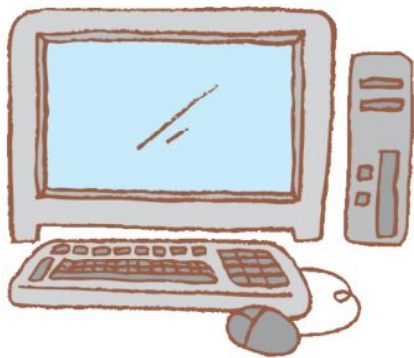


どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部



てーねん・どすこい倶楽部

IT支援部紹介

てーねん・どすこい倶楽部 する教え方を学びました。

部にはいくつかの部があります。今回はその中の一つIT支援部を紹介します。

倶楽部が発足した平成16年にパソコンの得意な人達が集まりました。

しかし他人に教えた経験はありませんでしたので、同時期に区の主催で開催された、「IT支援リーダー養成講座」を3ヶ月間受講して、パソコン初心者に対

修了後は、当時、文花に開設された、「いきいきプラザ」のパソコン教室で、

初めてパソコンに触れるという方々へ教え始めました。それは電源の入れ方、文

字の入力から始まりました。特に高齢者の生徒さんには、

何度でも丁寧に教えましたので、とても良いとの評判をいただきました。

パソコン操作に習熟した生徒さんの中には、このパソコン教室の先生となつて、

次の新しい生徒さんに指導をしている人もいます。その後、立花ゆうゆう館のパソコン教室の講師としても活動を開始しました。

その間、パソコンも次々と新しい製品が発売されました。その度に講師もそれ



らを習得するために勉強しました。教えることは、良い勉強の場です。多くの生徒さんと触れ合う事で、いろいろな事を学ぶこともできます。

当倶楽部IT支援部では、個人的なパソコン相談にも応じています。事務所に持参していただいたパソコンを修理したり、外出の困難

な方のお宅に伺って操作を教えたり、パソコンやプリンターが動かない、インターネットや無線LANの設定

が分からない等の相談が来ると、訪問して修理したりすることもあります。これらは全てボランティア活動として行っています。

今から5年位前は、相談件数がかなりありましたが、

最近はパソコンソフトが、間違った操作をするとエラー

メッセージで、正しい操作の指示を出してくれたり、

パソコンの代わりにスマートフォンを利用する人が増

えたため、以前の様な、パソコン相談は激減しました。

他の活動としては、事務所で使用するOA機器の保守、ホームページの作成、

メールマガジンの配信等を行っています。また、メンバーの交流を兼ねて、自分

たちの勉強会も適宜、開催しています。

読者の皆さんも、パソコンに興味のある方は、私たちの活動に参加してみませんか？



—— 爪 ——

指先には人の生きざまがあらわれと言われています。最近、いろいろな爪のおしゃれを楽しむことができるようになりました。季節ごとに色とりどりのデザインをほどこした指先に出会うことができます。

そもそも爪は、物をつかんだり、指先を使ったりする時になくてはならないものです。けれども、病気のサインがあらわれることがあります。

爪は皮膚の一番上にある部分に変化したもので、ケラチンというタンパク質からできています。指の先端には神経や血管が多くとおっていることから、健康状態がわかりやすいといわれています。

爪に小さな白点がポツポツと見える場合には、空気が入ったためと思われ、心配はいりません。けれども、全部の爪が白くなっているときには重篤な病気が起きていることがあります。他にも、茶色、黄色、緑色など爪の色に変化がある時にも病気が生じている可能性があります。

爪の形にも注意が必要です。爪の真ん中がスプーンのような形にそる「さじ状爪」は、薄くなつてめくれてくることもあります。これは貧血の特徴的な症状として知られています。また、爪が丸く盛り上がって先端を包み込むようになっていている場合には「時計皿爪」、これに指先の

はれをとまなつて、太鼓のぼちのようになつてくると「ばち状指」といいます。



後の二つは肺の病気と関係しています。他にも、爪の縦線が入るのは加齢が原因ですが、横線は慢性腎不全や糖尿病、痛風が悪化したときにあらわれるので

注意が必要です。肌が乾燥してカサカサするうちに、爪も乾燥して弾力がなくなり、割れやすくなります。手にクリームをぬる時には爪にもぬって保湿しましょう。

色や形が以前と明らかに違う時には、皮膚科の受診をおすすめします。

自分の爪、あらためてチェックしてみましょう。



手軽にクッキング38

<11月のごはん>

深まる秋の炊き込みごはん

<材料4人分> (1人分：約329kcal)

米	2合
鶏もも肉	80g
干しシイタケ	2枚
ごぼう	40g
人参	30g
型抜き人参	20g
レンコン	20g
栗またはぎんなん	4粒

<調味料>

麺つゆ	大さじ1
酒	大さじ1.5
塩	小さじ半分

<作り方>

1. 米はといでおく
2. 干しシイタケはもどして細切りにする
3. 鶏肉は小さくカットし、麺つゆとしいたけと一緒に合わせておく
4. ごぼうはさがきにする
5. 人参は小さい短冊切り
6. 型ぬきがあれば、いちょうや紅葉型の人参を作り、ゆがいておく
7. 栗は皮をむき、四つ切りにする
8. 炊飯器に米と同量の水を入れ、調味料を加えて混ぜる
9. 具材を米の上に乗せて炊く
10. 炊きあがりに、かき混ぜて器に盛り付け、飾り人参を散らす

*料理教室で好評でした。お試してください。

(協力：食育支援部)

「音と声」 鈴谷 明

よく、職場で改善提案を出すときに「新人や部外者のフレッシュな視点で、我々の気がつかない点を指摘して欲しい」といった言い方で意見を募る場合が多い。職場だけでなく、地域や国といったより大きな社会でも同じことが言える。私たちが毎日の生活で「当たり前」と思っている何ら疑うことなく行っていたことが、実はとんでもない特異なものであった、なんてことも言えるのではないだろうか。

私の妻は外国籍の人間である。言語や生活習慣の違いがあることは結婚前から十分理解していたのだが、同じものを目の当たりにしたときの受け止め方の違いについてまでは思いが至らなかった部分が多い。

例えば「音」や「声」である。食事の際に、「音を立てるか立てないか」という話題は今までに耳にされた方もいるだろう。そばを手繰るとき音などはむ



しろ「美味しい」と感じるが、一方で口に入れたものをガムのように噛み続けたり、食べ物を飲み込んだあとのゲップの音などは聞いていて気持ちの悪いものではない。また、辺りかまわず大きくしゃみ（「くしゃみ」というよりは「咆哮」「雄叫び」と言った方がぴったりするかもしれない！）をされると飛び上がらんばかりに驚いてしまう。

「声」の場合はどうであろうか。選挙の際に候補者名や政党名を連呼して街中を走り回る選挙カー、見たもの聞いたもの全ての感想を「キャーッ！ ワイッ！ と嬌声をあげてコメントする若い女性たち、内輪話を面白おかしく（部外者には何のことやらまったくわからないまま）大声を張り上げてまくし立てているテレビのバラエティー番組。こうした例は数え上げればきりがないが、妻にとって、これらは

かなり奇異に感じるらしい。だが、私は妻に指摘されるまで、こうした「声」の数々を特にうるさいとは思わなかった。音に対する反応は、育ってきた環境に左右されているのだろう。

物売りの声、虫の鳴き声、風鈴の音などは季節感、生活感を身近に感じられるので私は好きだ。こうした「声」や「音」は、それぞれの地域の歴史・風土に育まれてきた文化なのだから、「好き・嫌い」の議論はあっても「良い・悪い」の議論にはならないと思う。しかしながら、「本当に必要な声なのか」「本当

に思っていることを訴える声なのか」という視点で、妻の指摘は私自身の「声」も見直すいい機会になった。

かわら版の原稿を募集しています

どうぞい・かわら版をこ愛読いただきまして、ありがとうございます。

皆様からの原稿を募集しています。

また、このような記事を掲載してほしいとの要望がありましたらお聞かせください。

「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？

☆ 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3回

セカンドステージセミナー “昭和歌謡で舞う日舞”

元気で100歳!!今年も墨田で粹に暮らそう!!

日 時：平成25年12月11日（水）午後2時から4時まで

内 容：第1部 昭和歌謡で華麗な舞台をお楽しみください

出演：燐の会（会主 那須野燐甫）の皆さん

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



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/>

さすがに11月に入ると
寒さが増してきました。
我が家の冬支度も急
いで行いました。
早くもスカイツリー
の周りにはクリスマス
のイルミネーションが
輝いています。

編集後記