

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



保育の道を六十年 鵜澤米子さん

人生90年時代といわれる中、エイジレス(年齢にかかわらず)に活躍する方をご紹介します。

今回は墨田で保育に携わり、なんと60年という鵜澤米子(うざわよねこ)さんにこれまでのあゆみを伺い、元気の秘訣を探ってきました。

☆保育の道を志したきっかけは?

昭和4年に墨田区で生まれ、女学校4年生まで区内で暮らしていました。女学校3年生の頃から太平洋戦

争が激化してくると、病院

の手伝いに動員される学友もいる中、私は「青空幼稚園」に動員され、先生の補助をするようになりました。

これが保育現場での出発点ですね。このときの経験が後に大いに役立ちました。

父親は出征し、そのかわりに母親が働くために、放置された状態の幼い子ども

たちがたくさんいたことが印象に残っています。

☆その後の歩みは?

戦時中は学校でほとんど勉強ができなかったため、夜学の高校に通いました。

終戦後に、再建された区

内の保育園で働き始めました。自信はなかったのですが、「ピアノを弾いてくれればよい」ということでしたので。その後試験で保育士の資格を取りました。

さらに30歳代に入ってから通信教育で幼児教育を

学ぶため、大学にも通いました。忙しい中ではありま

したが、子どもたちとの生活は楽しくて毎日夢中で過

ごしました。昔は4・5歳児保育が中心でしたが入園したばかりの子はさびしくなると一人で帰ってしまう

ことがありました。当時は電話もまだ家庭に普及してい

なかったもので、追いかけて迎えに行ったものです。

☆現在の活動は?

保育園2園、児童館4館などにかかわっています。

職員の方たちと一緒に勉強会をしています。

☆今も現役を続けられるのは?

立派な先輩方の姿を見えたからだと思います。

「自分が贅沢をするのではなく、世の中の幸せのために尽くし、お役に立ちたい」という気持ちを私も継承しているつもりです。

健康を維持するために、階段を使って移動したり、

食事に気をつけたりもしています。

とにかく忙しくしているのが、意外に一番の元気な秘訣かもしれませんね。

☆子育て・孫育て中の方へメッセージを?

お子さん・お孫さんとはスキンシップを大切に、しっかりとつながってほしいですね。

・・・取材を終えて・・・

84歳とは思えない、エネルギッシュな語り口に圧倒されました。お仕事の傍ら、区内の配食ボランティア団体のとりまとめもされているそうです。会う人を元気にしてくれる素敵な女性でした。



カビ・ダニ

はじめ、ムシムシ。高温多湿の時期に気になるダニ・カビ。汚れやにおいの不快さに加え、アレルギーの原因になることもありま

す。対策を考えてみませんか？
湿気を好むカビは六月に多く発生するといわれています。また、ダニも気温約二十から三十五℃、湿度は約五十%で繁殖するので梅雨時がいちばん危険だそうです。

まずは、ダニ対策です。木造建築より室内の密閉度の高く空気の通りにくい構造のコンクリート造りの建物が増えたことが湿気の多い時期の増殖につながっているようです。また、実際、虫干しや衣替えなどの風習が無くなってきたことや、室内の換気の減少や洗濯物の夜干しなど、原因はいろいろ考えられます。

撃退の方法としては、起きたての湿った布団はすぐにたたんでしまふのではなく、なるべく乾燥させることです。アレルギーの原因となるダニのふんは洗えるものについて、水洗いで減らすことができます。ダニが卵からふ化

するまでは一週間が勝負。卵の間は問題が少ないので週に二〜三回の掃除をこころがけ、掃除機をゆっくりかけてみましょう。

次に、気がつくと発生しているカビ対策です。風呂場やサッシのゴム、トイレの奥など空気の流れにくい場所、窓から遠い天井、たんすや押し入れの隅にも多く、枕

やベッドマットなどにも点々とカビが生えていることがあります。
風呂場はおよそ床から八十cm位のところに水が飛んでせつけんのカスなどがたまりやすいので、普段からこまめにブラシでこするなど、普通の掃除をしていけば発生しにくいようです。空気がよどみやすい箇所は、風が通らないので湿度が高くなります。窓やドアを開けて換気をしましょう。同じように、

たんすや押し入れも、風通しをよくすることが大事です。薬剤も時には使用することがあるかもしれませんが、換気に気をつけて行ってください。軽いカビにはブラシなどでこすると落ちるものもあります。

いかがでしたか？



<6月のサラダ>

手軽にクッキング33

豆腐サラダ〜その2

(1人分：約111kcal)

<材料2〜3人分>

絹豆腐	1丁
トマト	半個
レタス	2枚
大葉	2枚
ちりめん	10g
ごま油	小さじ2

<ごまだれ>

酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2
白すりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

<作り方>

1. 豆腐は湯通しし、水切りして冷やして、人数分にカットする。
2. ちりめんは弱火で炒め、カリカリに仕上げる。
3. レタスと大葉は千切りにする。
4. トマトは一口大にカットする。
5. ごまだれを作る。
6. 皿に3を敷き、冷やした豆腐をのせ、トマトを飾る。
7. 豆腐にごまだれをかけ、ちりめんを散らす。

*豆腐サラダ2品目、さっぱりとお試ください。
立花ゆうゆう館料理教室実施メニュー。



蕎麦打ちに行こう

大横川 水馬

午後六時から、二十五メートルプールを何往復しただろうか。ウォームアップで三百、ビート板で五百を泳いだ後、水泳会長の号令で練習が始まった。

「とりあえず五十を十本やろうか。スピードは、ほどほどで」
「次、個人メドレー。まずはバタ（バタフライ）から」
「じゃあ、百を十本やろう。スピードはそれなりでいいよ」
二十五のダッシュを十本。最後だからガンガン行こうぜ」

会員の殆どは還暦を過ぎていく。ゼエゼエと息が上がる。「ほどほど」とか、「それなり」って何だよ。いつだってスピードは「ガンガン」じゃないか。

会長がやけに張り切っているのは、入会を希望する男性が一名参加しているせいだろう。希望者が女性の時とはスピードが全然違う。会長は男には厳しく女性には優しい。それはいいのだが、露骨だ。この新顔さんは来週来ないだろうな。多分。泳ぎ終えて居酒屋に直行した。

水泳で失われた

水分を補給し、

料理を腹に収め、

やっと体が落ち

着く頃、会の世

話役である商店

主が皆に声をか

けた。



「今度の催しは蕎麦打ち体験一泊ツアーです。参加しませんか」

「蕎麦なんか打つてどうするの、作るより食べる方がいいけど」

「いや、蕎麦打ちはおまけです。目的は温泉ですよ。朝から晩まで温泉三昧。その合間に蕎麦打ち教室に参加するんです」

下町の商店主は、こうした企画を時々立ててくれる。五人の暇な男が参加することになった。蕎麦打ち教室では他に二組の夫婦と、小さな子供が三人いる親子連れが一組で賑やかだった。我々五人は二班に分かれ、私は三人の班になった。水泳会長と、あと一人は、ごたくを並べるのが得意な奴で、仲間からは我儘な男と評されているが、どうにも憎めない奴だ。

「俺はいいんだよ。二度目だからさ。初心者の方々にやらせ

てやるから、やんなさいよ」

そう言うって、作業に手を貸そうとはしない。

手順は、①こねる ②延ばす

③たたむ ④切る ⑤茹でる。

会長は肉屋のご主人だから食品の扱いには慣れている。包丁

さばきも上手いだろうとおだて

上げ、工程の殆どを任せた。

時々、我儘男がへらず口をた

たく。

「あんた達、下手だなあ。そんな切り方をしたんじゃ蕎麦じゃないよ。うどんになっちゃう」

「じゃあ、お手本を見せてみるよ」

「もう手遅れだよ。どう見ても」

世話役の班は、二人共二度目

だそうで、見れば確かに蕎麦だ。

グループは自然に、会長のよ

うな存在、世話役、憎まれっ子

と、役割分担ができるようだ。

私？ 私は何だろうね。

麺が太いからと、特に時間を

かけて茹でてもらった。噛めば

噛むほど重く歯に絡む。こいつ

は本当に蕎麦か。

最後に講師の打った蕎麦をい

ただいた。柔らかく、つるりと

した食感があって美味かった。

面白い体験をした。よくでき

た蕎麦というのは、喉越しがよ

く、入れ歯にも優しいようだ。

「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25年度 第2回 生きがい講座

“笑顔” キラキラ “心” ワクワク

コミュニケーション好感度アップ講座

演劇やバレエ・心理学を取り入れた体感型講座

楽しみながら脳の活性化、好感度アップするコミュニケーションが身につけられます。表現力、伝え方、聞き方のポイントを身につけましょう。テレビなどでも紹介されているバレエダンサーの方を講師に迎えた、参加型の楽しい講座です。

講師：野原 秀樹 氏

(ヒデキバレエ主催)

(株式会社 MANY ABILITIES 代表取締役)

日時：1回目 平成25年7月31日(水)

2回目 平成25年8月22日(木)

午後1時30分～3時30分

場所：女性センターホール(墨田区押上2-12-7-111)

費用：なし

定員：40名

対象：おおむね55歳以上



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 (平日午前10時～午後4時)

企画・運営：NP0法人て一ねん・どすこい倶楽部

主催：墨田区



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/>

梅雨入り宣言が出てから一向に雨が降らない日が続きましたが、ようやく梅雨本番の空模様となりました。
台風の予報に充分注意しながら、雨の季節を楽しみましょう。

編集後記