

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



料理教室風景

てーねん・どすこい倶楽部

食育支援部紹介

てーねん・どすこい倶楽部は、設立当初から生きがいつくり・健康づくりの環境として料理教室開催等に取り組んできました。

平成十九年四月からは、NPO法人として活動を開始しました。

「墨田区食育推進計画」が発表されて、区民・地域団体・NPO・事業者・企業・大学等と行政が協働で食育を推進すること

ています。

区報「すみだ」に募集案内が出されると、抽選で参加者が決定されます。

メニュー作成、講師、助手、発注、当日の下準備等はそれぞれ部員が役割を担っています。

メニュー内容は講師役の部員が得意とする料理を季節に合わせて取り入れ、プラスワンの素敵なおデザートは毎回大変好評です。

当日は教室開始までに食材、食器をそろえる部員の動きは、大変手馴れてきました。

女性受講生が多い中、熱心な男性の参加者もみられます。料理教室がご縁で地域に住む方々の仲良しグループが誕生したこともありま

す。

「うめわか食堂」は、デイスサービスの給食を近隣の高齢者が体験できる場であり、食育支援部は会食の準備と片付け等の支援をしています。会食の前にはお楽しみ会を設け、部員の特技を生かして「わっはっは体操」「相撲甚句」「手話あそび」等を一緒に楽しみます。その後給食をいただきます。

参加者の中には一人住まいで、「今日はここに来て、初めておしゃべりました！」という方もいらっしゃいました。

美味しく食べやすいデイスサービスの食事を一緒にテーブルを囲んでいただきながらのひと時はあつという間に過ぎてしまいます。毎月二回支援しています。

食育支援部は今後も、「元気で百歳！墨田で生きよう！」をスローガンに、寄り添い支えあいの精神で楽しく活動が続けていきたいと思っています。

(食育支援部一同)

立花ゆうゆう館で年間九回実施している「高齢者食育料理教室」では、自分の食事は自分で作って食べようと、「おいしく楽しく安全に」を心がけ実習を試み

花粉症対策

先日、「鼻がムズムズする。

もう花粉が飛んでいるのだなあ」と近所の人が言っていました。

花粉症は個人差もあり、年によつて症状が同じではありません。また、期間中、一日の中でも鼻水やくしゃみ、鼻づまり、目の痒みなどが軽減したりひどくなったりすることがあります。

これらは、体の中で異物を排除しようとする免疫機能によるものです。本来は体を守るための働きですが、反応が過剰になるとアレルギーという体によくない反応になってしまうのです。その一つが花粉症です。他に、アレルギーをおこす物質には、卵・小麦・そばなどの食物や埃やダニなどがあります。症状は、人ごとに異なる上に生活のリズムやストレスなどで影響されることがあるので、いつも同じ反応というわけではないのです。

花粉症やアレルギーの対策にはどのようなものがあるのでしょうか。

外で運動ができないときは屋

手軽にクッキング41

< 2月のお惣菜 >

豆腐とツナの小判焼き

(1人分：約180kcal)

<材料2～3人分>

木綿豆腐	1丁
ツナ缶	小1缶
片栗粉	大さじ1
大葉	少々
生姜汁	少々
ねぎ	少々
ゆずの皮	少々
ポン酢	少々



<作り方>

1. 豆腐は軽く水切りをする
2. ツナ缶は油をきり、ツナと油を分けておく
3. 大葉はみじん切り
4. 生姜はすりおろし、ねぎはみじん切り
5. ボールに、豆腐とツナと大葉と片栗粉を入れ、混ぜ合わせる
6. 小さめの小判型にする
7. フライパンにツナ缶の油をしき、両面きつね色に焼く
8. ゆずの皮をのせ、ポン酢等でいただく

* 買い置きした材料で、お手軽メニュー！寒い時期を乗り切ってください。

(協力：食育支援部)

内で、ラジオやテレビの体操番組を活用し、外出時には、眼鏡やマスクで覆い、ジャンパーなどを着ることで、帰宅前に花粉を払えるようにしましょう。鼻は片方ずつかみ、鼻水を出すようにしましょう。強くかむと、鼻だけでなく耳に負担がかかります。鼻づまりがひどい時や鼻血が出るような時には、医師に

相談してください。食事は朝昼晩、野菜を多めにとり、バランスのとれた規則正しい生活を続けます。特に腸内の細菌の活動を活発にして免疫機能を向上させる発酵食品である味噌や納豆、漬物、ヨーグルトなどはおすすめます。塩分のとりすぎに注意しましょう。睡眠は個人差がありますが、ストレスが症状の悪化の原因となることもあるので、リラックスし

て休める環境づくりが大切です。入浴やシャワーでは、体に付いた花粉や埃を取り去るだけでなく、蒸気で鼻の中の清潔や湿度を保ち、鼻づまりが解消することもあります。枕の高さや頭の向きで、鼻づまりが解消しやすくなることもあります。日頃からこころがけている健康法に合わせ、体の免疫を整えるようにしていきたいものです。

三つの話

大横川 水馬

「良い話と悪い話と普通の話。三つの話があるけど、どれから聞きたい」

歳の暮、カミさんに問われた。先ず普通の話を聞いた。陶芸教室に通っている、その作品が出来上がったと見せてくれた。確かに、何という事のない話だ。次に悪い話を聞いた。チェストの引き出しが壊れたという。家具なんていうものは長い間使っているうち、いつかは壊れる物だろう。木工用ボンドを塗って、木槌で叩いておけばいい。悪い話というのはこの程度かと安心した。

「で、良い話は？」
「パソコンで、おせち料理のプレゼントキャンペーンというのがあって、応募したら当選した」「ふーん」と応えただけで感動のレベルが低かったのか、拍子抜けしたようだ。よく聞くと五段重ねの豪華なおせちだった。よくやった。でかしたぞ。
他に通販の品も注文していたから、家族だけでは食べきれな

い量のおせちだ。子供達の友人や、お嫁さんの御両親にも声をかけて元日に平らげた。良いお正月を迎えることができた。

翌二日は水泳クラブの新年会だった。会場は水泳仲間の所有する設計事務所。中ではいくら騒いでもいいが、トイレは外だ。夕闇が迫り、ぐつと冷え込んだ頃、トイレに行こうとした人がドアを開けた途端、扉が外れた。蝶番が壊れたようで、冷たい風がドツと吹き込んだ。宴会どころではなくなった。会場を提供していた友人は怒った。

これを見ていて、別の友人から聞いた「ヒヨコちゃん事件」を思い出した。

「テキ屋の息子が商売物のヒヨコを持ち出して、子供達で代わる代わるいじっていた。そして、最後にいじった子供の親にヒヨコの代金の請求が来た」

大勢の子がいじり回したのに、最後の子の責任にされた。丈夫な蝶番でも、何度も開閉しているといつかは壊れる。たまたま、「その時」に出くわしたのだろう。

箱根駅伝で二区を任された山梨学院大学のエース、オムワンの途中棄権シーンがテレビに映った。右足の疲労骨折だという。昨年は同じ二区で十二人抜き

の快走を見せてくれたランナーだ。晴れの舞台で運悪く、「その時」が訪れたのか。

翌朝カミさんが、「今、洗濯中だから、終わったらベランダに干しといて」と言っ出てかけた。

彼女は年末年始が特に忙しい職場でパートをしている。

干し終わっても時間があつたので、台所の洗いや掃除にも

自発的に取りかかった。

帰宅したカミさんに問うた。

「悪い話と、もつと悪い話と最悪の話。三つの話があるけど、どれから聞きたい？」

「何よ、それ。じゃあ悪い話」

「お前のマグカップだけど……取っ手が欠けた」

「ええっ！……」

「あと一つ。もつと悪い話と最悪の話が残っているけど、どっちを先にしようか？」

「んもう、ごちゃごちゃ言っていないで、さっさと全てを白状しなさいッ」

「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4回 セカンドステージセミナー “尺八を聴いて元気に”

元気で100歳!!今年も墨田で粋に暮らそう!!

日時:平成26年3月12日(水)午後2時から4時まで

内容:第1部 都山流大師範 大由鬼山氏(だいよしきざん)の
尺八と現代音楽との融合をお楽しみください。

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



消費者講座 「プロの劇団による寸劇！」

“悪質商法から身を守る”

当消費者センター初、プロの劇団による消費者被害防止のための寸劇です。

第1幕「本当に注文したの? “健康食品の送り付け商法”」第2幕「これがだましの手口! “未公開株式の投資詐欺”」15分程度の劇と消費生活相談員の解説。私は被害なんかに遭わないと思っていませんか。劇を楽しみながら、誰でも被害者になる可能性を知ります。

【演者】東京都消費生活総合センター派遣プロ演劇集団

【とき】3月7日(金)午後1時半~2時半 受付:午後1時

【ところ】すみだ女性センター3階ホール

【対象】区内在住・在勤・在学の方どなたでも 【定員】先着50名 【費用】無料

【申込み】2月24日(月)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 tehndosukoiclub@jcom.home.ne.jp
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehndosukoiclub/>

2月に入ると春のよう
な暖かい日があった
り、翌日は雪が降った
りと、気温の変化が
激しくなっています。
梅の便りがあります
が、春はもう少し待た
ないと来ないようです
ね。

編集後記