の競争も白熱し、今では伝統的な火鍋に加え、鴨血火鍋や魚火鍋、カエル火鍋など多様な種類があり、食べる人にとっては、大変歓迎なことでしょう。

【文化交流課交流推進班 ☎22-9143】