

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

100号発行にあたって

高齢者福祉課長 渡邊 久尚



おかげさまで「どすこいかわら版」も100号の発行を迎えることができました。

これはひとえにご愛読いただいている皆様や、取材にに応じてくださる関係機関のご協力の賜物と思っております。この場をお借りして御礼申し上げます。

区では現在、いわゆる団塊の世代が高齢期に移行した平成27年を念頭に、区高齢者福祉施策及び介護保険事業の基本計画である「墨田区高齢者福祉総合計画・第5期介護保険事業計画」(平成24年度～平成26年度の3か年計画)の策定を進めております。

この中で、介護が必要となった高齢者が住み慣れた地域で引き続き自分らしく暮らしていけるよう、福祉、保健、医療、住環境サービスが相互に連携して、切れ目なくサービスを提供する「地域包括ケアシステム」

づくりを目指しています。

これを実現させるためには、元気な高齢者の方々が「支える側」として積極的に地域づくりに参画いただくことが不可欠と考えております。

今年も「NPO法人てーねん・どすこい倶楽部」をよろしくおねがいします

理事長 増澤秀男

皆様方には新春をお健やかに迎えのことと思ひます。今年も皆様にとって希望と生きがいのある年でありますよう心から願っております。昨年は東日本大震災により東北地方が未曾有の被害を受けました。一日も早い復旧、復興をご祈念申し上げます。

私たち「てーねん・どすこい倶楽部」は主に会社など定年退職した人や子育てを終えた人が集まり「元気に100歳!!」をモットーに活動しています。主な活動と

そういった意味でも、本誌を編集しているNPO法人「てーねん・どすこい倶楽部」をはじめとした地域団体に対しては、区としても積極的な支援を続けていきたいと思っています。

これからも、「どすこいかわら版」が皆さまの地域デビューのきっかけであり続けられ幸いです。

しては、区の「セカンドステージ支援事業」を受託して、今年100号をめでたく迎えたどすこい・かわら版の作成・配布(毎月3,000部)や、メールマガジンの配信(月2回)を行うとともに、高齢期を迎えた方の地域デビューのきっかけづくりとして「セカンドステージセミナー」「生きがい講座」の企画・運営や、高齢者分野に限らず多方面にわたるボランティア派遣のコーディネート等を行っています。

さらに、今年度からは認知症ボランティアを育成し、地域交流事業などを通じて認知症高齢者を支援する「オレンジステーション」の設置支援事業も区から受託するなど活動の範囲が広がっております。

また、このような事業を通じて結成された自主サークルの活動支援についても、本倶楽部の独自事業として積極的に取り組んでいるところです。

その他、区高齢者福祉センター「立花ゆうゆう館」の指定管理者として施設の管理・運営も担っています。本施設は高齢者の方々の利用も年々増え特に介護予防を目的にした体操、カラオケ、パソコン教室、ウオーキング等人気があります。ゆうゆう館は一人で行っても仲間がいて居場所があるという安心感のある施設です。私たちは今後ともよりよい環境づくりを目指して活動したいと思っていますのでよろしく願います。

百号記念にやせて

―百、ひやく、一〇〇―

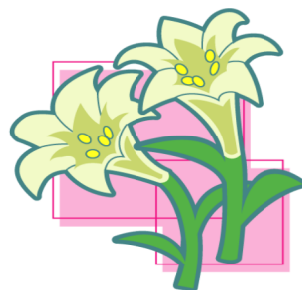
屠蘇で火照った頬に当たる寒風が心地良い。百という数字と文字の意味にはどのようなものがあるのだろう。初詣の列に並びながら考えてみる。安定して、キリが良い。多数。完全なイメージ。それに？

たとえば、子どものころから馴染みがあるのは何といつても「百点」。実際にできるかできないかは別にして、目標にしてきた数字だ。けれども、実際に問われていたのは細かい点数を取ることではなく、それを目標にして高みに向かってがんばろう、という、到達地点を示す意味でつかわれていたのではないのかと、今になって思う。そういうば、「一〇〇パーセント」という言葉も、いろいろなところで耳にする。

先ほど、年始に出向いた診療所で、百から連想する言葉をたずねた医師は、「百日咳」と言っていた。セキが長く続く症状。病氣の名にもついているらしい。

すぐ近くの町会会館では、毎年恒例の「百人一首」の大会が開か

れていた。会場に飾られた「百合」がかわしい香りを放っていた。そういえば、植物の中では、たし



か、さるすべりも「百日紅」と書いたはずだ。

そのようなことを考えながら財布を開き、賽銭のための小銭をとりだして手の平に乗せる。十円、五円、あった「百円玉」。表面に刻まれた桜の花びらが、冬の日差しを浴びて銀色に光っている。大活躍している硬貨だ。

そう。「百」は数字としての役割に加え、高みや完成という言葉としての意味を担っているのだ。

さて、お参りの順番だ。

手を合わせ、平癒を祈りながら、てーねん・どすこい倶楽部

のかわら版百号の記念のお祝いを、年始のご挨拶とともに「おめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします」と、申し上げたいと胸の内ですづやいた。



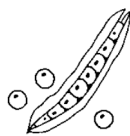
手軽にクッキング①⑥

<1月の主菜>

魚のホイル焼き (1人分 239kcal)

<材料 2人分>

生鮭切身	80g 2切
塩	少々
酒	少々
玉ねぎ (小)	1個
人参	10g
しめじ	10g
いんげん	10g
みそ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
ゆず	1/2個
アルミホイル	30cm



<作り方>

1. 生鮭に塩、酒をふっておく。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. 人参は短冊切りにする。
4. しめじは房をほぐしておく。
5. いんげんは、ななめ薄切り。
6. アルミホイルをカットして広げる。
7. 6に野菜をしいて1の鮭をのせる。
8. 7にみそマヨネーズをぬり、ゆず皮をのせ、ホイルで包む。
9. トースターで15分位、蒸し焼きにする。
10. ホイルの口を開き、好みでゆずを絞る。

*お正月はいかがお過ごしでしたか？

食べることは元気な日常につながります。今年は「食べること」で、何か目標を持ってはいかがでしょうか？ どうぞお健やかに、よいお年でありますように！

(協力：食育支援部)

(3) 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!

セカンドステージセミナー報告

人生100年の生き方

高齢者は率先して変ろう

昨年12月8日に「第3回セカンドステージセミナー」が開催されました。今回は評論家として活躍する樋口恵子さんの講演会ということもあり、あいにくの雨模様にもかかわらず、開始1時間前の午後1時頃には会場のすみだリバーサイドホール・イベントホール前には大勢の方が開場を待ちわびるという盛況でした。

最終的には250人以上が来場の満員御礼となり、樋口さんはニコニコとした表情で壇上に上がられ、講演会がスタートしました。

☆年を重ねるには覚悟が必要

私も79歳ですから高齢者にとっても心配なのは、年金開始を68歳にしようなんて、高齢者が肝を冷やす話ですね。高齢者には今迄高齢者と、今から高齢者がいるのです。年を重ねるには覚悟が必要なのです。これからは年を重ねた分、世の中に役立つ年寄りにならなければならぬのですから大変なんですよ。

☆団塊の世代について

今の若い人は可哀そうですね。

就職氷河期の時代です。その点、高齢者の仲間入りをした団塊の世代の人は恵まれています。

就職も順調でしたね。中堅の企業かと思っていた会社もあつという間に一部上場。景気が良い時代でしたので、その企業に入社した人も一流企業の重役になりました。

☆近代日本の三度の変化

年寄りが元氣過ぎると、若い人にとつて嫌なんですよ。高齢者は元氣で生涯現役で、大いに若い人を嫌がらせましょう。

近代日本は三度変化をとげています。一つ目は明治維新で、日本の国家体制が変わりました。二つ目は昭和20年の敗戦で、これも変わらざるを得ませんでした。三つ目は現代ですが、これは見えにくい。連続的に変化している様で、よく見ると非連続的な変化です。新しい社会にふさわしいあり方に変えていきましよう。

☆60歳からの義務教育を作る



①変えるべきものを変える勇気、②変えるべきでないものを受け入れる沈着冷静さ、③前の二つを取り違えない知恵、何が変わったか、何が変わってはいないかをみきわめる知恵。このような60歳からの人生の後半をどう生きるかという知識が乏しい。60歳過ぎの第二の義務教育が必要です。人生50年社会から人生100年社会へ向っています。私達は人生100年丸に乗った初代の乗組員なのです。60代後半か

ら70代は地域の中で、元気に働いてもらいましょう。引きこもりを作らない様、集う場所を作ったり、元氣な高齢者には地域を支えるボランティアをしてもらい、有意義に100歳を迎えていただきましょう。

「シニア人材バンク登録者募集」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか？

☆ 墨田区では毎月1日、15日に地域のイベント情報等をパソコンメールで希望者にお送りしています。ご希望の方はお名前をメールでお知らせください。件名にメルマガ希望と記入してください。
tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp

今月の東京スカイツリー報告

クリスマスと大晦日のライトアップ、お正月と大勢の人出がありました。



平成23年度 第6回 生きがい講座

アンチエイジング

～若返り関節エクササイズ～

関節エクササイズとは、関節をスムーズに動かすために工夫した動作です。日常生活の中で関節を意識した動作を行うことにより関節の動きが滑らかになり、さらには身体全体もスムーズに生き生きと動かすことができるようになります。関節エクササイズでアンチエイジング。マイナス10歳を目指しましょう。

講師：現役プロダンス講師 稲葉 継男 氏

日時：平成24年2月15日(水)・2月22日(水) 全2回

午後1:30～3:30 (2回とも参加できる方に限る)

会場：すみだ女性センターホール (墨田区押上2-12-7-111 電話03-5608-1771)

参加費：無料 定員：40人 持ち物：動きやすい服装、飲み物

対象：概ね55歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

申し込・問合せ：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

電話 5631-2577 (受付時間：平日午前10時～午後4時)

主催：墨田区

企画・運営：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

平成23年度セカンドステージ支援事業：シニアボランティア講座

あなたも地域の立役者～団塊さん出番ですよ!!～

*ボランティアでいきいき元気～シニアのための地域でデビューのすすめ～

- ◆「ボランティアをしたい人」と「ボランティアを求めている施設や団体」
との交流を目的とした懇談会です。

日時：平成24年2月17日(金) 午後6:30～8:30

会場：すみだリバーサイドホール 1階 会議室 (墨田区役所隣接)

定員：40名 (事前申込) 費用：無料

対象：概ね55歳以上の方で、ボランティア活動に興味のある方

申込・問合せ：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

電話 03-5631-2577 (受付時間：平日午前10時～午後4時)

主催：墨田区

企画・運営：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部



発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6920

編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部
〒131-0044 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(平日午前10時～午後4時)

メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>

スカイツリー効果で
その近隣はお正月も大
勢の人出でした。
ツリー近くの毎年初
詣に出かける神社では
30分待ちの大行列・・。
待った分だけ願いを込
めてお願いしました。
「今年が良い年にな
りますように。」

編集後記