

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

八広地域プラザ「吾婦の里」訪問

旧第五吾婦小学校跡地に

八広地域プラザ「吾婦の里」

がオープンしました。幹線道路より少し奥に入った住宅地の中にある2階建ての建物が、近隣にとっても馴染んでいました。開館一ヶ月を過ぎたばかりの施設を訪問し、館長の福島邦昭さんにお話を伺いました。

☆施設の理念は？

地域住民のコミュニティ活性化の場として、4月1日にオープンし、施設の貸し出しは13日から始まりました。また、多目的運動場は7月から利用可能になります。

☆施設の概要は？

玄関を入ってすぐエントランスホールです。天井が高く、風が通る構造になっています。和室、地域交流室、多目的ホール、カフェコーナー、パソコン、コピー機が1階にあります。また、外部通路を挟んで防災備蓄倉庫と防災用貯水槽が設置されています。隣に音楽スタジオ、調理室と食事室が作られました。

2階には工作室、自習・図書コーナー、大会議室、相談室、屋上テラス等があります。体育館は旧小学校のをそのまま使っています。が、トレーニングルームとシャワー室を完備しています。

☆利用方法は？

二か月前の一日から予約を受け付けます。一日が土日・祭日の場合は翌日から予約受付になります。

☆運営・管理は？

実際に施設でイベントや事業を行うのは地域の運営協議会です。体育館で行われるスポーツ事業に関しては、地域型総合スポーツクラブ「スポーツドアあずま」が担います。施設の指定管理者である私たちアズビル株式会社が見学しましたが、トとして3者で連携しながら、管理・運営を行っています。

☆アズビルとは？

運営協議会のみなさまがスタッフとなつて運営されるコミュニティカフェです。5月中は毎週日曜日に、6月以降は土曜日・祝日も営業します。専門家に研修を受けた方々が美味しい紅茶やコーヒーを入れて下さいますので、ぜひいらしてください。

☆その他のお知らせ？

5月26日(日)午後7時から一階多目的ホールで「イブニングジャズコンサート」も開催されます。「アズマール」のことも含めてフェイสบック等でチェック

取材を終えて

館内を見学しましたが、どの部屋も廊下も明るくて、広々としています。建物の周囲も芝生が広がり、とても良い環境と感じました。とくに一階の多目的ホールは舞台だけでなく電動観客席もあり、ジャズコンサートもきつと盛り上がるでしょうね。行ったことのない人はぜひ、一度寄られることをおすすめします！

「吾婦の里」

場所：墨田区八広4-35-17
電話：6657-0471
利用時間：9:00～21:00
(多目的運動場は20:00まで)
休館日：毎月第3月曜日、
年末年始12月29日
～1月3日



肺の健康を考える

階段や坂道をのぼると息切れがするという方、運動不足や年のせいだと思いませんか？

たしかにそれらが原因の場合もありますが、他に肺の生活習慣病と呼ばれる「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の可能性がないかどうか考えてみましょう。

主な原因は長年の喫煙習慣にあります。空気の通り道である気管支や、気管支の末端で酸素と二酸化炭素の交換を行っている肺胞に炎症がおきてくるのです。その炎症が進行すると、呼吸が苦しくなってくるのです。

代表的な症状は、息切れ・せき・たん。「階段をあがると息切れがする」「風邪でもないのに一日に何度もせきやたんが出る」といった症状もみられます。

この病気はスパイロメーターという呼吸機能検査を行えばわかります。この検査では、①息をいっぱい吸い込んだ状態から一秒間に勢いよく吐いた量を、②すべての息を一気に吐き出した肺活量で割り、③（一秒率）を算出します。

この一秒率が七十%未満の場合はCOPDが疑われるのです。

早期治療で進行を遅らすことができます。治療も予防も禁煙が一番です。過去に喫煙していた、現在喫煙している、四十才以上である、高血圧や糖尿病などの生活習慣

慣があるといった方は、息切れ・せき・たんなどの症状がみられなくても、一度、肺機能検査を受けてみることをおすすめします。

ただし、タバコを吸っていないければ絶対にCOPDにならないというわけではなく、空気中に漂っているホコリなどに敏感な人もなる可能性があるといわれています。

また、自分が吸わなくても、他の人が排出するタバコの煙を吸う受動喫煙もCOPDのリスクとなるので気をつけましょう。



手軽にクッキング32

< 5月のサラダ >

豆腐サラダ

(1人分：約127kcal)

<材料2～3人分>

絹豆腐	1丁
トマト	1個
<玉ねぎドレッシング：約10人分>	
新玉ねぎ	半個
酢	大さじ3.5
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ3
パセリ	少々



<作り方>

1. 新玉ねぎは薄くスライスし、パセリはみじん切りにする。
2. 豆腐は洗って、軽く水切りして冷やしておく。
3. 酢・酒・みりん・しょう油・砂糖・塩を計り、よく混ぜあわせる。
4. サラダ油を加え、更に混ぜる。
5. 広口びん又はタッパーウェアに玉ねぎを入れ、3のドレッシングを注ぐ。
6. 時々かき混ぜながら30分～1時間置く。
7. 豆腐は2cmに角切りし、人数分の皿に盛る。
8. トマトはくし形に切り、更に半分に切って豆腐の上に適宜のせる。
9. 8の上に玉ねぎドレッシングをかけ、パセリを散らしていただく。

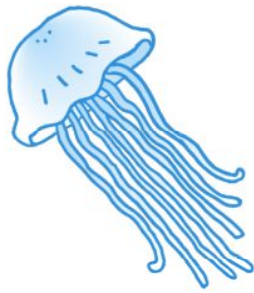
- * 玉ねぎドレッシングが残ったら、冷蔵庫に入れ早めに使い切る。
- * ドレッシングを甘くしたくない方は砂糖の量を調節して減らす。
- * 魚や肉にかけても美味しくいただけます。
- * 玉ねぎやトマトを利用して、身体をリフレッシュして下さい。

(協力：食育支援部)

クラネタリウム

大横川 水馬

テレビを見ていると、すみだ水族館ではクラゲを展示していると放映した。そして、クラゲの展示数が世界一の水族館が山形県鶴岡市にあると紹介した。十年以上前、痛い思いをさせられた。海水浴場で泳いでいると、水面下五十センチほどの所に青白く光るクラゲが見えた。透明なカボチャのような頭から細くて長い触手を数本出して漂っている。まるで美しい娘が優雅に舞っているかのように、うっとりとして見とれた。



突然、右胸にズンと衝撃を受けた。それが激しい痛みに変った時、クラゲに刺されたのだと気付いた。右腕は痺れて動かない。相手を刺激しないよう、そつと左手で水をかいてその場から

離れた。ようやく陸に泳ぎ着いて胸を見ると、右乳首の周辺は火傷の痕のように皮膚が引き吊り、暴れてのたうち回るムカデの姿が浮び出た。あまりの痛さに声も出なかった。

凶鑑で調べたが載ってなかった。あの時のクラゲに会えるかもしれない。あの美しい生き物を見ることができれば山形へでも行こう。

「クラゲの水族館に行きたい」家族に提案すると即座に同意を得た。

東北自動車道を山形へ。月山の八合目にある弥陀ヶ原から庄内平野を眺め、羽黒山の五重塔を見て鶴岡市に泊った。

翌朝一人で、「本所しぐれ町物語」などの時代小説家、藤沢周平記念館に入った。平成九年に亡くなった時、もう彼の新刊は出ないのだと喪失感を覚えた作家だ。読書の好みの違う家族はみやげ物屋に置いてきた。

加茂水族館では、クラゲの展示コーナーをクラネタリウムという。記憶にあるクラゲは見つからなかった。種類がたくさんあり、季節によって展示物も違

うそうだから仕方ないだろう。

海藻にへばりついたまま動かない不思議なクラゲを見ていると、「このクラゲは今展示している中で毒性が一番強いんです。先日職員がこれに刺されて入院しました。四十度以上の高熱が続きます。麻酔を打たなければ耐えられない程の激しい痛みで、それが三日三晩続きました」

いつの間にか後ろに来ていた飼育担当者が話してくれた。人間はクラゲの毒では死なないとも言ったが、展示する側は大変な御苦労をされている。

刺された時はどうすればいいか。細くて長い触手が絡んでし

まったクラゲは自分でほどけるのか。網で掬うと壊れるクラゲは、どうやって捕まえるのか。エサは何か、などを聞いた。

アシカとアザラシのショーがあった。彼らは水しぶきをバシバシやと上げて泳ぐ人間のような動きはしない。水中を静かにスーと進むアザラシの、足の動きばかりを見ていた。

水泳仲間に、「あんたのクロールは何かヘンだ。でも速いから許す」と言われる。今まではアメンボのように楽に浮かぶ泳ぎを心掛けた。これからはアザラシをイメージして、無駄のない泳ぎを目指そう。

「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

(4) 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!

平成25年度第1回 セカンドステージセミナー

笑って暮らせば元気100倍 ～笑いの健康術を教えます～

日時：平成25年6月19日（水）午後2時から4時まで

内容：第1部 講演 藤井 敬三氏（NP0法人シニア大楽副理事長）

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）

対象：どなたでもお気軽にお越し下さい 参加費：無料 定員：200名

申込み：NP0法人「てーねん・どすこい倶楽部」事務局

電話 5631-2577（平日午前10時～午後4時）

主催：墨田区

企画・運営：NP0法人てーねん・どすこい倶楽部

平成25年度第1回 生きがい講座

小さなフラワーアレンジ講座

花の文化を生活の中に！お部屋の中に、テーブルの上に、自分で作ったフラワーアレンジ（アーティフィシャルフラワー）を飾ってみませんか？一寸した心使いが、住まいを明るく楽しいものにしてくれます。かわいい花を飾って、ほっとするひと時、心が癒されます。

講師：大川 桂氏（日比谷花壇登録デザイナー、桂フラスクール主宰、草月流師範）

日時：平成25年6月12日（水）午後1時30分～3時30分

場所：女性センター第2会議室（墨田区押上2-12-7-111）

費用：800円（花・花器を含む）

定員：20名

持ち物：ワイヤの切れるハサミ又はペンチ（会場にも用意します）

対象：おおむね55歳以上

申込み・問合せ：NP0法人てーねん・どすこい倶楽部

電話 5631-2577（平日午前10時～午後4時）

主催：墨田区

企画・運営：NP0法人てーねん・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 NP0法人てーねん・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/>

ゴールデンウィークも終わったのに、相変わらず気温の変化が激しく、毎日の着る物に苦労しています。開業一周年を迎えるスカイツリーも連日大勢の人で賑わっています。

編集後記