

どすーい

かわら版

創刊一号

平成一五年二〇〇三年一〇月一五日発行

★発行：墨田区高齢者福祉課後援担当 Tel 03・5608・6168

★編集：てーねん・どすーい倶楽部 Tel 03・5608・2577

★住所：☆130-8640 墨田区吾妻橋1-623-620

第二の人生、いきいきと！

あなたもぜひ

シニア情報紙「どすーい・かわら版」

創刊にあたってのメッセージ

「てーねん・どすーい倶楽部は、主に会社等を定年退職した方々が地域の中で、経験や特技を生かせるような社会参加のきっかけづくり、豊かなセカンドステージを考えるお手伝いを目的とした自主的な集まりです。

実際に定年を迎えた世代が、これからの自由な時間をどう使うか、やりたいこと探し、人から喜ばれることをしたい、ボランティアを始めたい、地域との関わりを持ちたい、いろんな考えがあると思います。が、いっしょに考えながらそ

「私だったらこんなことが…」

の答えを見つけていきたい、あるいはそのお手伝いをと考えています。

「てーねん・どすーい倶楽部」は、区役所の中にあるボランティア集団として、既存の組織にご迷惑をかけないようにしながら、元氣なシニアの活躍の場を広げていきます。豊かな定年後のために、「私だったらこんなことができる」と、あなたもぜひご参加ください。

対象年齢は、おおむね五五歳以上の方で、墨田区在住・在勤の方を対象にしています。

平成十五年年度の活動のひとつ、シニア情報紙「どすーい・かわら版」を月一回発行します。わかりやすく便利、役に立つお得な情報を、正確に早くお届けすることを目標にしています。

ご感想・ご意見などお待ちしております。ります。

「元氣なシニアの皆さんに」

墨田区長から期待の挨拶

情報紙「どすーい・かわら版」第一号が発刊されるにあたり、会員のみなさんのご努力に敬意を表しますとともに、今後ますますのご活躍を期待しているところです。

さて、我が国は急速な高齢社会を迎えており、本区においても六五歳以上の方が全人口の十九・七%となっており、一〇年後には二五%、四人に一人になると予測されています。

こうした状況のもと、高齢者の約九割の方が健康で、若い世代に負けない「元氣な高齢者」といわれており、皆さんがこれまで培った技能・経験・知識を生かしながら社会で活躍いただくことが、地域の活力の維持になくてはならないと考えています。

てーねん・どすーい倶楽部の活動が多くの仲間を増やし、自らの生きがいと地域活性化のために様々な活動に積極果敢に取り組んでいただくことを期待しております。区としても、元氣なシニア世代の活力が地域の発展につながるよう支援してまいります。

元氣で一〇〇歳！

墨田で生きよう！

一〇月三・四日セミナー盛況に開催

このセミナーは「てーねん・どすーい倶楽部」会員の企画した初めてのもので、両日とも天候に恵まれ、隅田川と桜橋を一望できる会場（区役所会議室）で一四時から一六時まで開催されました。

初日は五四名、翌日は二七名の参加者は、今も元氣で区内の作業所で働いている初日の茂木ミツヨさん（一〇〇歳）、翌日の伊東マズさん（八六歳）の生き方や、会員の健康に関する経験談等に聞き入っていました。

後半の女性講師によるストレッチ体操では参加者が二人で組んで行う楽しい運動もありました。会員でアナウンサーくずれと自称する宇井さんの粋で小気味良い司会で二時間はあっという間に経過し、最後に高齢者福祉課の松竹さんにより全員の健康と長寿を願って三本締めでお開きとなりました。

【てーねん・どすこい倶楽部活動のひとつ、シニア人材バンクがスタートしました】

「シニア人材バンク」への

ボランティア登録のご案内

区内在住または、在勤のおおむね 55 歳以上の方で、長年の仕事で培った経験や資格または趣味などを、ボランティア活動に生かしていただくことが目的の組織です。

福祉・教育・環境・商工業・保健・文化・ITなど、様々な分野で挑戦してみませんか！！

ご活動していただく条件としては、**原則として無償のボランティア活動**です。

(ただし、交通費・材料費は、ボランティア派遣先で負担していただきます)。

ご活躍いただく先は、「区内の公共施設」「学校」「企業」「個人」の要望を、「てーねん・どすこい倶楽部」事務局が仲介いたします。10 月 1 日よりスタートしています。(登録申込用紙は、区役所3階「てーねん・どすこい倶楽部」事務局に用意してあります)



「シニア人材バンク」 ボランティア派遣依頼の募集

◎対応可能な活動は、一例を挙げると

- ・経営分析（企業の経営革新の立案等）・講演講師の派遣
- ・経理事務 ・家のリホーム時のアドバイス ・講演講師の派遣
- ・イベントなどのお手伝い（交通整理、チラシ配布）・本の読み聞かせ（昔話）
- ・趣味娯楽のお手伝い（囲碁・将棋・健康麻雀・カラオケ・英会話・卓球等）
- ・パソコン（文書作成・データ処理・購入時のアドバイス等）

◇「シニア人材バンク」には、経験豊富で元気な人材が大勢待機しております。

是非ご一報ください。お問い合わせは下記へ。

墨田区役所高齢者福祉課援護担当 TEL03-5608-6168

てーねん・どすこい倶楽部 TEL03-5608-2577 事務局開設時間 月曜日～金曜日 10時～16時

第一回エディターの報告「元気に暮らすコツ」

前頁紹介の「元気で100歳、墨田で生きよう！」では、100歳の茂木さんと、八六歳の伊藤さんから「元気に暮らすコツ」と題してお話いただきました。

茂木ミツヨさん(100歳)は、毎日六時半に起床し、八時四〇分にはお友達といつもの仕事に出かけます。

「今日は今日、明日は明日の風が吹くと、のんきに過ごしているうちに100歳になってしまった。歳など意識したことない。つらかったことは、昔は貧乏で卵なんて贅沢で食べられなかったこと、それで今はなんでも食べる。お肉は好きでよく食べているが、ただ豆腐だけは食べられない」とのこと。

楽しかった思い出を伺うと、「今が一番いいね」とのご返事で会場は大拍手、流行歌を聞くのもお好きだそうです。長生きの秘訣はとの質問には、「全然気をつけていることなどない」とご返事でした。

伊藤マズさん(八六歳)も五時半に起床して、九時から一六時一五分までいつものように仕事に出かけています。

「魚より肉が好きで、野菜と一緒に炒めてよく食べる。刺身は生臭いのであまり食べないが、三切れくらいなら食べる。お酒は飲まない。」「楽しかったこと等ないし」

(次ページへ)

人生良いことなかったね。人に負けまいとやってきた」とはつきりとおっしゃりながら、でも今の生活をとっても楽しんでる。様子です。

生き 甲斐は「別がないね」、長生きの秘訣については「私、知らないよ。あれこれなんでもやってきただけ、結局寿命だね」と言いきられ、これには司会者が絶句でした。

最後にお化粧については、「あまりしない、でも女だから、綺麗なほうがいいね」と、明るくいふ返事。

お二人の共通点としては、昔は苦勞したことが、今でも働いていること、あるがままに、一日一日を過ごしていること、お肉が好きなこと。また今の生活を楽しんでることなどでした。

お二人の話を伺っていると、筆者のように長生する秘訣を安易に探し求めているような暇人にとっては、長生きすることとはまだまだ、縁遠い気がしてきました。
(まとめ・・・とすい倶楽部 吉田)

【連載第一回】植竹テルの

シニア世代の元氣アラカルト

シニア世代の関心事のひとつは、健康に生きることではないでしょうか。長く墨田区で医療関係のお仕事をされてきた植竹テルさんに「シニア世代の元氣アラカルト」と題して健康をテーマに連載をお願いしました。

第一回は、セミナーの感想と、植竹さんの自己紹介です。

素敵なネーミングと自画自賛して準備した第一回セミナーが無事終了した。

区役所一三階の会場から眺める初秋の空と墨田の街並、そして、その間にゆうゆうと流れる隅田川、水は澄んで陽光にキラキラ光っている。

会場の皆さんは、窓辺に寄つて暫くは離れられないでそのパノラマに見入つて居られた。

第一部での長寿ゲストが語られる内容の重みは強く、元氣な容姿と共に一番印象に残る。お二人ともお肉がお好きで、よく召し上がっているとか、個性豊かである。

第二部のストレッチ体操も、日常動作に加えて毎日出来る易いもので好評

だった。

キヤリアの司会者がアットホームな展開で、心配していた倶楽部会員の体験談もあきさせなかったのではと思う。

参加された方たちも、定年後の虚無感が久しぶりに充足感に変わり、会員のネットワーキングが発展して、一〇〇歳までもこの美しい墨田で生きようと、心に思つたことでしょう。

次号より私の「シニア世代の元氣アラカルト」を連載でお届けしますので、お楽しみに。「こんな記事を」という希望がありましたら、ご連絡ください。

【植竹テルさんの略歴】

一九二六年栃木県生まれ。保健師、助産師・看護師の資格で五〇年医療関係の仕事に従事。墨田区在住四〇年余。

会員からプレゼント

月刊健康雑誌 3 カ月間 (12 月号から) 5 人に抽選でプレゼント。往復はがきで、どすこい倶楽部へ11月15日までお申し込み下さい。

連載

墨田の元氣なシニアさん登場
ラジオ体操で毎日健康チェックを
どすこい倶楽部の(横川在住)中島清さん

健康を維持するために、毎日同じ運動を繰り返して、自分の体調を確認するようにしています。今、どこの公園でも朝ラジオ体操を行っていますから(私は錦糸公園)身体に合った、動きやすい正しい服装で、負担がかからないようにして出かけてみてはいかがですか。

その後、歩くか、走るかを一〇分、二〇分と時間を延ばしながら、自分のその日の体調、体力に応じて一日の運動量を決めます。何キロ歩いたかより、何分歩いたかの方が重要ですので、無理はせず、疲労感が残ることのないように気をつけています。

又、高齢者の方は、私も含めて朝目がさめたら、いきなり起きるのではなく、フツンの上で寝たまま手足を軽く動かす運動も大事だと思っています

この秋 墨田区内のお楽しみあれこれ

- ◆友愛チャリティ映画会「たそがれ清兵衛」10月30日(木) 墨老連女性委主催 曳舟文化センターホール 1000円
昨年日本映画賞総なめの名作。山田洋次監督。10時・14時(売切)・18時半の3回上映・各580人 ※TEL5608-6167
- ◆第232回下町中ノ郷寄席 10月25日(土)18時半 会場 中ノ郷信用組合本店4階ホール 当日券900円
毎回評判・寄席同好会主催の恒例寄席。今回出演は、三遊亭とん馬さん古今亭菊朗さん他。
※TEL3851-8884 次回第233回は、11月29日(土)18時半です。出演者は11月15日号で紹介。
- ◆いのちと平和「多聞寺コンサート」 12月7日(日)13時からお寺の本堂で聞くミニ・コンサート
すみだ川七福神で正月賑う多聞寺さん。60歳以上は今年も入場無料。墨田5-31-13 ※TEL3616-6002
☆その他の催し…10月27日(月)から横網町公園で菊花展開催。11月17日(月)18日(火)秋葉神社鎮火祭です。

定年を迎えた後も、活躍中のシニアさんを訪ね、元気の秘訣・生きがいなどを伺います。第一回は、この度「てーねん・どすこい倶楽部」代表に決まった田中雅男さん(石原在住)です。
どすこい倶楽部代表としての、抱負をお聞かせいただけますか？

代表と言うより、倶楽部では年令が若い方なので、代表として活発にサポートしていくつもりです。

いつでも、どこでも、誰でも、自由に語らい、集い、行き来する場所になつて欲しいと思っています。

どすこい倶楽部の特徴・魅力・パワーは何でしょう？

何よりも、自発的・積極的な自由な集まりの会です。

中高年の実行力・発言力・行動力等は若年層より前向きと常々思っています。シニアパワーはボランティア活動だけでなく、様々な社会貢献が期待されると思われまので、会員増加のため、努力していきたいと思ひます。

どんな方が参加していますか？あるいは参加して欲しいですか？

定年退職されたシニア世代は心身のケアが一番大事なことと思います。会の多くの方々には人生経験が豊富です。様々の趣味、多くの体験等を持っています。それらを生かすことによってボ

ランテニアする方も、される方もケアされたら幸せです。

日々好日を目標に区役所三階の「どすこいサロン」が活発に可動するよう頑張ります。あくまでボランティアが前提ですが、ご賛同いただいたてご協力・参加を心からお待ちしています。これまで墨田区でどんな活動をされてきましたか？

小学生の頃、盲人介助をボランティアとは知らずに自然に接したのが始めてですが、十八年前「すみだボランティアセンター」が設立され活発に活動するようになりました。「のぞみの家」で肢体不自由児の介助、その後ボランティア祭り・スポーツ祭りなどの手伝い、ユートリア学習、郷土資料館、外国人通訳(日本語)、切手整理リサイクル等のボランティアも経験しました。環境問題にも興味がありますが、今は、「どすこい倶楽部」のセミナー企画・運営、人材バンク等に一生懸命です。

連載

人気の饗場ガイドお風呂大好きさん訪問

第二回は、墨田区唯一の天然温泉御谷湯さん

現在、墨田区浴場組合会長さんもされている二代目のご主人の伊東林(しげる)さんは、子供会の地域活動を仕切ったり、リサイクルに熱心に取り組んだり、近所の有名人です。

うちは、「エコ銭湯」の言葉どおり、店先にはリサイクルコーナーや雨水利用の井戸もあります。

お湯は天然温泉で、「足踏み湯」「打たせ湯」「薬湯」など種類が多く、お相撲さんもよく来られるそうです。

お風呂大好きさんは、

太平の熊谷浩一さん

もう三〇年くらい「御谷湯」に通っていますが、昔とおなじでほっとしますね。毎日開店時に行きますが、順番に入つて最後は、薬湯で締めます。

世間話や、情報交換もここでしつかりやっていますし、第一金曜日の「湯処・語らい亭」も楽しみにしていますよ。

★住所：石原三の三〇の八

★都営浅草線本所吾妻

橋A①出口から歩いて一〇分。

★営業時間一六時～二四時。★休日は月曜日
★電話〇三・三六三・一六九五