

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

帰ってきたキューピッドガール

商店街から元気を発信

新年を迎えたばかりのキラキラ橘銀座商店街で行われた5人組アイドルグループ「帰ってきたキューピッドガールズ」のイベントの取材に行ってきました。商店街から元気を発信する取り組みについて伺いました。

【活動のきっかけは】

一昨年1月に所属する劇団で商店街連合会のPRにつながる芝居を上演しました。その中の登場人物にヒントを得て、「オクヤマ化粧品店」「和菓子のもくだ堂」「アイス市場」「鳥の谷口」「肉のかんな」の看板娘5人が、現実の商店街で10年ぶりにアイドル復帰という設定で、一昨年12月に結成しました。

【活動内容は】

概ね毎週土日のいずれかは、キラキラ橘銀座商店街

などで活動しています。内容としては、商店街のPRと私たちのデビュー曲である「Sky Girls」を歌うステージを行います。それだけではなく、観客の方と一緒にゲームをし、コミュニケーションも図っています。

【やりがい・大変なことは】

大変なことは商店街の朝市のお掃除が早いことくらいですかね(笑)。区外から来るメンバーは始発で家を出るものもいるので。朝市では午前7時に集合しています。当初は私たちから商店街の皆さんに話しかけていましたが、今では顔を見せると皆さんのほうから声をかけてくださるのは励みになります。また、最近ではお店の手伝いもさせてもらえたりと、「リアル看板

娘」になっているのもやりがいにつながっています。

【商店街のよさは】

お店の人とのフリーストックですかね。慣れないと面食らうかもしれませんが、マニュアルではない人間同士のつながりがあります。「心を育てる場所」として、商店街のよさを認識してもらいたいですね。

【将来の夢】

「目指せ、両国国技館デビュー!どすこい☆」です。このかわら版の取材も「どすこい」つながりになっていますね(笑)。演劇というのは、専門家が劇場で演じているだけではなく、誰でもどこでも気軽に携われ、コミュニケーションのツールになるものだと思います。そういう意味でも、私たちの活動に地域の方々の巻き込み、地元を盛り上げていくことに繋がっているければ嬉しいですね。

【取材を終えて】



子どもから高齢者の方まで60人以上の方が熱心に公園でのステージを見学していました。「普段買い物帰りに独りで休憩しているけど、今日はみんな楽しんで過ごせて元気が出た」と語ってくれたシニア世代の女性の言葉が特に印象に残りました。キューピッドガールの今後ますますの活躍に期待しましょう!

【今後の予定】 1月27日(土) 午前10時~

キラキラ橘銀座商店街(原公園)

詳細はブログで→<http://qupidgirls.blog.so-net.ne.jp/>

※「帰ってきたキューピッドガールズ」で検索ください!

—— 自律神経 ——

正月に一年ぶりに親戚が顔を合わせた。子どもたちの成長する姿を見ていると。月日の流れるのは早いなあと、あかねは思う。

おじ、おばたちの話題は、毎年心身の話に落ち着く。今年は例年に増して、盛り上がっているようだ。

おばのひとりが女性週刊誌を取り出した。その中にはテレビでも話題になっている名をよく知られた医師による連載があり、今回号には、『自律神経を整え元気に過ごそう』というタイトルがついた記事が載っていた。神経系は、体の中でも見ることでできない部分のことだが、詳しく知っているおじたちもいた。あかねは看護学校の授業で習っていたので知識として理解することはできたが、実生活にいかしていくものとは考えたことがなかった。

その内容は、自律神経には、活動に対して働く交感神経と休息や養生を行う副交感神経がある。相反するようだが、良い悪いではなく、どちらも生きていく上で必要な働き。その切り替えをこころがけることで、ストレスをためない

生活を目指そうということだった。次のようなことが書いてあった。

○深呼吸をしましょう。緊張が続くと交感神経が強まってしまい、無意識に呼吸が速くなったり、不規則になってしまったりします。副交感神経でリラックスに導くためにも、時にはゆっくりと呼吸をしましょう。○朝ごはんはきちんと食べましょう。夕飯から睡眠をへて、時間をたっぷりとってから

食事をすると、体がきちんと目覚め、リズムが整いやすくなります。よくかむことも大切です。○適度な運動を行いましょう。激しい動きは交感神経が刺激されるので、意識的に階段を使うなど、いつでも出来る運動を日常からこころがけるようにしましょう。○整理整頓を心がけましょう。失くしものなどを探すとイライラしてしまいます。普段から身のまわりを片づけておくようにしましょう。ぬるめのお湯でゆっくりと入浴しましょう。気持ちも体もリラックスして副交感神経が働きやすくなります。○睡眠をじゅうぶんにとりましょう。寝る前に穏やかな気持ちになるようにして熟睡しましょう。日記をつけ、その日にあった悪かったことや良かったことを書きだすことで、落ち着くことができるかもしれません。眠る前に強い刺激を受けないようにすることも大切です。深呼吸からはじめよう。あかねは胸いっぱいに新鮮な空気を吸い込んだ。

手軽にクッキング28 (1月のポタージュ)

南瓜の豆乳ポタージュ (1人分143kcal)

<材料2人分>

かぼちゃ	150g
玉ねぎ	50g
サラダ油	少々
水	200g
固型ブイヨン	半個
豆乳	200g
塩胡椒	少々

*クルトン (パン)



<作り方>

1. 南瓜は皮をむき、薄切りにする。
2. 玉ねぎはスライスし、サラダ油で炒める。
3. 1, 2の野菜に水とブイヨンを加えて煮る。
4. 3をミキサーにかける。ミキサーがなければ、そのままでもよい。
5. 豆乳を加え温める。
6. 塩コショウで味を整え、器に盛る。
7. クルトンを浮かせる。

<クルトンの作り方>

パンを5ミリ角に切り、トースター又はフライパンでカリカリに焼く。

*風邪対策に、かぼちゃと豆乳を利用して心身の温まる簡単ポタージュをどうぞ!

(協力: 食育支援部)

二十分ヲ切ラネバ

大横川 水馬

皇居は地下鉄の駅に囲まれた交通に便利な場所だ。東に大手町、東京、二重橋前、有楽町、日比谷。西に麹町。北に竹橋。南に桜田門と駅がある。

その、南から皇居へとお堀を渡った所には外苑に通ずる桜田門があり、門をくぐった広場には時計塔とトイレがある。天気の良い休日には、ここを起点として皇居を走る学生や社会人ランナーが大勢集まる。

桜田門をスタートして東に向かい、内堀通りを左折する。通りをそのまま直進すれば楠正成の像があるのだが、日比谷公園方面の祝田橋まで遠回りしなければ通りを横断する信号機が無い。正成像は省略。左折です。

内堀通りを北に向かうと左右の芝生の中に、手入れの行き届いた黒松が沢山ある。その先の大手門辺りには、右側にホテルなどのビルが立ち並ぶ。左側のお堀を見れば、石垣の上の漆喰の白が目には鮮やかだ。メトロ竹

橋駅の出入口にさしかかると、左に和気清麻呂の大きな像の後ろ姿が見える。

竹橋からは上り坂が始まる。ここまでの平坦地に慣れた体には少々きつい。北桔橋門の前を右に曲がり首都高の代官町ランプの横を抜けると、右手にレンガ造りの国立近代美術館が見える。この辺りが一周の中間点。

上り坂が続いた後、少し下りとなつて体が楽になる。日当りの悪い場所で、少し湿っぽい。千鳥ヶ淵交差点の手前八十メートルぐらいの所は、石垣が歩道にぐつとせり出して狭くなっている。追い抜きや前後のすれ違いには要注意だ。

交差点を左折すると……。なんだよ、再び上り坂が始まる。左に区立公園を見ながら進む。半蔵門を過ぎれば三宅坂が待っている。少しカーブした気持ちのいい下り坂だ。右前方に国会議事堂が見えていた筈だが、いつの頃からか他の建物に遮られてしまった。

遠く桜田門方向を眺めると、お堀向うに緑の壁のような斜面がある。たくさん黒松が美し

い。お堀の水面に起きたさざ波に、太陽が反射してキラキラと輝く。その中に百羽以上と思われる鴨が浮かんでいる。

「うわー、ここに来た甲斐があつた」と思わせてくれる。都内でも一番のお気に入りだ。

「オメ、二十分ヲ切ラネバ男デネッ」新春の皇居一周職場大会に初めて参加した時、先にゴールした先輩がそう言った。三十年ほど前の出来事だ。先輩のタイムは十九分五十九秒。こっちは二十分十九秒。本人は戯れで言ったただけだろうが、この一言で火がついた。悔しくて、マラ

ソンの世界にのめり込んだのだ。

その、聞き慣れない言葉が津軽弁だというのは後で知った。翌春十八分台、後に十七分台へと徐々に深みにハマった。

その後、様々な競技を通じて人との出会いがたくさんあつて世界を広げてくれた。面白い人生を歩ませてもらったと先輩には感謝している。

皇居一周は四・九キロだ（北の丸公園部分を除く）。信号待ちが無く、散歩にも適している。



「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

平成24年度 第6回 生きがい講座

これだけは知っておきたい ～お葬式の知識と知恵～

葬送も多様化の時代を迎えています。現代の葬祭事情からこれからの葬送・供養のあり方、また、もしもの時の対応や自分らしい葬送の仕方など、ほかでは聞くことのできない、これだけは知っておきたい葬送・供養のお話をさせていただきます。自分の意思を伝えるための“エンディングノート”についてのお話もあります。

「聞くに聞けない終活準備あれこれ」全2回講座

講師：日本葬祭アカデミー教務研究室 主宰 二村 裕輔 氏

日時：平成25年2月6日（水）・28日（木）午後13:30～15:30

※2回連続講座（2回とも参加できる方に限らせていただきます）

場所：すみだリバーサイド 1F会議室（墨田区吾妻橋1-23-20）

定員：40人 参加費：無 料

対象：概ね55歳以上の方

申込み・問合せ：NP0法人て一ねん・どすこい倶楽部

（電話）5631-2577（FAX）5631-2578（受付時間：平日10時～16時）

主催：墨 田 区 企画・運営：NP0法人て一ねん・どすこい倶楽部

ボランティアカフェ@玉ノ井

～Volunteer cafe@TAMANOI～

「ボランティアをこれからしてみたい」「活動を深めたい」「ネットワークを広げたい」
etc・・・。そんなみなさん、カフェでボランティアについて楽しくお話ししましょう！

日時 第1回：2月15日（金）・第2回：3月8日（金）19時～20時30分

会場 玉ノ井カフェ（墨田区東向島5-27-4） <http://tamanoicafe.blog.fc2.com/>

定員 各回先着15人 参加費 無 料

対象 概ね55歳以上の方でボランティアに関心のある方

内容 第1回「ボランティアについて聞いてみよう！」（活動報告・交流会等）
第2回「活動に向けた準備体操をしよう！」

（「認知症サポーター養成講座」の受講等）

※1回のみの参加でも可能です。内容は参加人数等により変更の可能性があります。

申込み NP0法人て一ねん・どすこい倶楽部

TEL：5631-2577 FAX：5631-2578 E-mail：tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp

※各回1週間前までに申し込みください。電話申込みは平日10時～16時まで

企画・運営 NP0法人て一ねん・どすこい倶楽部

主催 墨田区（高齢者福祉課高齢者支援担当）



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 NP0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/>

元旦の朝、スカイツリーへ初日の出を撮りに行きました。すでに、大勢の人がカメラを向けて、今か今かと待ち構えていました。
近所の神社、鎌倉まで足を延ばし、今年こそ、良い年になりますようにと祈りました。

編集後記