

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」

大横川親水公園を歩く

区内にある大横川親水公園を晩秋の一日散策しました。

東京スカイツリーのお膝元、業平橋から出発。船の形をした建物があり、その横には長いスベリ台。幼い子が父親に抱かれ滑る姿があった。

大横川親水公園は北の業平橋から南の終点まで一、八〇〇mで5つのゾーンに別れていて、どこからでもスカイツリーの姿が見えるビュースポットになっている。

業平橋は在原業平に由来するようだ。業平橋をくぐると釣り川原ゾーンに出る。大きな円形の花壇、釣り堀があり、数人の年配者がのんびりと釣糸を垂れていた。平成24年3月に改築された平川橋の下をくぐると河童川原ゾーンに出る。滝やせせらぎがあり、夏には子ども

も達の歓声と笑顔があふれる。この辺りの樹木はアラカシ、コナラ、イヌシデ、アメリカデイゴ等の大木が多い。吊り橋の架かった川

の中の飛び石を小さい男の子がこわごわ渡っていたが渡り切った時の笑顔が最高！



横川橋の下をカルガモの

家族？15羽がのんびりと羽を休めていた。この橋の両側は竹藪で、春には竹の子も生える。その先には広場があり、ゲートボール等を楽しむ人たちの姿を見かけることがある。広場の左岸には春夏秋冬のレリーフがあり、右岸には「本所七不思議」の絵といわれが刻ま

れているのに興味を持った。本所七不思議とは・・・

 送り拍子木・・・「火の用心」の夜回り、打ち終

えたはずの拍子木の音が繰り返して聞こえる。背後を振り向いても誰もいない。

 足洗邸・・・旗本屋敷に夜

ごと天井裏から「足を洗え」と大足が出る。洗うと消える。屋敷替えをする

と現れなくなった。
 あかりなし蕎麦・・・いつ

も灯りがついていない二八蕎麦の屋台。主人もない。店先の行灯にうつかり火をつけると、家へ帰つてから凶事が起きる。

 狸ばやし・・・夜ごとに聞

こえる太鼓の音、音を追い、気が付くと野原で寝ていた。

 送りちようちん・・・夜更

けに提灯の灯り、近づく

くと消え、離れると灯る。いつまでも追いつけない。

とされた堀の葦は、片方だけの葉しかないという。

 置いてけ堀・・・釣り人

が帰ろうとする夕暮れ、堀の中から「置いていけ」と声が、家に着き魚籠を覗くと、あれほど釣れた

魚は一匹もない。七つの話である。

次の紅葉橋をくぐると花紅葉ゾーン、石の組み合わせが溪谷を思わせ木々も深

くなり見事に黄葉が美しい。都会の中を歩いているとは思えない雰囲気がある。先に進み法恩寺橋の先には万華池があり湿地帯になっ

ている。木橋が造られ、尾瀬を思わせる。季節の花が咲き、牛蛙の鳴き声も聞こえてくる。11月には「かいぼり大作戦」の大掃除。12

月には、美しい水面と出会える。

清平橋をくぐるとパレットプラザゾーン噴水とイベント広場。そして終点ブルーテラスゾーンへ。

鼻の働き

ふとただよってくるお惣菜の
おいしそうなにおい。おなか
すいてきます。また、ある特定
の香りによって懐かしいあの
人の記憶がよみがえってくるこ
ともあります。みなさんも同じよ
うな体験をされたことがあるの
ではないでしょうか。

ふだんわたしたちが「はな」と呼んでいるのは外鼻のことです。鼻の穴の中は壁によって左右にわけられていて、そこは粘膜によっておおわれているのです。段々畑のような鼻甲介と言われる張り出しもあります。その他の副鼻腔といわれるいくつかの空洞があります。鼻をつまんで声を出すと、はつきりしない音になるのは鼻の共鳴が悪くなるからです。このように鼻は複雑な構造をしているのです。

では、どのような働きをしているのでしょうか。鼻は呼吸の入り口として重要な役目があります。先ほどの鼻腔に入った空気は中で適度な温度と湿度に調節されて肺に送りこまれます。

その間に鼻毛によって細かい埃やゴミが取り除かれているのです。

においを感じとるのは、鼻腔の天井にある嗅細胞の役目。においのもとがそこに触れると、嗅神経が脳の大脳辺縁系というところに情報を伝えます。ここは、感情を司る脳として知られているところです。このことか

ら匂いによって記憶や感情が呼び覚まされるといふようなことが起こるのです。

鼻腔の粘膜に炎症がおきたものが鼻炎です。原因はウイルスや菌による感染が考えられます。鼻づまりやくしゃみ、鼻水などの症状が続くと辛いですね。一方、副鼻腔の粘膜の炎症が続くのは慢性副鼻腔炎(ちくのう症)です。粘り気の強い鼻水に膿がまざったり、鼻づまりがおき、

においがわからなくなったりします。鼻の吸引、洗浄、ネブライザーや薬物を用いた療法があります。長引くと不快な症状が続くので早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

元気になる香り、おだやかで優しい香り、懐かしさでいっぱいになる香りにつつまれて日々をすごしたいものです。



手軽にクッキング50 < 11月のお惣菜 >

「さんまの照り焼き」

<材料：2人分>

(1人分：約281kcal)

さんま (小)	2尾
酒	大さじ2
麵つゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
生姜	少々



<作り方>

1. さんまを三枚おろしにし、更に半分に切る
2. 生姜は薄切りして千切り(針生姜)
3. 酒・麵つゆ・砂糖は合わせておく
4. フライパンを熱し、ごま油を入れ、皮目を下にしてさんまを焼く
5. フライパンを揺らしながら魚の色が全体に変わるまで焼いたら裏返す
6. フライパンの余分な油をペーパーで拭き取り、3.の調味料を流し入れ、さんまにからめる
7. お皿に盛り付け、針生姜をのせる

* 10月の料理教室の好評メニューです。青魚をたっぷり召し上がってください。

(協力：食育支援部)

「亡き人々との距離」

鈴谷 明

私の勤務先の中に都内の私立大学がある。時々ぼんやりと窓から外を眺めるが、そこは「お墓」であつた。

そこで、授業前の雑談に「日本のお墓」をテーマにとりあげて質問してみた。帰ってきた答えは予想通り、「日本では街中にお墓があるのでびつくりした」というものであつた。

「予想通り」と言つたのはこんな経験があつたからである。

私の妻は外国籍の人間なので、来日当初から日本の墓地や宗教観に興味を持っていて、結婚後、まず私の母方の先祖の墓参りに行つた。そこは甲府の中心部から若干離れたローカル線の無人駅に程近く、お墓はぶどう畑に囲まれた静かな場所にあつた。妻の興味は埋葬方法や墓石の形状、墓参の作法などが中心で立地に関する質問は皆無であつた。それから少し間を置いて、今

度は父方の先祖の墓参りに行つた。私は甲府の経験があつたので、妻にとつても特に真新しいことなど無いだろうと高を括つていたが、実は大間違いであつた。

そこは甲府とは打つて変わつて、巣鴨の駅から徒歩数分、地藏通りの入口にあるお寺で、周囲は大変に賑やかな環境である。最初妻は、「どこにお墓などあるのだろうか?」といった表情でキョロキョロしていたが、墓地に立ち入るとギョツとした様子で「ええっ!なんでアパートの隣がお墓なの?」と口走つたのである。訳を聞いてみると・・・

「私が生まれ育つた国では、生きている者と亡くなつた者の間には深い溝のような一線が敷かれていて、たとえそれが懐かしい父母、いとおいしい我が子、最愛の伴侶であろうとも、亡くなつた時点で別世界の遠い存在になつてしまふ。元気だつたころの写真は部屋に飾つたとしても、仏壇に供えて朝晩ご挨拶するような習慣は無いし、埋葬されてる墓地も街中から離れた



森の中に作られているのが普通だ。なのに日本ではこんなに賑やかで、みんなが普通に生活している空間に「お墓」が自然に存在しているので本当にびつくりした。」というのである。

確かに、亡くなつた人間は物

体としては「無くなつて」しまふ。そして残された人間はいつまでも悲しみに暮れているわけにもいかない。だからといって完全に離れ離れになつてしまつたんだと割り切つてしまふのも寂しい。亡き人々の姿は見えず声も聞こえないが、朝晩手を合わせる事で挨拶を交わし、季節のお盆や彼岸には「互いに訪ね合い」、思い出話に花を咲かせることで、いつまでも愛する人々と繋がつていたいと思うのは私だけだろうか。

「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。

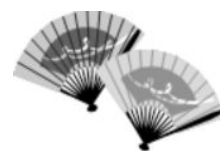
パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

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26年度 第3回

セカンドステージセミナー



“懐かしのヒット曲で日舞を舞う”

元気で100歳!!今年も墨田で粋に暮らそう!!

日 時:平成26年12月12日(金) 午後2時から4時まで

内 容:第1部 懐かしのヒット曲で華麗な舞台をお楽しみください

出演:燐の会(会主 那寿野燐甫)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 理学療法士)

みんなで一緒に唄いましょう 伊藤富士夫氏

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 第5回 生きがい講座

テレビ・ラジオ・雑誌で活躍中の講師が語る

何時までも若々しく生きる

脳の強化法 7つの秘訣

「脳は、体の中で唯一未熟な状態で生まれ、100歳になっても尚、未熟な臓器」
脳が衰えてゆく原因は年齢を理由にやりたいことをやめてしまったり、成長する脳の性質を知らずに日常生活を過ごしてしまう事です。脳の第一人者が語る、脳を成長させてゆく秘訣、人生100年間を前提に毎日の脳習慣に向き合う脳の強化法、いくつになっても脳が成長できる心得等をお話いただきます。

講 師:医学博士加藤 俊徳氏(株)脳の学校代表 加藤プラチナクリニック院長

日 時:平成26年12月17日(水) 午後1時30分~午後3時30分

場 所:すみだ女性センターホール(墨田区押上2-12-7-111)

費 用:無 料 定 員:60名 対 象:おおむね55歳以上

申込み・問合せ:NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

電話 5631-2577 F A X 5631-2578 受付時間(平日午前10時~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/>

10月末に世界遺産になった富士山の5合目にバスで登ってきまして、大勢の外国人がいて、日本語が聞こえてきません。日本人と同様、外国の人にとっても憧れの地なのですね。

編集後記