

# とすこい ゆかわラ版

発行 墨田区

編集 NPO法人てーねん・どすこい俱楽部



風景 教室 楽育 料理

## てーねん・どすこい俱楽部

### 食育支援部紹介

てーねん・どすこい俱楽部は、設立当初から生きがいづくり・健康づくりの一環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、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とのことで

開催された折には、役員三人が勉強に加わりました。

平成二十一年四月に「食育支援部」を新設し、すみだ食育推進リーダー育成講習会修了者十名が部員となり活動を開始しました。

立花ゆうゆう館「高齢者食育料理教室」の支援や、シルバープラザ梅若の「うめわか食堂」会食支援等のボランティアに関わることになりました。

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

り、食育支援部は会食の準

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。

メニューアイド、講師、助

操」「相撲甚句」「手話

したので、どすこい俱楽部は、最初から参加しました。

区主催の「すみだ食育推進リーダー育成講習会」が

進められています。

メニューアイドは講師役の

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、食器具をそろえる部員

の動きは、大変手馴れてき

みました。

女性受講生が多い中、熱

心な男性の参加者もみられ

ました。

美味しく食べやすいディ

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

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

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「わっはつは体

ます。

参加者の中には一人住ま

いで、「今日はここに来て、

初めておしゃべりしました!」

という方もいらっしゃいま

した。

「元気で百歳! 墨田で生き

よう!」をスローガンに、

食育支援部は今後も、

二回支援しています。

「元気で百歳! 墨田で生き

よう!」をスローガンに、

楽しく活動を続けていきた

いと思います。

(食育支援部一同)

相談してください。

て休める環境づくりが大切です。  
入浴やシャワーでは、体についた花粉や埃を取り去るだけではなく、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、鼻づまりが解消します。

先日、「鼻がムズムズする。もう花粉が飛んでいるのだなあ」と近所の人が言つていました。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、一日の中で鼻は片方ずつかみ、鼻水を出すようになります。強くかむと、鼻だけでなく耳に負担がかかります。鼻づまりがひどくなら、鼻は片方ずつかみ、鼻水を出すようになります。強くかむと、鼻だけでは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

組を活用し、外出時には、眼鏡やマスクで覆い、ジャンバ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。鼻だけでは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

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です。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ります。枕の高さや頭の向きで、鼻づまりが解消します。

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。

# 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!! (2)

「花粉症対策」

もう花粉が飛んでいるのだなあと近所の人が言つっていました。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、一日の中で鼻は片方ずつかみ、鼻水を出すようになります。強くかむと、鼻だけではなく耳に負担がかかります。鼻づまりがひどくなら、鼻は片方ずつかみ、鼻水を出すようになります。強くかむと、鼻だけでは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

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います。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。

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)

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、どちらから聞きたい？」

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。チエス

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。木工用ボンドを塗つて、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ヤ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つた。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

い風がドッと吹き込んだ。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。そした

らヒヨコが死んだ。そこで、最

後にいじつ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

箱根駅伝で二区を任せられた山梨学院大学のエース、オムワーン

バの途中棄権シーンがテレビに映った。右足の疲労骨折などとい

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」と言って出かけた。

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、台所の洗い物と掃除にも

「ええっ！……」

「あと二つ。もつと悪い話と最

悪の話が残っているけど、どつ

ちを先にしようか？」

「んもう、ごちやごちや言つて

ないで、さつきと全てを白状し

なさいッ」

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？

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、どちらから聞きたい？」

「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」

# 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!!今年も墨田で粹に暮らそう!!

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「て一ねん・どすこい俱楽部」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法人て一ねん・どすこい俱楽部

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～



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・どすこい俱楽部

〒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 tehnendosukoicloud@jcom.home.ne.jp

http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoicloud/

2月に入ると春のよ  
うな暖かい日があつた  
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。  
梅の便りはあります  
が、春はもう少し待た  
ないといよいよです  
ね。