

# 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

## 「すみほり隊」紹介 「すみだトリビアかるた」で地域の輪

新年を迎え、どすこいか 割り振られたメンバーなの  
わら版も気持ちを新たにス で、職業も年齢も構成はバ  
タートします。どうかよろ ラバラです。結成は本当に  
しくお願いします。

新年第1弾は、お正月ら

☆活動のモットーは？

すみだに「新しく住み始  
めた人たち」と「昔から住  
んでいる人たち」をつない  
でいくことを目指していま  
す。今のところは、今回作  
成した「すみだトリビアか  
るた」をツールにして「へえ  
く」というささやかな驚き  
を通じて、コミュニケーション  
の輪を広げていこうと考  
えています。

☆「すみほり隊」とは？

「すみだすみずみほりお  
こし隊」の愛称です。墨田  
区主催の「すみだガバナ  
ンスリーダー養成講座」の同  
期で昨年結成しました。も  
ともと講座の中で、任意で  
なトリビア(雑学的な豆知  
識)をテーマに、いろはか  
るた形式でまとめたもので  
す。表面に句を、裏面には  
写真入りの説明を掲載して  
います。全て手作りで、何  
より大変なのが、ネタ探し  
です。様々なジャンルの情  
報を集めて、バランスよく  
テーマを設定するのに苦労  
しました。休日には朝から  
夕方まで隊員が集まり、  
喧々諤々けんけんがくがくと話し合いを続け  
ました。まるで学生の「部  
活動」みたいでした。

☆今後の抱負は？

「すみだトリビアかるた」

のネタを使って、幅広く挑  
戦してみたいと考えていま  
す。実はかるたが完成形と  
いうわけではなくて、かる  
た大会などを実施する中で、  
新しいトリビアをもらった  
り、あるいは既存の内容に  
補足してもらいたいと思っ

て地域の情報を得る事がで  
きました。  
※「すみほり隊」で検索し  
ていただとホームページ・  
フェイスブックを御覧にな  
れます。今後のご活躍を要  
チェックです！



「すみほり隊」5人のメンバーです



☆取材を終えて

すみだを元気にしようと  
いう熱意溢れる皆さんでし  
た。当日のかるた大会では  
子どもたちのにぎやかな歓  
声と札を取ったときの得意  
顔、親御さんの「へえ」の  
声も広がっていました。長  
い間墨田区に住んでいても  
知らないことが多く、改め  
て地域の情報を得る事がで  
きました。  
※「すみほり隊」で検索し  
ていただとホームページ・  
フェイスブックを御覧にな  
れます。今後のご活躍を要  
チェックです！

—規則正しい生活—

新年、あけましておめでとう  
ございます。

食べる、頭をつかう、休む、  
自分らしい生活のために、今年  
もバランスのとれた規則正しい  
毎日を目指していきたいもので  
す。では、ポイントを見直して  
いきましよう。

料理は季節の材料を選び、手  
順や味付けやいろどりを考えな  
がら動くので、脳の活性化につ  
ながります。具材をいつもと違  
う大きさや形に切ったり、味付  
けを変えてみたり。工夫をして  
みるのもいいですね。肉や魚を  
ほどほどに取り入れ、薄味にし  
て、よく噛んで味わって食べる  
ことで健康的な食生活を送るこ  
とができます。

運動することで全身の血流が  
よくなります。ウォーキングや  
ラジオ体操、ストレッチなど続  
けていけるものが望ましいです。  
寝る前は避けて、夕方までに疲  
れすぎない程度に行いませう。  
また、趣味の読書や音楽鑑賞、  
作品づくりなどに取り組む時間

も大切です。充実感や達成感、  
「楽しかった」と思える瞬間を  
覚えておいて、時々思いだして  
みるようにしましう。さらに、  
一〜二桁の足し算や引き算は、  
脳の刺激になります。市販のド  
リルをつかったり、電話番号を  
一桁ずつ暗算で足していったり

することはいつでも手軽に取り  
組める方法です。

睡眠は体を休めるだけでなく、  
脳にも休息を与えることができ  
ます。夜しっかり眠るために、  
昼寝は少なめにして日中は体を  
動かすようにしましう。入浴  
後やお休み前におすすめののは  
腹式呼吸です。ゆっくり長く息  
を吐くことを意識してみましう。

う。こころを落ち着ける副交感  
神経が働きやすくなります。  
ストレスを解消しながら、  
ちよつとした変化をよい刺激と  
とらえてすごしていましよう。



手軽にクッキング40

<1月のお惣菜>

キャベツの重ね煮

<材料2人分>

(1人分：約245kcal)

キャベツ	200g
玉ねぎ	100g
鶏ひき肉	150g
ねぎ	30g
生姜	少々
塩コショウ	少々
カットトマト缶	1/3缶
とろけるチーズ	2枚
塩コショウ	少々
水	200ml
コンソメ	1/2個
酒	大さじ1



<作り方>

1. キャベツは葉を1枚ずつはがし、ざく切りにする
2. 玉ねぎは薄切りにする
3. ねぎはみじん切り生姜はおろしておく
4. ボウルにひき肉とねぎ・生姜を入れ、塩コショウし、よく混ぜる
5. 鍋にキャベツ・玉ねぎの1/3両を敷き、4の肉だねの半量を広げる
6. 更にトマト缶少量を乗せ、スライスチーズ1枚を乗せる
7. 同様に、5・6と同じ量のキャベツ・玉ねぎ・肉だね、トマト缶・スライスチーズを乗せる
8. 残りのキャベツ・玉ねぎを乗せ、上から塩コショウする
9. 水・コンソメ・酒を加えて煮立ったら弱火で15分煮る
10. 味を確かめ、器に盛り付ける

\*野菜たっぷりメニュー。野菜と肉を煮込む料理で身体を温めて下さい!  
(協力：食育支援部)

「テレビを買って思ったこと」 鈴谷 明

私の勤務先の日本語学校では、ボーナスが支給されない。まあ、もともとボーナスというのは、販売して予想以上の利益が出たんで、使用人に還元するというものだから、教師がもらうようなものではないか、と自分自身を納得させている。共稼ぎで社員の妻も、現在は育児休業中なのでボーナスは支給されない。

かと言って、世間はクリスマス、お正月とプレゼントやお年玉が飛び交う季節であるから、我が家も「質素節約」一辺倒では労働意欲が減退してしまうので、毎年年末には家庭で使える製品を家族へのボーナスとして購入することになっている。

そこで今回は「テレビ」ということになった。我が家にはテレビが無かった訳ではない。が、製造から20年は経過し、画面は15インチでデジタルは入らず、おまけにチャンネルも故障していてNHK教育テレビは受信できない代物であつ

た。にもかかわらず、NHKは受信料を割り引いてはくれず、BSアンテナやチューナーもないのに衛星放送受信料を請求してくる有様。こんな状態だったので、わざわざテレビを見ようという気も起こらず、「情報はラジオで、映画はパソコンで」という習慣になり、テレビはほとんど見ることはなかった。

早速、勇んで家電量販店に赴き、テレビを選んだ。金額も機能も妥当なものが見つかったので、すぐに購入手続きを行って何とか12月中に設置する目途が立ったが、テレビは搬入が無料サービスで、設置は有料で1050円とのこと。設置作業は「電源とアンテナの配線」「インターネット接続」なのだが、かつてパソコン購入時にいろいろとトラブルがあった経験から自分でやる気になれず、1050円支払って設置作業もお願いすることにした。

ところが、テレビは無事に届

いたものの、配送予定時間は1時間も遅れ、おまけに商品知識もろくにない業者が配達してくれたおかげで、結局は自分自身で説明書と取っ組み合いながらインターネットに接続するはめになった。店にクレームをつけようかとも思ったが、たかが1050円のためにケンカするのもつまらないし、結果オーライだったのだからとそのままにしてしまった。

来はお金を払う側の条件に沿って行われるべきことなのに、お金をもらう側である組織の都合に従わされているのが実情だ。小さな出来事ではあったが、「無理が通って道理が引つ込む」現実を痛感させられた。



☆ 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](mailto:tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp)

「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？

平成25年度 第6回 生きがい講座

# 笑顔エネルギー! その効果と人生

“幸せ”それは心の持ち方です。  
お金も体力もありません。それは私たちの体の中にあるのです。  
“笑顔エネルギー”身体と感情のメカニズムを知って、そして  
生き方上手になりませんか。笑顔体操、波動の実験などもあります。

講師：飯田 道子氏

笑顔セラピスト・墨田区介護相談員・認知症指導管理士

日時：平成26年3月25日（火）午後1時30分～3時30分

場所：すみだリバーサイドホール1F会議室

(墨田区吾妻橋1-23-20)

費用：なし

定員：30名

対象：おおむね55歳以上

申込み・問合せ：て一ねん・どすこい倶楽部

電話 5631-2577 受付時間：平日午前10時から午後4時

主催：墨田区

企画・運営：NPO法人て一ねん・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](mailto:tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp)  
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>

新しい年は穏やかに明けました。天気も良く、どこも人が多かったです。初詣は少し足を延ばしましたが、神社は大勢の人が列を成していて、お参りも出来ない状態でした。今年も良い年でありますように願いました。

編集後記