

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

「すみだぶらり散策」

立花・東墨田の川沿いを歩く



五月のさわやかな風を感じつつ、普段とはちよっと違ったところもちで自分の住むまちを歩いてみれば、きつと素敵な発見があるはずです。

今回は旧中川沿いを中心に立花・東墨田などを散策してみました。

東武亀戸線東あずま駅から、丸八通りを渡り、南側に向うと程なくして旧中川に突き当たります。江戸時代は水運が栄え、行きかう舟が多数あったようですが、現在は護岸が整備され、自然豊かな散歩道となっています。

立花三丁目付近の川沿いでは、「溪流の宝石」といわれるカワセミの姿を見られるということで、多くの方がその日も御来光を待っていました。御婦人のカメラマンから先日同じ場所で撮影された写真を拝見させ

ていただきましたが、今回は残念ながら現れず。美しい翡翠の衣装は次回のお楽しみとします。

そのまま東墨田方面に川沿いを歩けば平井大橋にぶつかります。足を延ばして、橋を渡って江戸川区側に行くと「平井の渡し」の碑があります。この地は江戸と下総を結んだ「行徳道」の渡船場で、平江戸名所図会の中にも描かれた、交通の要所です。荷をかついだ行人たちも渡し舟を待ったのかなと遠き歴史に想いを馳せました。

再びすみだに戻ります。平井橋の脇には「立花大正民家園 旧小山家住宅」(※1)があります。こちら是一般公開されている大正年間建築の住宅です。植

栽が見事な庭園も一緒に見学できます。

あちこち歩き回ったら、だんだんと小腹も減ってきました。そんなときは平井橋の坂をくだった平井街道沿いのカフェ「それいゆ」(※2)へ。こちらは

社会福祉法人「墨田さんさん会」が障がいのある方の就業の場として開設した事業所に併設されており、そこで作られた自家製パンやクッキーが販売されています。今のお勧めは「ケーキセット」だそうです。お店ののんびりな雰囲気裡頭もここでもリラックスしたところで散歩を再開します

再び旧中川沿いをぶらり歩き。この時期は巣立ちをしたばかりのツバメ達が覚えたての技を自慢するかのうようにアクロバティックに水辺を飛び交っています。彼ら(彼女ら)もやがて大海原へと長い航海に出るころになります。短い少年期

を精一杯楽しむ姿に、過ぎし日の自分を重ねて、少し感傷的に・・・。

日もやや西に傾いて来る頃になると若人たちが漕ぐボートが過ぎ去っていきます。コックス(舵手)の響き渡る声に合わせてオール漕ぐ元気な姿に、励まされ、川沿い散歩道の終着地点の東墨田一丁目にたどりつきました。皆さんもこれから季節、体力に合わせて自分なりのペースで散策されてみてはいかがでしょう。か。『今回の散歩距離』(東あずま駅から)約3.5キロです。

(※1) 〇

住所：立花6-13-17

電話：3611-4518

開館時間：9-17時

休館日：年末年始・月曜日

(月曜が祝日の場合は翌日)

(※2)

住所：立花4-30-16

電話：5631-3305

営業時間：10-16時30分

休業日：年末年始・土・日・

祝日

紫外線対策

ふり注ぐ太陽の光が強くなってきました。ふだんの生活の中でも意識しないうちに浴びていることがあります。日光には、皮膚や全身の抵抗力を増やして血液の循環をうながし、骨に大切なビタミンDの合成や蓄積するなど、利点がたくさんあります。けれども、浴びすぎないよう

に心掛けることも必要です。日焼けは軽いやけどのようになります。まれに、飲んでいるお薬や湿布薬に反応して赤くなることもあります。まずは対策をこころがけましょう。帽子をかぶる、衣服でおおう、日傘を使うといった対策のほかに、日焼け止めを使うこともあります。冷水や冷やしたタオルで火照りをしずめ、化粧水で肌をうるおし、ビタミンA・C・Eなどミネラルの多い食品の摂取をこころがけましょう。迷った場合にはすぐに皮膚科を受診してください。

日焼け止めにはクリーム、乳

液、スプレーなどさまざまなタイプがあります。選ぶ時に参考にしたいのが効果の表示です。SPFは紫外線B波(UVB)を防ぐ効果のある指標で一から五十までの数字で表され、数値が大きいくほど効果が高くなります。一方、PAは肌の奥まで届く紫外線A波(UVA)を防ぐ効果を示します。以前は十

十の三段階でしたが、二〇一三年からは四段階になりました。十が多くなるほど効果が高くなります。日常生活や短時間の外出であれば低い値のものを、リゾート地などでは高いものを使い分けます。塗り方にも注意が必要です。むらなく全体に伸ばしていきま



手軽にクッキング44

<5月の麺類>

サラダうどん (1人分: 約456kcal) <材料2人分>

ゆでうどん	2玉
レタス	1枚
きゅうり	1/2本
トマト	1/2個
生わかめ	20g
もやし	1/3袋
焼き豚	40g
ゆで卵	1個



◆ごまみそだれ

味噌	30g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
だし汁	300cc
白すりごま	大さじ1
大葉	少々

<作り方>

1. うどんはサッとゆでて冷ましておく
2. レタスは、洗ってちぎる
3. きゅうりは、たて半分に切り、斜め薄切りにする
4. トマトは、くし形切りにする
5. 生わかめは、洗って湯通ししカットする
6. もやしは、ゆでて水切りしておく
7. 焼き豚は、一口大にカットする
8. 卵はゆでて殻をむき、半分にカットする
9. 鍋に調味料を合わせサッと火にかけて、ごまみそだれを作る
10. 器にレタスを敷きうどんをのせ、3・4・5・6・7・8の食材を飾る
11. ごまみそだれをかけ、大葉をのせる

*初夏の候、さっぱりした冷やしうどんをお召し上がりください。(協力: 食育支援部)

「ついでに...? ついでにない?」 鈴谷 明

今から10年前、考えるところがあつて勤めていた会社を辞めた。勤続年数もある程度の年月が経っていたし、私と同じ年でもっと規模の小さい会社に勤めていた知人はそこそこの金額の退職金を手にしていたので、「私もそのくらいはもらえるのかなあ」とボンヤリ考えていた。にもかかわらず、実際はその半分程度しかもらえなかった時は、「ついでにないなあ」と思ったものだ。

でも私の「ついでにないなあ」は、これだけではない。

宝くじも今までかなりの金額を注ぎ込んできたが、最高当選金額は3000円、商店街の福引きはいつもポケットティッシュ、パソコンは購入してから1年もしないでハードディスクのトラブル続きで修理の連続、と「ついでにないなあ」の枚挙に遑がない。

ところが先日、こんな経験をした。

幼い娘をベビーカーに乗せて近所の大通りを散歩していたのだが、きちんと信号を確認し、前後左右も確認し、横断歩道をゆっくりと渡っていたら、いきなり「ガシャーン」という大音響と共に、目の前の歩道に追突された乗用車が飛び込んでブロック塀に激突した。いつもは他人より歩調が速い私なので、本来ならばブロック塀の代わりに私と娘に激突していたであろう。

正に間一髪で事なきを得た。

警察官やレスキュー隊員が駆けずり回る光景をしばし呆然と眺めていながら、20年前にも同じような経験をしていたことを思い出した。

その日は週末で、仕事帰りに「今日は家でゆっくり一杯やるか」などとのんびり考えながら歩いていたら、いきなり目の前の駐車場から一台のバンが暴走して私の数歩前を歩いていった女性を跳ね飛ばした。運転手はまさかの飲酒運転。幸い、女性は

命に別条は無かったものの、しばらくは倒れたまま動くことができなかった。この時も、スタコラ歩いていたら、この女性と共に私も跳ね飛ばされていただろう。

こう考えてみると、むしろ私は「ついでにない」と言った方がいいのかもしれない。

こんな話を実家でしたら、「ああ、そういえば、空襲の時に背後からいきなり突き飛ばされたんで、『何だ?』と思った瞬間、燃え盛る焼夷弾が数発、もの凄い勢いで今までの場所

に突き刺さってたっけ。」とわが母。

時代背景によって^{すこ}味は異なるが、目の前の小事に「ついでにないなあ」とこぼす前に、人生を左右する大事には「ついでにないなあ」と思うようになった今日この頃である。



「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26年度 第1回
セカンドステージセミナー
“まちの歴史の主役はあなたです”

元気で100歳!!今年も墨田で粋に暮らそう!!

日時:平成26年6月20日(金)午後2時から4時まで

内容:第1部 講演 佐原滋元氏(すみだNPO協議会代表幹事)

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26年度 消費者講座

§もしもの時の大切な人へのメッセージ§

私のエンディングノート

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」について考えてみましょう。

※参加された方には、すみだ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。

【とき・ところ】①6月11日(水):区役所リバーサイドホール会議室

②6月16日(月):すみだ消費者センター講習室

【じかん】午後1時半～3時 受付:午後1時

【対象】区内在住・在勤の方どなたでも

【定員】先着①40人 ②30人 【費用】無料

【申込み】5月22日(木)午前9時から

①②回とも、講座内容は同じです。
開催日をご確認のうえお申込ください。

電話で【すみだ消費者センター】 ☎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

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/

う。頑張っている。さあ、
が、休んだ後はやる事
も混んでいました。
た人?で都内は何処
て遠くに行かれない
前半と後半に分かれ
今年の大型連休は

編集後記