

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

隅田西町会 災害サポート隊訪問

隅田西町会(墨田3丁目)は墨田区の最北部に位置し、荒川と隅田川にはさまれた地域です。

住民防災組織(町会)内に結成された「隅田西災害サポート隊」等による「災害時、一人も見逃さない運動」の取り組みにより、同町会には区内で唯一の「防災隣組」に東京都から認定されています。

具体的な活動について、町会長さんをはじめとした役員さんにお伺いしました。

☆隅田西町会の人口、高齢者割合は?

人口は約3、500人、世帯数は約800、高齢化率は40%近くと区内でも最も高く、单身世帯、高齢者のみの世帯数も多いですね。また、人口の移動も多くなっていますので、住民の実態把握も難しくなりつつあります。

☆地域性は?

下町特有の「向こう三軒両隣り」的な人情が残っています。町内は4区分に分

かれていて、隣組5〜10名のグループが90あります。班長がいて、回覧板を廻す時には声をかけ隣人同士の安否を確認します。

☆災害サポート隊の設立と目的は?

戦前からの木造住宅や、消防車も入れないような道幅の狭い路地が多くある地区であり、災害に対する都



の地域危険度調査で総合1位となりました。そういった状況下であるためか、地域住民の防災意識は高く、とりわけ要援護者の災害時の安否確認ができるようにしていこうということが隊が結成されました。

隊の取り組みの一つである、町内の要援護者名簿作成には1年半かかりました。

地域の住民を地図上で色分けをして、一目で区分できるようににもなっています。

☆サポート隊員数は?

40〜50名います。町会の青年部、婦人部やPTAのお母さん方の女性も参加して、構成されています。

☆活動内容は?

10月に3町会1自治会合同訓練があり、参加しています。また、イベント時にはそれぞれに合わせた防災訓練も行っています。お祭りの時には備蓄米の炊き出し訓練を行いました。5階建てマンションでの要援護者救出訓練の際には担架の使用ができず、背負って階段を下りなければならぬことがわかり、人を一人助け出す事の大変さを痛感しました。

☆東京都で新たに定めた「防災隣組」に認定された事は?

この地域は防災活動を一所懸命にやっていると推薦されました。推薦理由は「逃げ遅れゼロを目指した下町の思いやり防災活動」です。昨年の東日本大震災時には揺れが収まっ

た後、サポート隊の人が集まってきた、約1時間かけひとり暮らしの方を訪問しました。

☆これからの改善点、抱負は?

早急に行いたいのは初期消火のためのスタンドパイプの設置です。直接消火栓から放水できますので、狭い路地で消防車も入れない地域では必要です。

今後の取り組みとしては①要援護者救助活動②全住民の安否確認③災害時救助の要請④災害時避難生活での活動等です。

☆訪問を終えて

「防災隣組」の認定を受けただけに、お話を伺っていると防災に対する熱意がひしひしと感じました。イベントに仮装して参加するなど独自の工夫を凝らし、地域住民が喜んで参加できる努力もされています。住民がこの地区で安心して生活できるよう「備えあれば憂いなし」とおっしゃっていた事が印象に残りました。



食の健康法

青々しい梅の実が、続く雨の時期を教えてくれるこの季節。今のうちに体調を整えておきたい、とK子は思う。我が家には、祖母の代から伝わってきた教えがいくつかある。このところ、子どもや孫の世代の人たちに残していきたいと思う機会が増えてきた。その一つが大豆である。このことを思い出したのは、薬局のカウンターに置かれていたパンフレットを見たからだ。

そこには、大豆に関するいろいろなことが書かれていて、臓器や筋肉を作るたんぱく質、便秘対策になる食物繊維、丈夫な骨をつくるカルシウム、余計な塩分を排出するカリウム、貧血を予防する鉄分、エネルギーの代謝を助けるビタミン類、また、コレステロールを低下させる作用があるのではないかと話題にされる大豆イソフラボンなどが含まれているとの記載もある。

食品としては、煮豆やサラダやスープの具材、くだいて他の食材にまぜてみるもよい。その他牛乳

や和菓子にきなこと、さらには豆乳、はたまた納豆、豆腐、高野豆腐。最近では、パンに塗るきなこや、豆乳でできたマヨネーズ、より低カロリーの豆腐などが商品になっているみたいだ。

なるほど。大豆は栄養が豊富で、低エネルギーの食品なので、ふだ

ん、つい食べてしまう、揚げ物やバター、クリームなどの菓子類を控えるにはもってこいの食材だ。わかってはいるけれど、こつてりしたものを選ぶのはなかなかやめられない。とは言え、大豆だけにかたよりすぎても良くないので、さまざまな野菜と組み合わせるよう

を思い出した。「大豆に限らず、好きな食べ物を適量とし、三食のうち一食だけでもいいから、体によいものを選んで。ゆっくりかんで、おいしくいただくのが一番の健康法だよ」。当たり前のようなことだけれど、手軽さに走るとなかなか実践できない。さっそく何か始めてみよう。

手軽にクッキング21

< 6月の寄せ物 >

ひすい豆腐

(1人分 57kcal)

<材料 2人分>

絹さや	60g
重曹	小さじ1/2
塩	少々
ゼラチン	7g
水	20g
だし汁	200cc
白だししょう油	小さじ2
マヨネーズ	適宜
わさび	適宜



<作り方>

1. 絹さやは、すじを取って重曹と塩を入れた湯で茹で、色よく仕上げる。
2. ゼラチンは、3倍の水を加え、ふやかしておく。
3. 絹さやとだし汁200ccをミキサーに入れ攪拌する。鍋に入れ弱火にかける。
4. 火を止め、ゼラチンを加えてかき混ぜ、よく溶かす。
5. 水を張った中に鍋を入れ、かきまぜながら粗熱をとる。
6. 4を型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
7. 好みに切り分け、白い容器に盛り付ける
8. わさびマヨネーズを添える。

*立花ゆうゆう館で実施した“高齢者食育料理教室”のメニューの一品です。目にも鮮やかな緑色の美しい豆腐です。お試ください。

(協力：食育支援部)

東京スカイツリーオープン 石山 はる子

我が家の目の前に世界一の電波塔、東京スカイツリーが建った。

着工から4年が経過した2012年5月22日にオープンの当日を迎えた。あいにくの雨模様の中であったが、この日を待ちわびた大勢の人たちで賑わっていた。

基礎工事の段階から成長する姿をこの目で見、カメラに収めてきた。ツリーの側面に高さが表示されるのを見てはツリーを見上げ高さを確認もしてきた。建設途中からはマスコミの報道も多くなり、見物客も増え、カメラを持った人達がベストスポットを探しては移動したり、通りがかりの人に自分の写真を自慢している人の姿も増えてきた。



スカイツリー本体が出来上がり、慣れ親しんだ「業平橋駅」が「とうきょうスカイツリー」

駅」に改称され、横を流れる「北十間川」に「おしなり橋」が架かり、遊歩道が出来て周辺も大きく変わっていった。

オープンに向けて準備がなされていく中で、周りの施設も徐々に出来上がり、そちらへの興味も湧いてきた。プラネタリウムや水族館も出来るらしい。

今年に入ってから、早く上つてみたいと思うようになった。

5月3日～5日は墨田区民に「展望デッキ内覧会」が行なわれ、私も上れることになった。

さて、当日のお天気は見事な快晴。午前9時いよいよ350mに向ってエレベーターに乗り込んだ。音も振動もなく、あっという間に着いた。エレベーターを降りたとたん「富士山だ!」という声がし、そちらに目をやると、遠方にはつきりと確認することができた。展望デッキをぐるりと一周すると、逆側には筑波山も現れた。眼下の景色は鳥瞰図そのもの、隅田川・荒川の流れが手に取るように分かり、遠く東京湾も眺められ、近くを

走る車の小さいこと。この次は450mの「展望回廊」に上ることを心に誓って、下りのエレベーターに乗り込んだ。その後、5月19・20日に行なわれた区民祝賀イベントのパレードにも参加することができた。

さて、気になる商業施設「東京ソラマチ」には、312の店が集まっている。食品フロアはデパ地下を思わせる生鮮食品や惣菜店等があり、日常の買い

物もできる。広いイートインコーナーもあり、食事をする人で連日混雑を見せている。その他にも全国の有名店が多く、ここに来れば殆どものを買うことが出来る。レストランも多く、行列が出来る程の人氣で、大勢の人が食事を楽しんでいる。これほどの施設が近くに出来たことが信じられない。全部の店を覚えるのには時間がかかりそうだ。

☆ 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

5月22日、オープンしました。東京の新名所となり、連日多くの人で混んでいます。街は活気にあふれています。



て一ねん・どすこい倶楽部 創立10周年記念講演会

テレビラジオで60年

横森良造氏が奏でるアコードオンの世界

第1部 横森良造氏

シャンソン・懐かしい映画音楽・日本の歌謡曲・民謡の数々を約30曲、楽しんでいただきます。時代の変遷とともに、一人ひとりの珠玉の人生が偲ばれ、生きてきた喜びと共に、日常生活とは違った世界空間で暖かな、やさしいひと時をお過ごしいただける事と思っております。

第2部 フラダンス「モキハナ」

友情出演 (カフラオ ハワイ)

佐藤美由紀氏

(ミス・モキハナ・フラ・ジャパン1位)

歌声喫茶「カチューシャ」 伊藤富士夫氏
みんなで歌おう! 懐かしのあの日あの頃の歌。



開催日時: 平成24年7月16日(月・祝) 13:30~16:00

開催会場: 江戸東京博物館 大ホール 受付開始 13:00

参加費: 500円(チケット制) 前売りにてお求めください

対象者: どなたでも 定員: 400名

申込・問合せ: (電話) 5631-2577 (平日10:00~16:00)

企画・運営: NPO法人 て一ねん・どすこい倶楽部

食育イベント

手間かけて すみだの食育 てんこもり

みんなで育む食へのまごころ

毎年6月は“食育月間” 毎月19日は“食育の日”



開催日: 6月19日(火) から 6月24日(日) 10:00~16:00

会場: 墨田区役所(1階アトリウム)・すみだリバーサイドホール(1階ギャラリー・ミニシアター・会議室・2階イベントホール)・すみだ中小企業センター(料理室) 他
入場料/無料(調理実習は実費となります)

主催/手間かけて すみだ食育 てんこもり実行委員会・すみだ食育goodネット・墨田区

共催/墨田区教育委員会

問合せ/墨田区保健計画課保健計画担当: 03(5608)6517



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/>

東京も梅雨入りしました。近くの公園を歩いていると、紫陽花が鮮やかに色づいており、植物は季節の到来を教え続けてくれます。お天気に関係なく、スカイツリー周辺は人出で賑わっています。雨の日でも大勢の人が楽しんでくれています。

編集後記