

# 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

## 玉ノ井カフェ

### 『地域の交流の場として』



今年も早いものでカレンダーも最後の1枚になりました。街には都知事選、衆議院議員選の候補者のポスターが貼られ、その横を気ぜわしそうに歩く人の姿が年の瀬を思わせます。

#### ☆カフェの理念は？

玉の井いろは通り商店街のほぼ中央に位置しており、高齢者から子どもまで多世代の交流の場、情報発信の拠点になればと思っていま

る小説家の永井荷風や漫画家の滝田ゆうの書籍なども展示・販売して情報発信もしています。また、休業日(水・木)と閉店後(18時~21時)は店舗をイベントやサークル活動の場所として貸出した

中でも、地域の皆さんがお茶やお菓子を食べながらほっと一息つくことができ、自分の趣味や生きがいづくりもできる「まちづくりの拠点」として、平成22年10月に「玉ノ井カフェ」がオープンしました。今回はカフェを運営する「寺島・玉の井

☆「地域資源を活かしたまちづくり」とは？  
昔は八百屋さん、魚屋さんなどが店を連ねる商店街がどの地域にもたくさんありましたが、現在は大型店、に取って代わりつつあります。

#### ☆今後の抱負は？

以前洋品店だった店舗を、そのまま利用しており、木のぬくもりを活かし、照明もレトロな雰囲気のものを使い、映画「ALWAYS 三丁目の夕日」のような雰囲気を出せるよう、こだわっています。また、店内にはこの地域にゆかりのあ

☆今後の抱負は？  
地域の魅力向上に向け、様々な活動を進めていきたいと思います。

#### ☆店舗の特徴は？

そのままた利用しており、木のぬくもりを活かし、照明もレトロな雰囲気のものを使い、映画「ALWAYS 三丁目の夕日」のような雰囲気を出せるよう、こだわっています。また、店内にはこの地域にゆかりのあ

寺島なすの話に興味を持ちました。夏野菜のため、来年を楽しみにしています。



☆玉ノ井カフェ

住所：東向島5-27-4

電話：080-2107-1016

営業時間：11時~18時

休業日：毎週水曜・木曜



—— 脳の健康 ——

クリスマスマスの照明が寒空にきらめく季節。寒さでかじかむ手でチラシをもったY田さんは、紙を上、左右にもちかえながら考えていた。

図形のクイズは得意な方ではあつたけれど、形をかえて出題されるとなかなかどうして難しい。しばらくぶりなので、さびついた脳のどこかを動かさなくてはいけない。正解を出せると、クジがひけることになってる。景品が、ちよつと気のきいた実用品ということで、めずらしく参加してみる気になったのだ。

ひと息ついてあたりを見回すと、脳に関する豆知識をまとめたポスターがはつてあつた。どうやらここは、どこかの健康番組の宣伝イベントのようだ。

—— 脳にプラスになる習慣を身につけませんか。とくに読み書き計算がよく、簡単な問題を短時間、毎日、取り組むと効果があります。パソコンではなく手書きで、本や記事、日記や自分史を楽しみながら写したり、書いてみたりしましょう。時には声を出して読んでみる

ことで理解がすすむだけでなく、声を出して耳で聞く、ということができません。数字については、一桁の足し算、引き算、掛け算など単純な計算を行うだけでなく、大人数のドリルを活用することもできます。また、ふだんから数字を意識的に見るようにしましょう(時計、温度、電話番号など)。日々、物事に慣れることは良いことですが、調子の良い時に、

「ちよつとめんどう」と思う程度の不便な状況にチャレンジしてみることでも脳の刺激になります(利き手を反対側にしてみるなど)。怪我をしないよう気をつけながら、気楽に続けられる運動(体操 ウォーキングなど)を行い、じゆうぶんな睡眠をとつて、脳をしつかり休めることも大切です。バランスのとれた食事で、よく噛むことも脳の活性化につながります。指先をつかって作ることも(料理、手芸、工作、書道など)脳と連動してい

「ちよつとめんどう」と思う程度の不便な状況にチャレンジしてみることなので機会をみつめてみるとういすね——  
多くの記事を読んだ、Y田さんは脳がさえてくるのを感じていた。問題を見直し、確信をもつた。  
「正解はこれだ！」  
訂正：11月15日号の2面原稿内で「摂取」が誤つて「接種」と記載されておりました。訂正いたしました。



手軽にクッキング27 < 12月の惣菜 >

ポテトのピザ焼き (1人分191kcal)



- <材料2人分>
- じゃが芋(小) 2個
  - 塩 少々
  - サラダ油 少々
  - 玉ねぎ(小) 半個
  - ウインナーソーセージ 1本
  - 塩コショウ 少々
  - トマトケチャップ 20g
  - ピーマン(小) 1個
  - ピザチーズ 20g
- (とろけるチーズでもよい)
- アルミホイル

- <作り方>
1. じゃが芋は5ミリのいちよう切りにし、蒸して塩をふる。
  2. 玉ねぎは薄切りにし、ウインナーは斜め薄切りにする。
  3. ピーマンは千切りにし、湯がいておく。
  4. フライパンで2の玉ねぎ・ウインナーを弱火でよく炒め、調味する。
  5. オーブントースターのお皿にホイルを敷く。
  6. 1のじゃが芋に、4の調味した玉ねぎとウインナー3のピーマンをのせる。
  7. ピザチーズ(とろけるチーズ)を上からかけ、2~3分焼く。

\* ノロウイルスが猛威をふるっているそうです。手洗いを充分にし、衛生管理にご注意下さい。(協力：食育支援部)

## 駆け足で初詣

大横川 水馬

大晦日の夜になると初詣に出かけるため、よく葛西臨海公園駅に向かったものだ。

コインロッカーに荷物を預け、準備の整ったマラソン仲間が、二十名前後集まっている。

旧江戸川の、対岸にデイズニールンドが見える土手に向かう。

そこでは、新年を迎える合図の打ち上げ花火を眺めるために集まった先客が大勢いる。花火の終了を合図にスタート。江戸川区のなぎさ公園を経て新左近川親水公園を走り抜け、葛西橋通りを明治通りに向かう。

五之橋を渡り、亀の甲羅を模して八角形にしたという亀戸駅前の横断歩道橋をくぐる。

①亀戸天神に到着。境内は人で混雑して参道の太鼓橋にさえ近づけない。遠くからの参拝ですませる。横十間川沿いを北上し、北十間川沿いを西へと走る。吾妻橋で隅田川を渡る。

②浅草寺に到着。疲れが出ておなかも空く頃だ。境内に造られた仮設の休憩所では、おでん

や焼きそばの匂いと日本酒の香りが充満している。ここで誘惑

に負けた何人かは、「先に行つてくれ。後から追いかけるから」と腰を落ち着ける。

田原町、稲荷町を経て上野に向かう。西郷さんの像を経由し、

③上野清水観音堂に参拝。階段を下りて不忍の池へ、この辺りも仮設の飲食店が多い。一人、また一人と腰を落ち着ける。

④不忍池の弁天堂を経て、⑤根津神社へ、東大の赤門を右に見て、

⑥湯島天神に到着。「もつとお勉強ができますように」と、今さらお願いしても手遅れだらうなあ。南に向かう。

⑦神田明神に到着。ここに来る頃になると新年を迎えてから数時間が経過しているため、「さつきまでは大混雑していましたが、今は中休みです」という空気が漂っている。屋台の人達も、「あとは夜が明けてからが勝負かな」という雰囲気である。なんだか手持無沙汰の様である。隣へ。

⑧湯島聖堂到着。ここも神田明神と同じ空気だ。秋葉原を経て人形町へと向かう。

⑨水天宮に到着。子供が生ま

れる頃に来て以来縁のない場所だ。お賽銭を投入してトイレを使わせていただき、永代橋で隅田川を渡り門前仲町に向かう。

⑩深川不動尊着。人混みもまばらになった参道を奥に行く。

⑪富岡八幡宮。巨大な御神輿を展示してある。辺りは寒くて暗いのだが、門前仲町のアーケード下は屋台がいっぱいで不夜城状態。呼び込みにも活気がある。ここからゴールまでの距離を思い浮かべると、焼きイカやお好み焼きの匂いの誘惑に負ける。食べ物だけでなく、水分補給をする。一息ついて「ふりだし」

に向かう。

木場から高速道路下を南へ。辰巳から湾岸道路を東へ。少しづつ明るくなる夜明け前、ひたすら走る。葛西臨海公園の巨大な観覧車が目印だ。ゴール後、海岸に行つて御来光を迎える。

昔、こんな初詣に参加したがもう開催されていないようだ。「フルマラソンの距離ぐらいあるだろう」と誰かが言っていた。



## 「シニア人材バンク登録者募集中」

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](mailto:tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp)

平成24年度 第5回 生きがい講座

# シニア向けスマートフォン講座

使って便利! 手に取って体験しましょう!

公衆電話に代わり、子供からお年寄りまで携帯電話を持つ時代となり、さらに携帯電話から、スマートフォンに変わろうとしております。私たちも便利さを生活の中に取り入れたいものです。今回はKDDIグループの社員の方々が映像機材とスマートフォンを使用して、わかりやすくシニア向けにお話して下さいます。

企画協力(講師): KDDI(株) 携帯電話アドバイザー

日時: 平成25年1月16日(水)・30日(水)

午後1時30分~3時30分

場所: すみだ女性センター 第2会議室

(墨田区押上2-12-7-111 TEL 5608-1771)

定員: 各回20名(スマートフォンは貸し出し)

費用: 無料

対象: おおむね60歳以上の方



申込み・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10時~16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](mailto:tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp)  
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>

12月に入り、寒さが一段と厳しさが増してきました。北国では積雪による被害も出ているようです。先日は東日本大震災を思い出させるような大きな地震がありました。自然の厳しさを感じる毎日です。また、ノロウイルスの流行も心配です。