

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

「ふじのきさん家」ち

自由な寄り合い所



東武スカイツリーライン
曳舟駅から徒歩5分程度の住宅
街の一隅に、「ふじのきさ
ん家」という施設が開設さ
れました。どこにでもあり
そうな一軒家に思われるこ
の建物にどんな秘密が隠さ
れているのでしょうか？早
速訪問しました。

☆どのような施設ですか？

このまちで安全に安心し
て住み続けていきたいと願
う人は大勢います。一方、
ひとり暮らしの高齢者や小
さなお子さんのいるお母さ
ん達が気軽に集まれる場所
がないという課題がありま
す。そこで、地域の方が誰
でも気軽に立ち寄り、楽し
い時間を過ごすことで世代
を超えて「絆」をつくるこ
とのできる場所として、こ
の「ふじのきさん家」が開
設されました。

また、墨田区は木造密集



ます。この、「ふじのきさ
ん家」は篤志家の方からお
借りした築約50年の2階建
て木造家屋に新しい技術を
導入して防火・耐震改修を
行っており、興味ある方に
内覧いただき、事業の促進
に向けた啓発を行うことも
期待されています。

☆名前の由来は？

「ふじのき公園」に近い
こと、藤の花言葉が「歓迎」
を意味することから名付け
られました。また、親しみ
を込めて呼んでもらえるよ

うに「ふじのきさん家」と
しました。

☆利用するには？

現在は毎週火・木・土曜
日の午前10時から午後5時
まで開いています。1階は
誰でも自由に来ておしゃべ
りしたり、お茶を飲める寄
り合いどころです。2階は
多目的スペースとして貸し
出しています。講座やサー
クル活動、会合やお誕生会
など様々な活動に利用いた
できます。

をする予定が入っています。
☆今後の抱負は？

将来的には毎日利用でき
るようにし、学校帰りの子
供たちや散歩途中の高齢者
の方が立ち寄って交流でき
るような場所を目指してい
ですね。

☆見学を終えて

入り口に携帯電話で防災
や「ふじのきさん家」の情
報が読み取れる大きなQR
コードがあるのには驚きま
した。



現時点では、既に地元の
お母さん達のグループが
「ベビーマッサージ教室」
えていつてほしいですね。

お問い合わせ

墨田区建築指導課

不燃化担当
電話 5608-6268

(財)都市防災研究所

電話 5218-0880

―体調を記録してみよう―

季節の変わり目。気力はあるのに体力がついていかなかったり、あるいは体調が乱れがちになりませんか? そのような時、ふだんから体の状態を記録しておく、変化を実感することができま

す。健康診断を受けると、問診や身体計測、尿検査、X線検査、心電図、血圧検査などの結果によって、体の状態を見直すことができます。

それをもとに日々の生活の改善を行っていらつしやる方は多いようです。けれども、自分の問題点や生活のリズム、くせなどについてはなかなか意識しにくいものです。そこで、毎日自分の体の状態を記録しておくことをおすすめします。

食事の偏りや運動不足を発見したり、体の変化を実感したりすることができるからです。また、病院を受診する際、体の変調を説明するのに役立ちます。

○体重: 毎日同じ条件で測定すると良いです。朝食前や就寝前など生活のスタイルに合わせて記録していきましょう。

○食事: 食事の基本は三食です。

時間がなくても牛乳やバナナなどだけでもお腹に入れましょう。間食、飲酒も含めて食べた時間帯と内容を記入しましょう。脂っこいものや塩分をとりすぎていませんか? よくかんでいますか?

○運動: 動かずにいると関節が痛くなり、筋力が落ちてきます。筋肉はいくつになっても鍛えることができます。

とができます。掃除などの家事や歩くこと(何歩)も運動のひとつです。意識して書きこむようにしてきましょう。

○便通: 便通は健康管理に欠かせないチェック項目です。その人なりのリズムが保たれていれば大丈夫です。形、色、固すぎる、ゆるすぎるなど、できれば細かく書いておきましょう。

○睡眠: 理想的な睡眠時間は七〜八時間といわれていますが、適正な睡眠時間は人それぞれ違います。体調の良いときの睡眠時間を知っていることは大切です。また、就寝・起床時間についても書いておくと、不眠時などの対応の際、参考になります。



手軽にクッキング31

< 4 月のお惣菜 >

れんこん団子

< 材料 8 個分 >

(1 人分 2 個 : 92kcal)

鶏肉もも挽き肉	100g
ねぎ	10g
生姜	1かけ
れんこん	100g
片栗粉	大さじ1
しょう油	小さじ2
< たれ >	
砂糖	大さじ1
酢	小さじ2
めんつゆ	大さじ2
しょう油	小さじ1
水	120cc
片栗粉	大さじ1



(大さじ2の水でとく)

< 作り方 >

1. ねぎはみじん切りにし、生姜はすりおろしておく。
2. ボールに鶏挽き肉と醤油を加えてよくこねる。
3. みじん切りねぎ、おろし生姜を加えて混ぜる。
4. 蓮根をすりおろし、3に加えて片栗粉も合わせてよく混ぜる。
5. 8個に分けて丸め、小判形につぶす。
6. タレの調味料を計り、小なべで加熱し水溶き片栗粉でとろみをつける。
7. フライパンに油を流し、丸めた団子を並べ、あれば真中に銀杏又はピースを押し込めて中火で焼く。
8. 裏返してきれいに焼き目をつける。
9. 全体に焼けたら6のタレにくぐらせ、器に盛る。

* たちばなゆうゆう館3月食育料理教室「お花見弁当」メニューを参考にしました。(協力: 食育支援部)

八重の桜

大横川 水馬

例年より十日早い三月十六日に桜が開花した。この染井吉野の後に八重の桜が咲き始める。

桜は自然界に自生している「山桜」や伊豆大島原産の「大島桜」に対し、人里で改良されて生まれた園芸品種を「里桜」と呼ぶ。里桜は江戸時代から盛んに改良され、今では何百種類もあるそうだ。

里桜には、花卉（花びら）が五枚の一重もあれば、八重もある。

六年程前、隅田公園の墨堤通りの東側に、できるだけ長い期間花見ができるようにと、染井吉野以外の桜が四十種類ほど植えられた。残念ながら場所が狭いため、一種類につき一本か二本しかない。

それでも、桜の見本園の散策だと思えば楽しめる。

長命寺北側の広場周辺には、「十月桜」「冬桜」「寒緋桜」「河津桜」など早咲きの桜があつて、そのうち十月桜は、冬の間ずっと咲き続けていた。

三囲神社の裏辺りから日本庭園の西側にかけては遅咲きの桜があつて、これから咲く。

八重桜にたくさんある花卉は、雄しべが変化したものだ。

「菊桜」という品種は百枚以上の花卉がぎっしりと詰まっている。一度、花を分解してピンセットで摘んで数えたことがあるので間違いない。数え始めて百を超えた頃、後ろで声がした。

「何やつてんの、花占い？」意表をついた問いかけに、鼻から「フン」と気が漏れた。

花卉が机上で舞い散った。「ぼつ、ばかやろー」数え続ける気は失せた。

花卉は雄しべが変化したものだというのは、なんとなく理解できる。

雌しべも、品種によつては変化する。何に変化するのかという「葉っぱ」だ。葉化というので、初めて見た時は驚いた。雄に比べ雌は、思いもよらない変身を遂げる。

「普賢象」という桜は、花卉の中から緑の葉が二つ出ている。葉の形が普賢菩薩の乗った象の牙に似ていることから、そんな

名前が付けられたそう。他に、「象の鼻に似ている」という説などもある。

この普賢象は東京スカイツリーのある南側の通りにも数本植えられている。浅草通りを隔てた南側には春慶寺があつて、そこでは普賢菩薩が祀られているそう。何か御縁があるのだろうか。花びらの中から葉が一つ出ている桜に「一葉」とか「花笠」という品種がある。花笠は、花の中央から突き出したその葉を、傘の柄に見立てたという説がある。一葉と花笠との違いはよく分からなかった。

隅田公園の桜見物の後は、小梅小学校の南側にある「すみだ

☆ 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



郷土文化資料館」を見学してはどうだろう。入館料は百円。区民なら一度は訪れてもいいのではない。東京空襲の体験画なんかを常設展示している。ところで、今回の表題は大河ドラマと同じにしたが、中身は関係ありませんでした。勘違いしてこれを手にした方がいたら、ごめんなさい。

「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？

すみだ自然観察会（第1回）の 参加者募集します

建物が密集するすみだでも、昆虫、野鳥、植物などの自然に触れることができます。区では、すみだの自然をみなさんに知っていただくため、月1回ほど区内河川敷や公園などで自然観察会を開催します。

見つけよう！楽しもう！ ～すみだの自然・生物多様性～
「春の生き物観察会」
大横川親水公園

と き：4月27日（土曜日）

午前9時30分から11時30分まで

内 容：大横川親水公園の過去から現在への整備
の過程や公園に生息する昆虫・野鳥の様子について、写真を見たり観察をしながら学びます。



集合場所：大横川親水公園長崎橋跡（亀沢4-18地先）

対 象：区内在住在勤在学の中学生以上

定 員：先着20名

持 ち 物：筆記用具・飲み物・双眼鏡（お持ちの方のみ）など

申 込 み：午前9時から電話で

墨田区環境保全課緑化推進担当へ

電話：03-5608-6208



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/>

気温の変化が激しい日が続いています。毎日天気予報をしっかりと見て出かけないと、予想外の寒さに身震いする事があります。体調の変化、風邪に気を付けたいですね。
私はおかげさまで元気にお花見を楽しめました。

編集後記