

人生100年時代!一緒に学ぼう自分らしく生きるためのライフプラン

- 講師 / 社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー、キャリアコンサルタント 篠原 也寸志 氏
- 日時 / 令和4年1月13日(木)13時30分~15時
- 場所 / 市民交流プラザIKODE瓦町 健康ステーション大会議室

人生100年時代、自分らしく生き生きと暮らすために老後も3K(健康・心生きがい・お金)が必要になる。孤独もついてくるので今後の準備をしっかりとすることが大事です。

生きる力とお金について、いくら持っているかではなく、今の生活を満足するためにいくら必要か…

また、生活、生きがい、健康など自分の人生に対する考え方をまとめておくこと、現状を知り収支の考え方を整理して100年の生活をイメージして計画を立てる。公的支援を知り有効利用する。資産を運用する。経験を生かして健康なうちは働くなど今の生活を見つめ直すヒントを教えてくださいました。

そして、最後に「人生100年時代、自分らしく生きられるようにミッション(目的)、パッション(やる気)、アクション(行動)です。」と励ましのお言葉をいただきました。



地域実践活動 塩こうじ作り

- 講師 / 高松市消費者団体連絡協議会会長 橋田 行子 氏
- 日時 / 令和3年6月30日(水)・11月9日(火)
- 場所 / 太田コミュニティセンター

今回、太田地区で塩こうじ作りの講習会を開きました。

参考資料によりますと、塩こうじは肉や魚を柔らかくし旨みとコクを出す万能調味料と言われています。こうじには細胞を活性化させ免疫力を高めるなど美容と健康によいそうです。塩こうじ作りをきっかけに、甘こうじに挑戦しました。

発酵中は毎日かき混ぜ、2週間後の熟成が楽しみでした。今回甘酒作りのレシピも配布しました。「はじめて自家製の甘酒を造ることができた。」と喜んでいました。作り方はいたって簡単。いろんな料理に使っていきたいと思いました。



讃岐三畜普及料理講習会

- 講師 / 杉林 恵子 氏
- 日時 / 令和3年12月21日(火)
- 場所 / 社会福祉総合センター調理室

コロナ禍で感染が少しおさまっているときに講習会が開かれました。日頃の買い物は地産地消の商品を買うように心がけています。興味があり参加しました。

当日は密にならないように気を付けていましたが、調理の途中で目の前にグループの人の顔がありビックリ!

メニューは牛のボルチーニ・煮豚・鶏ヘルシー蒸し・スープ・ケーキでした。クリスマス・お正月に新しい料理でおもてなしが出来ました。家族に大変好評で何度も作りました。人生100年時代です。食を楽しみ、元気に過ごしていこうと思います。

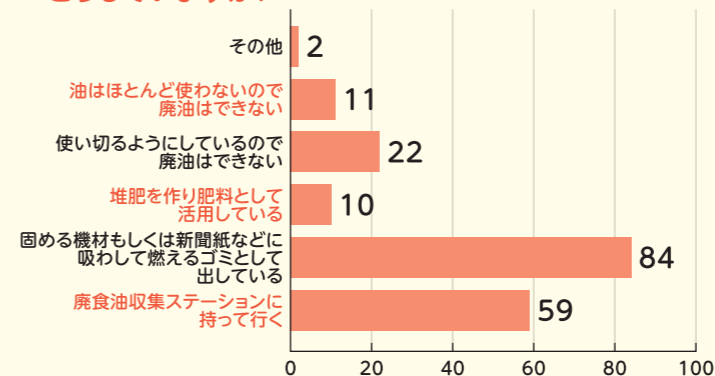


廃食用油収集についてアンケート調査をしました

高松市消費者団体連絡協議会では高松市からの委託事業で廃食用油の収集活動をしています。40年余りの活動になりますが、生活スタイルや消費者行動も変化する中で、廃食用油の処理状況についてアンケートを実施しました。220枚募集、内192枚回収できました。その結果は次のようになりました。



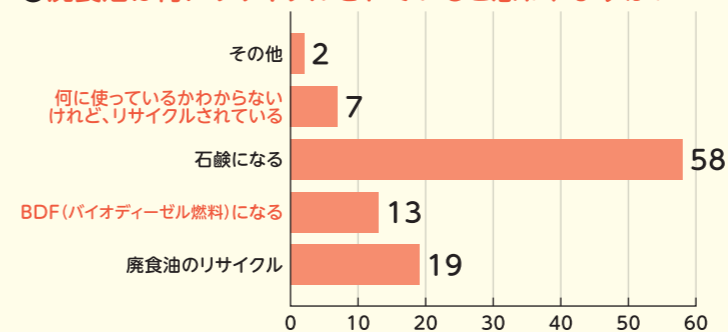
①あなたの家庭での廃食用油や賞味期限切りはどうしていますか?



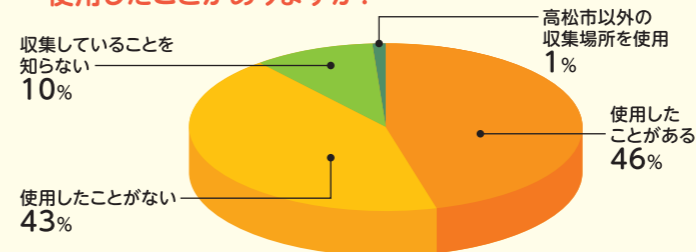
⑤その他の意見

- いつも利用していたのでぜひ続けてほしい
- 居住地(マンション)で月一回収集している(業者)
- 現状を維持してほしい
- 廃食用油収集場所が多い方が良い
- 自分で使い切るようにしている
- 地区のコミュニティセンターに持っていけばよい
- 収集回数をもう1回増やしてほしい
- 石鹸などリサイクルされている情報を提示されると、収集の意欲が出る
- 場所をもっと解りやすくしてほしい
- 当番でお世話をしたが、思ったより多くの人が持ってきている印象。収集活動のお世話ご苦労様です
- 1人暮らしであまり油は使わない
- 油の処分は大変なので、収集してくれると助かる
- 収集場所を常備設置してくれると助かる
- 収集したいが利用の方法がわからない
- 各コミセンに設置してほしい
- これまでの収集でよいが、時代に合わせた収集を考えるべき
- 寒い時も暑い時もボランティアしていただいて感謝しています。ありがとうございます

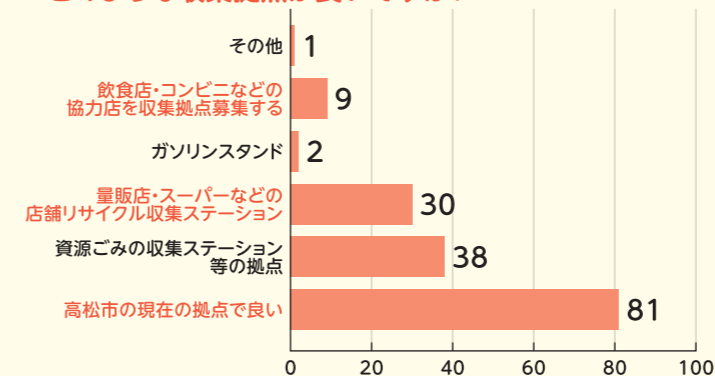
②廃食用油は何にリサイクルされていると思われますか?



③高松市では廃食用油を収集していますが、使用したことがありますか?



④高松市では廃食用油を収集していますが、どのような収集拠点が良いですか?



廃食用油収集は最初から関わっています。川を汚さないために、高松市消費者団体の主体事業でした。啓発のために、廃食用油で石鹸をつくり配布すると、汚れが良くとれると喜ばれました。最近では環境意識も高まり、さまざまなところで回収ボックスも設置され、個人個人の油の処理も安全にできるようになってきたと思います。 高井

その他の意見にもありましたが、もっともっと続けてほしいと思います。寒い時、暑い時、ボランティア大変ですが、「あ〜助かった」の声を聴くと「やっつけてよかった」と感じる時です。コミュニティセンターで収集するのが身近で一番良いのですが?これからも応援します。 佐藤