

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

平和を未来に語り継ごう

横田一夫さんにお話を伺いました。

今年の8月15日で67回目 ☆ 現在何歳ですか？
の終戦記念日を迎えます。 昭和2年生まれで85歳に

平和で、より良い社会を になります。終戦を迎えたとき
築いていくことは、全ての きは18歳でした。

人の共通の願いです。平成 ☆ 戦争体験は？

元年墨田区は「墨田区平和 墨田区の向島1丁目に住
福祉都市づくり宣言」をし んでいました。菊川の軍需

風化していく第2次世界大 戦地には行っていません。
戦の記憶を後世に伝えるた 3月10日の東京大空襲の時

めに、体験者自身が「語り は、3日前に父親とリヤカー
部」となって子ども達に語 に荷物を積んで栃木の親類

り継いでほしいと、墨田区 の家に向かっていて、自分
老人クラブ連合会に協力の 自身は体験していませんが、

要請があり、事業を開始し 東京方面の空が真っ赤になっ
ました。 ているので、大変な事だと

墨田区老人クラブ連合会 急いで帰ってきました。
は第1〜6地区に分かれて 一面焼け野原で大勢の人

おり、それぞれの地区の小 が亡くなり、悲惨な状況で
学校へ行き、戦争体験を次 した。家族は無事でしたが、

の世代に伝えていきます。今 親類、職場の仲間を捜し回
回は横田一夫さんに御自身 りました。また、8月15日

の所属する第2地区での活 の終戦までには空襲警報に
動を中心にお話を伺いまし 脅かされました。

た。 ☆ 終戦後の生活は？

一番は食糧難です。戦争 ☆ 子ども達の反応は？
中からの配給制度で支給さ ビデオの中で、火の中を
れるのと、農家へ行き物々 逃げ惑って「おかあさん、
交換でなんとか食糧を手におかあさん」と叫びながら
入れましたが、それでも充 親を捜している場面になる

分ではありませんでした。 と、場内はシーンとなり、
その他の物資も手に入らな 中には涙ぐんでいる子もい
く、不自由な生活が続きま ます。その後、「戦争は二

☆ 語り部としての活動内 度とやってはいけない」と
容は？ いう感想文も届きました。

2地区では4人が語り部 ☆ 子ども達に語り継ぐ目
として活動しています。 的は？

地区内にある三つの小学 戦争をやらないう、
校(二葉、外手、横川)を はつきりと意思表示をする

毎年一校ずつ、20人程(語 こと。戦争を忘れないため
り部は2人)で訪問し、高 に次の世代に語りついでい
学年を対象に戦争体験を語 くことが目的です。

る講演会を行っています。 ・・・取材を終えて・・・
言葉だけでなく、アニメ化 お話しを伺って、戦争の

したビデオを写して視覚に 悲惨さが私にも伝わってき
も訴えます。その後はすい ました。体験した人のみが

とんを作って小学生に食べ 語れる貴重な話を次代に語
てもらいますが、戦争当時 り継ぐ努力に感動しました。

のものとは比べものになら ないほど、具がたくさん入っ
ていて、美味しくなってい ます。



肩こり

スカイツリーが青空に映えている。今日も暑くなりそうだ。久恵は診療所の出勤前に、左肩にバツク、右手に袋を持って、マンション内のゴミ集積場に向かう。ちょうどS木さんの奥さんと行きあつた。久しぶりに立ち話をする。

S木さんは、明るくいきいきとした笑顔を見せながら話してくれた。「おはようございます。ねえ、わたし、元氣そうでしょう? 実はね、長年の肩こりが治ったの!」。そして続ける。「知らず知らずのうちにかがみが癖になっていてね。それに、枕の高さも合っていない。それに、首のカーブが自然になるものに取り替えたわ。エアコンによる冷やし過ぎも、いけないみたいね。熱中症にならないように気をつけながら、軽い体操も続けているのよ。」

久恵は、S木さんと別れた後、診療所に着くと、さっそく肩こりについて調べてみる。そして、準備をしながら医師や看護師から話を聞いてみた。

同じ体勢や無理な姿勢でいると、

筋肉のこわばりを感じやすくなるので、日常的に続く簡単な運動を組み込むことが必要とのこと。また、歯ぎしりや眼の乾き、ストレス、栄養のかたよりなども原因になりやすいようだ。さらには、肩こりは、大きな病気の一つの症状としてあらわれていることもあるので、「たかが肩こり」と思わず、強い痛みが続く場合には、きちんと

と検査をして治療をした方が良い、ということだった。

そこには、首や肩そのもののトラブルも考えられるが、内科的な病気—かぜ、高血圧、狭心症、胆石、尿管結石、ホルモンバランスのくずれ—がひそんでいることもあるからだという。受診のタイミングとしては、次のような項目があげられた。

○手がしびれる。○腕に力が入らない。○肩を上げ下げできない。

○頭痛やめまい、耳鳴りがする。
○首から肩にかけて広範囲に痛い。
○痛みの場所が一定しない。○胸やおなかに痛みもみられる。このような症状が出たら早めに受診をしてほしい、ということだった。

久恵は頭を左に右に、ぐるりとまわした。皆も同じような動きをしている。肩こりの話をしていたせいかな、ちよつと、肩がこつてきたような感じがした。

手軽にクッキング23 <8月の蒸しもの>

たまご豆腐 (1人分45kcal)
 <材料4人分>

卵	2個
だし汁	200cc
(卵の2倍量用意する)	
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
たれ	
だし汁	大さじ5
しょう油	小さじ1/3
砂糖	少々
塩	少々
片栗粉(水)	小さじ1/3



<作り方>

1. ボールに卵を割り入れ、よくほぐす。
2. だし汁・砂糖・塩を加えて、ザルでこす。
3. 耐熱容器に入れ、低温でじっくり20分位蒸す。はしでさして、卵液がにじみ出てこなければ蒸しあがり。
4. 氷水を張り、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
5. たれの調味料を合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて冷やす。
6. 卵豆腐の1人前を器に盛り、たれをかける。
7. 大葉・みょうがを好みで添えてもよい。

- * 食欲がないときに、つるんとしたのど越しの良い料理です。
- * 「たちばなゆうゆう館」7月食育料理教室のメニューです。(協力：食育支援部)

涼を求めて水遊び



大横川 水馬

錦糸公園がリニューアルされた。

芝生広場には五メートルの高さに上る噴水があつて、その周りには三種類の噴水がある。水が棒状に上がる「直上」、水が球になつて上がる「ポップアップ」、霧が噴出する「ミスト」だ。

暑い日は、ここでは子ども達が噴水と戯れる姿がたくさん見られる。歓声があがり、楽しい動作とうれしそうな笑顔がある。

この他に子ども達が水遊びのできる場所は大横川親水公園で、平川橋の下流に河童川原というジャブジャブ池がある。

墨田区は川に囲まれている。

隅田公園（隅田川）、荒川四ツ木橋緑地（荒川）、旧中川水辺公園（旧中川）、それから、東京スカイツリーの真下に今年開園したおしなり公園（北十間川）などでは、川を眺めながらの散策ができる。また、噴水や流れのある公園は、白鬚公園、

あずま百樹園、業平公園など十箇所以上が区内に散在している。

しかし、川面や水しぶきを眺めているだけでは、この暑さを乗り切れるものではない。日本の夏は節電の夏だ。身体ごと水に浸けるのが手っ取り早く涼しくなる方法ではないだろうか。

20年以上も昔のことだ。夏には小・中学校のプールが夜間開放されていた。使用は無料で、蒸し暑い夏の夜を涼しくすごさせてもらった。しかし、向島五丁目に屋内プール体育館という一年中使用できる温水施設が出来てしばらくしてからだったろうか、夜間開放は取り止めとなった。

その後、温水プールの水泳教室に通うようになると、たくさん友達が出来た。しかし、老朽化のため数年前、この施設が取り壊されてしまうと、一緒に泳いでいた仲間は民営の施設に行くなどして、散り散りになったのは残念だ。

区立のプールは現在、すみだスポーツ健康センター、錦糸公園総合体育館、両国中学校などがある。

水に浸かり、のんびりと泳ぐ

のは気持ちの良いもので、数人の仲間達と一緒に錦糸町と両国に隔週で通っている。なぜ二つの施設を週替わりで利用するのかというと、施設の良し悪しではなく、「泳いだ後の反省会は同じ店では飽きる。時々河岸を変えようぜ。」といった、単純で明快な理由からだ。

（利用料金は各々の施設で確認してください。）

☆ 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

7月28日は隅田川花火大会が行われ、スカイツリー周辺から隅田川にかけては、大変な人出でした。



「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？

～ 平成24年度第2回セカンドステージセミナー ～

“食欲の秋 笑いは百薬の長”

日時：平成24年9月14日（金）午後2時から午後4時まで

内容：第1部 墨田区在住の新鋭落語家 柳家 麟太郎師匠の落語でお楽しみ
ください。

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年度墨田区高齢者介護予防普及啓発事業

すみだテイクテン栄養講演会 『健康長寿のための食の手立て ～シニアは“新型栄養失調？”～』



老化を予防し、いつまでも元気で楽しい毎日を過ごすには「適度な運動」と「正しい食習慣」が欠かせません。この講習会では、高齢者栄養研究の第一人者である熊谷修先生が、長寿のために老化を遅らせる食事の仕方について、最新研究からわかった目からうろこが落ちる“意外な秘訣”をお話しします。どうぞお気軽にご参加ください。

日時：平成24年9月7日（金）午後2時～4時まで（受付は午後1時30分から）

会場：曳舟文化センター（墨田区京島1-38-11）

講師：熊谷 修 氏（人間総合科学大学教授）

対象：区内在住の65歳以上の方 費用：無料

定員：先着200名

申込先：墨田区高齢者福祉課高齢者相談担当 電話5608-6178

※ 詳細は区報8月11日号に掲載されていますので御覧ください。



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/>

です。本当に本当に暑い夏
クでは、毎日のように
メダル獲得の報告があ
り、こちらでも「熱い」
戦いが繰り広げられま
で、寝不足気味です。

編集後記