

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



安沢直次さん

元気にボランティア 安沢直次さん訪問

今回は東京スカイツリーのお膝元、本所3丁目で「現役」で簿記の先生をされている安沢直次さんを取材させていただきました。ご自身で設立された「厩橋簿記講習会」でボランティアでの複式簿記指導のほか、毎朝5時に起床し、近所の清掃もされているそうです。元気に活躍されている秘訣をさぐっていききたいと思います。

☆厩橋簿記講習会を作られたきっかけは？
旧制の高等専門学校卒業後、私立高校の教諭を3年間し、国語や道徳を教えていましたが、25歳のときに母から「あなたは、あの子たちを見て何も思わないの。」と言われたのが設立のきっかけでした。終戦の傷跡が

残る街には家族を失った、学校に通えない子ども達が大勢いました。
私は教諭を辞めた後に、現在の場所で復興が遅れていた街を建て直そうと製材所を始めたところでした。
私は幸いにそろばん2段、習字2段の資格を持っていたので、「それではそろばんを教えよう」と手作りのチラシを配ったところ、48名の子どもが集ってくれました。昭和24年2月のことでしたので、今年で64年目を迎えます。

☆講習会はどのように開かれていますか？
区内の信用組合の4階で、毎週木曜日と金曜日の2回、午後7時から9時まで行なっています。毎年4月からスタートし、翌年3月まで1年間のカリキュラムとし、卒業試験で70点以上を取れば合格としています。現在迄で1万人位の卒業生がいます。教材費や運営費として毎月2,000円を会員の方からいただいています。また、3月には「卒業旅行」として、日帰り旅行に

もでかけます。

☆受講資格は？

やる気のある人なら誰でもOKです。年齢も職業も問いません。弁護士、医者、自営業、政財界の人、本場に様々な方がきています。

☆「研究会」があると聞きましたか？
通常の講習会とは別のものです。卒業生が100人以上集まると、それぞれが悩みや、疑問、相談事などを、私も交えて知恵を出し合って答えを探していくのが主な内容です。簿記を学ぶことは一つの入り口に過ぎません。そこを通じてたくさんの人たちと出会い、人間の幅を広げてほしいと願っています。

☆お母様はどのような方ですか？
母は特別な存在です。産みの親は生まれた翌年に他界しました。育ての母は通勤途中に庭先で父親にあやされている赤ん坊の私を見て、育ててあげようと思い、父と結婚したそうです。この話を大きくなって聞かされて、母を大切にしなければと改めて思いました。

☆大切にしている言葉は？
「毎日を澁刺と生きる者のみに深い眠りがある。そして生き残った者だけに充実した喜びと安らかな死がある。」です。

・・・取材を終えて・・・
実際の講習も取材させていただいたところ、当日教室には100人位の方々がつめかけていました。1組になつて授業は進められていましたが、ご夫婦で参加されている方、会社帰りのOL風の方やお店を慌てて閉めて来たと思われる自営業の方など、まさに老若男女が学習されていました。

この大聴衆を前にして、安沢さんの話は続きます。当日は民事再生についての講義で、「動機が悪ければ、結果も良くない。」と88歳とは思えない、張りのある声が会場に響き渡っていました。これが、これだけ多くの人をひきつけてやまない秘訣だと感じました。

「言葉に詰まったら引退しますよ」と安沢さんは話しましたが、まだまだお元気で続けていくに違いありません。

「膝の痛み」
「こんにちは。」

明るい声音が響く。久しぶりに健診のために来院されたT男さん。朗らかな笑顔を医療事務の久恵に見せてくれている。

「年のせいだとあきらめていましたが、このところ、膝の痛みが消えていましてね。ずっと、サポーターをつけたりしていましたが治らなかつたですね。今、解消しているの嬉しいです」。

いつも待合室の椅子や段差で、辛そうな表情を浮かべて、座ったり立ったりされていたT男さんの姿が思い出される。

看護師が前回の受診からの変化の様子について尋ねはじめた。膝の話から始まったようだ。部分的な取り組みでも、全身の健康管理につながっていくものだからだ。

「加齢と体重のせいだとあきらめていたのですが、テレビや雑誌で調べ、詳しい人に聞くようにしました。そのうち、まずは姿勢から治そうと思うようになったのです。わたしは読み物が好きで、いつも猫背です。歩く時にも、顔がうつむく感じでした。そうすると前かがみの体勢になり、膝もまがって、さらに負担がかかってしまう

のです。背骨を反らし、胸を開くようにしました。同時に、柔軟体操で腰を柔らかくするように動かしました。それから、寝具も重要で、高い枕は寝がえりがうまくできなくなるようです。悪い姿勢がほぐれないまま朝を迎えることもそれに、やわらかすぎる布団もよくないそうです」。「また、靴の文化になってから、下駄のように足の指先まで力を入れて歩かなくなっ

たそうです。そうすると、重心のバランスがくずれて、かたよった側から着地してしまうくせがついてしまいます。親指から着地して均等に足の裏に重心がかかるのが望ましいそうです。わたしは五本指のソックスや裸足でしつかり歩くことをこころがけました。それから足首がかたいと、地面からの衝撃をうまく吸収できず、膝にダメージを与えるので、椅子に座って足首を右に左にまわすようにしています」しばらくして診察がは

じまった。血圧等も前回より良いもので、安心できるものだったらしい。「経過がよくて何よりです。これからも適度な運動や体操を続けてください。でも、曲げ伸ばしもできないほどの痛み場合には、無理をしないで安静に。歩けないほどの時には医師に相談してください。」

「はい」。医師からのアドバイ

スにT男さんの元気な返事が聞こえてきた。

<5月の焼き物>

手軽にクッキング②⑩

えのきと豚ひきの「のし焼き」 (1人分202kcal)

<材料2人分>

えのき茸	100g
豚ひき肉	100g
パン粉	大さじ3
酒	大さじ1
A	しょう油 大さじ1/2
	ごま油 小さじ1
	砂糖 小さじ1/2
レタス	2枚
ミニトマト	2個
B	ねぎ 3cm
	生姜 少々
	しょう油 大さじ1
	酢 大さじ2
	辛子 少々



<作り方>

1. えのきは根元を切り落とし、1cmに刻みほぐす。
 2. パン粉に酒をふる。
 3. 1と2とひき肉とAの調味料をよく混ぜる。
 4. トースターの天板にアルミホイルを敷き、サラダ油少々塗る。
 5. 3をのせ、1cm厚さに均等に広げる。
 6. 5の表面に格子状の筋目をつける。
 7. オーブントースターで約10分焼く。
 8. ねぎ・生姜をみじん切りし、調味料をあわせて薬味だれを作る。
 9. 好みで切り分け器に盛り、レタスやトマトを添える。
- * ひき肉と野菜の簡単で食べやすい料理です。お試し下さい。

(協力：食育支援部)

「外国人ヘルパーのための日本語支援教室より」
— 田原シエラさん、合格祝賀会開催！ —

日本語講師 中野玲子

4月13日に、前回かわら版に寄稿のあった、田原シエラさんの介護福祉士国家試験合格祝賀会を行いました。今年はEPA（経済連携協定）で来日した第一陣のフィリピン人やインドネシア人の介護福祉士候補生も受験され、外国人合格者は何人もいました。しかし、そのほとんどが実技免除講習を受け、2次試験を免除されている方々です。そして、仕事と勉強に専念できる方々です。一方、われらが田原シエラさんは、2次試験も実力で突破し、いわゆる「完全合格」を果たしました！そして、介護ヘルパーとして日々働く上

に、優しい（たぶん！）妻・母として、日本の地域社会に溶け込んでいます。このような田原さんの合格は、本当に素晴らしいことです。ご本人の努力、教室運営に協力いただいている、どすこい倶楽部さんの応援力には頭が下がるのみです。

田原シエラさんの合格のキポイントは「地域の力」だと思っています。田原さん本人も、祝賀会のスピーチで、「日本語の先生やどすこい倶楽部の先生が、一生懸命応援してくれるから、これは応えなくちゃ、と思っ

ていました。一生懸命勉強しました」と言っていました。社会福祉法人賛育会さん、早稲田大学日本語教育研究科、墨田区議、そして、どすこい倶楽部のみなさんがそれぞれの専門力を發揮して、受講生の学習を地道に応援してきた結果、大きな大きな成果となりました。地域として、「介護の問題」を考える力を十二分につけてきたということです。小さな小さな教室が、大きな力をつけているということなんです。

合格祝賀会では、「褥瘡」が読めなくて困っていた2年半前の田原さんの姿はありませんでした。介護の難しい専門用語が「すらすら」読めるようになり、

☆ 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

「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？

今月の東京スカイツリー報告

とうきょうスカイツリー駅の改修も終わり、大きく生まれ変わりました。

今月22日の開業に向け、一日ごと、賑わいが増しています。



～ 平成24年度第1回セカンドステージセミナー ～

“元気は口から” 声を出しておいしく食べよう!

日 時：平成24年6月22日(金) 午後2時から午後4時まで

内 容：第1部 講演 新城 彰氏

(俳優 劇団「かっぱ倶楽部」主宰 すみだNPO協議会幹事)

第2部 簡単なストレッチ体操

押野康代氏(すみだ福祉保健センター 理学療法士)

みんなで一緒に唄いましょう 吉岡リサ氏(歌手)

会 場：すみだリバーサイドホール2階イベントホール(墨田区役所隣接)

参加費：無 料 定 員：200名

対 象：どなたでもお気軽にお越しください

申込み：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24年度 第1回 生きがい講座

伝える喜び「字手紙」講座

“字手紙”に挑戦してみませんか?

書いて愉しく、もらって嬉しく 贈って楽しい。そんな“字手紙”に挑戦してみませんか?
紙と筆さえあれば、字や絵が苦手でも気軽に楽しんでいただけます。

年賀状、御礼状、季節の挨拶、お祝い等、日常生活の様々な場面が、今までよりもワクワクするものになると思います。ぜひご参加ください!!

講 師：戸 松 葉 美 氏(紫芳の字手紙認定講師)

日 時：平成24年6月6日(水) 第1回目、 6月20日(水) 第2回目

午後1時30分～3時30分

会 場：家庭センター (墨田区亀沢3-24-2)

定 員：各回20名(2回連続の受講はご遠慮ください) 費 用：無 料

対 象：おおむね55歳以上の方 持ち物：特になし

申込・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



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 03-5608-6168

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/>

最近では天候の変化が激しく驚いています。
大雨や竜巻等で全国各地に大きな被害も出ており、改めて自然災害から身を守る方法を考えなくてはと思っています。
被災地域の復興と、被災者の皆さんの平安が一日も早く訪れることを祈ってやみません。

編集後記