

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

「ひきふね図書館」訪問



今年4月京成曳舟駅前に

「寺島図書館」「あずま図書館」2館を統合し、建物の2階〜5階部分を使用した3,393㎡と区内最大規模の図書館「ひきふね図書館」が開館しました。開館から現在までの様子と当館の特徴を伺ってきました。

☆当館の設備の特徴は？

第一の特徴は、独立した子ども図書室です。480㎡と大きくて充実しています。第二の特徴は全国でも珍しい自動出納書庫です。コンピュータで呼び出し、書庫にある本を自動で取り出せ、出納にかかる時間が短縮されます。また、従来の書庫の1.5倍の収蔵力があります。第三の特徴は、電子化によ



り利用者自身で予約、貸出し、返却も行うことができます。これにより

プライバシーの保護、業務の合理化も図れ、スタッフの力はサービスの向上にむけられます。予約はパソコン・携帯電話からもできます。

☆他の図書館との違いは？

館内に画像を流すシステムを取り入れ、本だけでなく動く映像、写真が見られます。また、51の展示ボックスを設け、作品等を展示できます。現在は墨田区のものづくりの作品等を展示しています。

☆各種サービスとは？

すべての利用者によさしい図書館を目指しています。そのため区民のボランティアの力を借りて各事業を行っています。ボランティアルームにおいて点字図書・録音図書の作成、また高齢者施設向け事業、お話会などの児童サービス等を行っている

ます。

「ひきふね図書館パートナーズ」という団体を立ち上げ、様々な事業の提案・企画・実施を展開してもらっています。オーブンディングイベントでも大活躍でした。

☆4カ月間の利用状況は？

一般書架は16万冊収蔵できます。現在の1日の来館者が約1,700人、年代的には30代が1番多く、40代、50代や比較的若い世代の利用者が多くなっています。

☆利用者の声は？

施設が良くきれいというお声の一方、駐輪場が少ない、まだ本が足りないなどのお声もいただいています。

☆今後の抱負は？

4つの基本理念 一、生涯学習の拠点としての図書館 二、墨田区の情報センターとしての図書館 三、区民や地域の課題解決を支援する図書館 四、すべての利用者にやさしい図書館に沿って進めていきたいと考えています。

☆訪問を終えて

お話しを伺った後に、館内を案内していただきました。広々として明るいのが第一印象です。今までの図書館のイメージとは違い、近代化された施設であることを感じました。大いに利用したいと思っています。

※インフォメーション

住所：墨田区京島1-36-5

(マークフロントタワー曳舟2〜5F)

電話：03-5655-2350

開館日時：月〜土午前9時〜午後9時

「こどもとしよしつ」は午後6時まで

日・祝 午前9時〜午後5時

休館日：第3木曜日、年末年始、特別整理期間

交通：京成曳舟駅徒歩3分、東武曳舟駅徒歩5分

脳の若返り

もの覚えが悪くなった、人の名前が思い出せない……などは、誰にでもおこることです。けれども「今朝、何を食べたか思い出せない」、というのはちよつと困ってしまいます。

思いだすのに大事なことは“脳をつかうこと”です。ではさつそく脳の若返りの方法をやってみましょう。

○ウォーキング

深い呼吸による(※)有酸素運動によつて脳の血流が増えるため、情報の伝達が活発になります。普段よりも軽く弾む感じで歩きます。一日約八千歩で効果があるとされています。俳句をつくる、季節を探す、犬の数をかぞえるなど、テーマを決めて歩くと楽しく実行できます。

○何かをしながらの行動

音楽をききながら料理をする、テレビをみながら体操をする、歌いながら洗濯物を干す、といった同時に複数のことを行うことで脳全体に刺激がいくようになります。

○計画して行動する

何かをするための段取りを行

うのが脳の前の部分(前頭葉)の役割。つい、成り行きまかせに行動してしまいがちですが、計画してから行動をおこすことで前頭葉が鍛えられていきます。食事の時間を決めて間に合うように料理する、夜のうちに予定を立てて翌日はそのとおりに行動する、一週間分の掃除の計画をつくりそのとおりに実行してみる、など、チャンスを自分で

つくって挑戦してみましよう。○楽しかったことを思い出す。人に話したり書いたりする前に、まず、楽しかったことを思い出してみましよう。特に思いあたらなければ、子ども時代の近所の風景、よく遊んだ場所、一番楽しかった夏休み、小学校の教室や校庭の様子など。慣れてきたら過去を関連づけて思い出していきましよう。続けて行うことで脳のさまざまな部分が活発に動きだします。

考えることとあわせて、運動を行うと大変効果があります。体を動かすことで、脳に欠かさない酸素がいきわたるからです。脳のトレーニングはいつでもどこでもできるので、普段の生活に取り入れていきましよう。(※)有酸素運動 脂肪や糖質を酸素によつてエネルギーに変えながら行う規則的な繰り返しのある比較的軽い運動。ジョギング・ウォーキング・水泳・エアロビクスなど。

手軽にクッキング35 < 8月のジュース >

キャロットジュース (1人分：約12

3kcal)

<材料3人分>

- 人参 小1本
- バナナ 中1本
- 牛乳 200cc
- 豆乳 100cc
- ヨーグルト 100g
- ミントの葉 3枚
- *ミキサー



<作り方>

1. 人参は5ミリ位の輪切りにし、器に入れる
2. 水を100cc加え、ラップして電子レンジで2分、冷やしておく
3. バナナは一口大に切り、冷凍しておく
4. ミキサーに、牛乳・豆乳・ヨーグルト・人参・バナナを入れ攪拌する
5. 器に分け入れ、ミントを飾る

*牛乳は、Fe(鉄)やCa(カルシウム)入りの牛乳をお試ください。

*猛暑の日々!人参ジュースで水分補給!元気に暑さを乗り切ってください。

「仕事はしたいのだけれど」 鈴谷 明



「聞いてはいたが、これほどまでに大変だとは！」いろいろな場面で聞かれる台詞であるが、私自身がこの台詞を口にするとは考えてもいなかった。

私は女性とのお付き合いが、下手で結婚が遅くなってしまった。(その経緯については、いずれまた) その結果41歳で結婚し、44歳のときに初めての子供を授かった。

事前に先輩諸氏から子育てについての知識、教訓を伺ってはいたものの、聞くと見るとは大違い、何から何まで戸惑いと試行錯誤の連続であった。それに輪をかけて中年のお父さんにとっては体力的にも辛いと感じることも多い。

しかし、冒頭に記した台詞「聞いてはいたが、これほどまでに大変だとは！」はここで出てきたのではない。

私の現在の職業は日本語教師である。仕事柄、複数の教育機関に所属し、教室という現場で教鞭をとるだけでなく、教案や

授業で用いる練習問題や配布プリント類の作成、さらに学生が作成した試験答案の採点や作文原稿の添削も行わなければならぬ。しかし、昨今はパソコンという至極便利な道具のおかげで、学校でも自宅でも、場所・時間を問わず作業ができるようになった。そこで私は、比較的にんびりと仕事ができるであろう「自宅」を主な作業場とするようになっていた。

ところが、ここで直面したのが「育児と仕事の両立」の問題であった。そう、ここで「聞いてはいたがこれほどまでに大変だとは！」の台詞が口をついて出たのである。

赤ちゃんはいつでもどこでも泣く。不満があるとき、気持ちが悪く、眠い時、お腹が空いたとき……。それだけではない。赤ちゃんは甘えてまとわりついてくる。甘えたいとき、ご機嫌なとき……。自宅で仕事をするとこうした赤ちゃん

の感情表現を目の当たりにしながら作業を行うこととなる。ご機嫌な赤ちゃんならまだしも、泣き叫ぶ赤ちゃんを目前に、どれだけの男性諸氏が黙々と冷静に仕事を続けられるであろうか。

そんな当時を思い出すと「仕事で忙しいのだから、子供のことはしっかりやってくれ！」と妻に言いたくなる時がある。しかしながら、我が子と苦楽を共にすることは仕事以上に貴重な体験でもあることを徐々に感じ始めている。

当初の思惑とは異なり、仕事効率は大幅にダウンしてしまっただ。でも、自分にとってはそれ以上に大切なことがあるのだと気がついた今、「仕事はしたいのだけれど」と思いつつ、仕事と家事に励む毎日を過ごしている。

「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25年度 第2回

セカンドステージセミナー “長寿でばんざい”

元気で100歳!!今年も墨田で粋に暮らそう!!

日 時：平成25年9月18日（水）午後2時から4時まで

内 容：第1部 講談 田辺 鶴瑛氏（田辺一鶴一門）

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 理学療養士）
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）

参加費：無料 対象：どなたでもお気軽にお越しください 定員：200名

申込み：NPO法人「てーねん・どすこい倶楽部」事務局へ

電話5631-2577（平日午前10時から午後4時）

主 催：墨田区

企画・運営：NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

平成25年度消費者講座

「わたしのエンディングノート」 ※もしもの時の大切な人へのメッセージ※

あなたは自分の思っていることを誰かに伝えてありますか。

もし、病気になったり、万が一のことが起きた時に、知っておいてほしいこと、今まで言えなかったことなどを書き留めておくノートを作ってみませんか。

そして、人生最後のセレモニーである「葬儀」について考えて見ましょう。

※参加された方には、消費者センターオリジナル「エンディングノート」を差し上げます。（今まで配布した物と同じものです。）

[と き] 9月17日（火）午後1時半～3時 受付：午後1時

[と ころ] 区役所131会議室（庁舎13階）

[対 象] 区内在住・在勤の方どなたでも

[定 員] 先着100人 [費 用] 無料

[申込み] 8月22日（木）午前9時から 電話ですみだ消費者センター

TEL 5608-1516へ



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/>

今年の夏は異常気象で、梅雨明け早々に真夏日が続いたり、ゲリラ豪雨が毎日のように発生したり、地域によっては豪雨による被害も出ているようです。熱中症にも気をつけましょう。

編集後記