

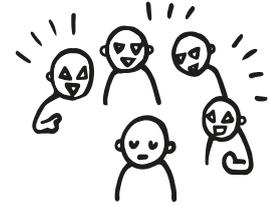
“いきいき健康” オンライン・サロン



権

「人権週間」

～ みんなちがって、みんないい～

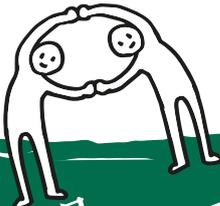


みなさん、こんにちは！ 師走に入り、暦も小雪、大雪・・・そして冬至へ。

最近フランスでも見かける柚子、あの香りを嗅ぐだけで蘇ってくる冬至の日の柚子湯の芳しい香り、そして追い焚きができてゆっくりと浸かれ、体の芯からじんわり温まる日本のお風呂を思い出してしまうのは、私だけでしょうか…。

日本では、12月4日から10日まで「人権週間」です。もともとは、国際連合が世界人権宣言が採択したのを記念し、採択された12月10日を人権デーと定めたことから、法務省と全国人権擁護委員連合会は毎年12月10日の人権デーを最終日とする1週間を「人権週間」と決めました。

フランスに住むことで、さまざまな状況での「多様性」を目の当たりにし、そして差別などに直面しながら生活している私たちですから、この機会にもう一度、「人権」について考えてみるいい機会なのかもしれませんね。



法務省「人権週間」について



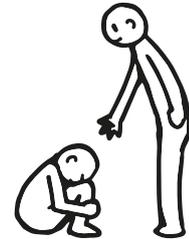
<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03.html>

最新
役立ち情報

シニアガイドブック

「パリシニアガイドブック」Le Guide Senior à Paris

- パソコンやインターネットを学ぼう(妙訳担当:折口さん)
- 人の役にたつ(妙訳担当:日下部さん)
- 生活をシンプルに(妙訳担当:日下部さん)



妙訳済の項目はこちらのリンクから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/non-category/post-11571/>

***翻訳に関する質問、お気づきの点などございましたら、お知らせください。**

また、翻訳経験者、翻訳者の方でご協力いただける方がいらっしゃいましたらご連絡ください。



邦人健康サポートの会、随時情報発信中です



<https://www.facebook.com/akahige.paris>



メールあれこれ

～ お役立ち!耳より情報～

私は、こちらのアプリを活用しています。商品バーコードを画像でスキャンするだけです。
(食品分析アプリ Yuka / アンドロイド版)



<https://fr.popsilla.com/app/io.yuka.android/>

今

12月のいきいき健康サロン

あなたの靴選び、本当にそれでいいの？ ～千里の行も足下に始まる～

2021年12月18日(土) 午前10時30分より(日本時間夕方18時30分より)

日本では馴染みがありませんが、靴社会のフランスには、Pédicure – podologue という足に特化した医療国家資格があります。今回は、Pédicure – podologue の岡田オリヴィエ武士先生にお話を伺います。

- Pédicure – podologueと言う仕事とは？
- 靴とは？
- 靴という”道具”をどう選ぶ、どう使う？
- 靴という”道具”の選び方や使い方を間違えるとどうなる？
- その対処法、予防法とは？
- 質問コーナー

また今月も國本文平先生によるいきいき体操がありますのでお楽しみに！

申込み・詳細はこちら  <https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-20695/>



11月のいきいき健康サロンまとめ ～重力に負けない身体づくりを目指して～

シャラン先生のエクササイズはわかりやすく、まっすぐのびた背中、腹式呼吸を体感できて、内からエネルギーが湧いてきた気がします。

トイレや椅子に座るときに足台に足を乗せるだけでも、姿勢がすごく楽になります。

サロンのまとめと資料は在仏日本人会のページから

 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-17092/>



超 カンタン・レシピ

～ 12月の野菜と果物 ～



先月から引き続き“旬を食べよう”シリーズ。旬の野菜を使った【超】簡単レシピを2品ご紹介します。

🟠 Céleri-rave(根セロリ)スティックオーブン焼き

皮を剥いた後スティック状に切り(クミンやカレーパウダーなどお好きなスパイスを振って)オイルを掛け、約190°Cオーブンで約30分焼く。(Patate douce/さつまいも や Topinambour/菊芋でも可)

🟠 Lentille(レンズ豆)とベーコンのカリカリサラダ

ベーコン(Lardons)をカリカリになるまでフライパンで炒め、茹でたレンズ豆、スライスした紫玉ねぎとともに、粒マスタード+バルサミコ酢+オリーブオイルのドレッシングで和える。(ベーコンの塩加減を見ながら、塩・胡椒を調節する)

12月の野菜と果物カレンダーはこちらのリンクから(仏語)

 <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/calendrier-fruits-legumes/decembre>

この話をもう少し詳しく・・・日本人会ホームページ内、コラムにもアップ予定です。

今までの「よもやま話」バックナンバーはこちらから

 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/post-9124/>

配信停止希望の方はこちらのフォームから  <https://forms.gle/HFr4mSkFUnxJ7edb6>

© 在仏邦人健康サポートの会 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/kenko-support/>