

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

あれから20年、もう一度、防災

地域と結び付いていくことを期待します。

阪神・淡路大震災から20年。当時現役だった私たちもシニアと呼ばれる世代になり、「支えられる」側として災害にどう備えるかを考える時期になりました。と同時に、高齢化社会の中、「支える側」としても地域での活躍が求められてもいます。少し固めのテーマですが、すみだまちづくり公社にも勤務経験のある、千葉大学コミュニティ再生・ケアセンターの石川永子特任准教授に、今、シニア世代が「共助」として取り組める防災活動のことなどを伺いました。

兵庫県にある大型マンションでは災害時に備えて住民の「特技(スキル)」を情報提供してもらっています。それをみんなで見ながら、災害時の役割の編成をするなどの試みも面白いかもしれませんね。「何か地域のためにやってみよう」と思っているシニア世代の方々がたくさんいるはず。その人たちが負担を感じ過ぎずに、積極的かつ気軽に活躍できる場をつくるのに、てーねん・どすこい倶楽部や行政の皆さんの果たす役割は大きいと思います。



まず、地域活動への「きっかけ」として防災に取り組んでみてください。現在千葉大学では、千葉市内の小学校を使ってワークショップを実施しています。大学と、地域の先輩方が一緒

自分の町会・自治会でファシリテーターになれるような企画としています。大学生にとってはよい人生経験の場だし、地域活動に縁の薄かった、サラリーマンを卒業した方々が、地域デビュー

するチャンスになっていきます。これまで様々なノウハウや知識を企業の中で培ってきた人たちにとっては、ややもすると、地域活動が「しがらみ」や「年功序列」といった先入観で敬遠され

感したのは「災害対策を完璧にこなせるプロフェッショナルは存在しない」ということです。想定外の事象が連続するわけですから。また、南三陸町の復興計画策定支援にも携わりましたが、地域のまとまりがある方がスムーズに話し合いも進んでいきました。やはり日ごろからの地域づくりが何よりも肝要と感じました。特に、行政も地域も外部から支援を受け入れる力、「受け援力」をつけ、支援の受け皿をいかに整備できるかは今後の防災施策の最重要課題の一つです。

☆防災で地域デビュー!?

「共助」として取り組める防災活動のことなどを伺いました。

☆被災地で感じた現実

取材を終えて

まず、地域活動への「きっかけ」として防災に取り組んでみてください。現在千葉大学では、千葉市内の小学校を使ってワークショップを実施しています。大学と、地域の先輩方が一緒

阪神・淡路大震災から20年。当時現役だった私たちもシニアと呼ばれる世代になり、「支えられる」側として災害にどう備えるかを考える時期になりました。と同時に、高齢化社会の中、「支える側」としても地域での活躍が求められてもいます。少し固めのテーマですが、すみだまちづくり公社にも勤務経験のある、千葉大学コミュニティ再生・ケアセンターの石川永子特任准教授に、今、シニア世代が「共助」として取り組める防災活動のことなどを伺いました。

神戸では震災の教訓を学び、伝えていくための機関である、「人と防災未来センター」で研究員を5年勤めました。その間に東日本大震災が発生し、宮城県庁内の政府現地対策本部の運営支援に携わりました。痛

被災の大きかった地域と類似するところが多いそうです。想定外を想定内にしていくために、できることからやってみてください。先

—訪問時のマナーについて—

人と会う時のマナーを見直してみましょう。自宅の訪問でも喫茶店の待ち合わせでも、基本は相手を不快にさせないことです。ここでは正式な礼法から離れますが、思いやりとしての振る舞いについて考えてみたいと思います。

知り合いの家を訪ねるときの配慮として必要なのは、まずは時間。少し早めに到着して、身だしなみや息を整え、コートや帽子、マフラー、手袋は「外の汚れを持ちこまない」という意味で、インターホンを鳴らす前に脱いでおくものです。親しい間柄の場合は玄関前まで着けていることもあり、靴は、進行方向のまま脱いでから腰をおろして出口の方に靴先を向けて揃えます。脱ぎやすいものをはいていくとスマートな身のこなしになりますね。

手土産は、通された部屋で着席してから渡します。外袋は渡しても、持ち帰ってもかまいません。品物の由来やエピソード

などを相手の負担にならない程度に伝えましょう。

座る席については、親しい場合はのぞき、一緒になるメンバーのことを配慮して上席はさけて末席にしましょう。手荷物（ほこり）のバッグなどには埃がついています。自分の膝の上が無難ですが、間柄によっては小さめのものであれば座席の横などに置いてお

ても大丈夫です。

出されたお茶やお菓子はいただきましょう。無理な場合には、「食べてきたばかりです」など、遠慮する旨を伝えましょう。後片づけがしやすいように食器を整える心遣いは習慣にしておきたいものです。

時間はあつと言う間に過ぎてしまいます。帰るタイミングも迷うことのひとつ。基本的には相手の生活のリズムを乱さない

ようにしましょう。どうしても引きとめられる場合には時間をみはからい「そろそろ……」とお声掛けしてみましょう。そして帰り際、スリッパは靴を履き、感謝の気持ちをこめて先を室内に向けて端に揃えましょう。

このようなマナーやルールは決まったものではありません。相手のペースに添い、場所や雰囲気（きづ）をわきまえ、美しい所作をこころがけていきたいものです。

手軽にクッキング52 <1月のお惣菜>

「手間なしペンネ」

<材料：2人分>		(1人分：約285kcal)
	ペンネ (マカロニ)	60g
	有頭エビ	2尾
	酒	少々
	骨付き鶏肉	2本
	酒	少々
	オリーブ油	大さじ1
	にんにく	1/2かけ
	玉ねぎ	1/2個
	エリンギ	1本
	トマト缶	1/2缶
A	水	300cc
	コンソメ	1個
	麵つゆ	大さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	ワイン	50cc
	塩コショウ	少々
	パセリ	少々



<作り方>

1. にんにくはみじん切り
 2. 玉ねぎは1センチ幅にスライス
 3. 有頭エビは、足・ひげをカット
 4. エビと鶏肉は酒をふりかけておく
 5. エリンギは適宜斜めにカットしておく
 6. 鍋にオリーブ油を入れ、ニンニク・玉ねぎ・エリンギを入れて炒め、Aの調味料を加えて煮立て、海老と骨付き鶏肉を加える
 7. 6が煮立ったら、ペンネを入れ、柔らかくなるまで弱火で煮込む
 8. 塩コショウで味を調える
 9. 器に盛り付け、刻んだパセリを散らす
- *ぜ～んぶ一緒に煮込んでしまえば出来上がります。
(協力：食育支援部)

「酒の肴」

鈴谷 明

年末年始と「お酒」と縁が深い方は多いと思う。

私も昔は短時間で酒をちゃんぼんし、つまみもろくに採らないので早々に酔い潰れて・・・ということも珍しくはなかった。楽しいようで単純な、視野の狭いお酒の飲み方だった。

それから時は過ぎ、いろいろなことを経験していくにつれ、長い時間をかけてお酒を飲む機会が増えた。気の置けない仲間とゆっくり飲みながらじっくり話し合ったり、一人でゆったりと夢想しながら飲む。飲む目的が「酔う」ことから「解放される」ことに変化してきたようである。

それと同時に、お酒だけでなく「酒の肴」の大切さにも注意が払えるようになってきた。

「肴(さかな)」は「魚(さかな)」と混同されそうだが、も



ともとは「酒菜(さかな)」と書いていたらしい。つまり、「魚料理」に限定しているのではなく、

「お酒と一緒にいただくお料理」という意味あいが使われていたのだろう。そう考えると、「酒の肴」という表現に合点がいく。

かつて仕事の関係で、ウオツカで有名な国に赴任する機会があったが、その酒の肴は絶品だったのでご紹介すると・・・

① サラミソーセージの類。その種類が半端ではないほど多い。この国特有の黒いパンの上に載せていただく。

② ボール型の水餃子。玉ねぎとニンニクのみじん切り、塩こしょうを投入した茹で汁に、ボール型の水餃子を投入して茹で、サワークリームを付けていただく。

③ 生の豚肉の脂身の塊を塩漬けにしてそのままいただくもの。生の豚肉など口にしたことがなかった私には驚くべき食べ物で

あったが、実際に食してみるとこれは旨かった。

④ かずのこ。日本のおせち料理に登場するような塩味の黄色色ではなく、茶色く煮染めて油付けになっているが、味は程よい塩味であった。

⑤ にしんの燻製。はらわたを取り除いてから塩漬けたものを燻製してあるので、特に調理することなく、ぶつ切りにしていただく。骨は大きいので、口に入れてからでも簡単に取り出せる。

これらは、ほんの一握りのメ

ニューに過ぎないが、正に気軽に仲間と杯を酌み交わしながらいただく「酒の肴」だ。だが、残念なことに、今回ご紹介した肴を日本酒と一緒にいただいても、多分美味しくはない。肴に比べて、お酒があまりにもあっさりとし過ぎているのだ。逆にウオツカと和食の肴は多分合わないだろう。肴に比べて酒が強すぎるのだ。

お互いの性格が釣り合わない。と美味しいコラボレーションにならないのは、人間だけではなさそうだ。

「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

下町星空さんぽ

星図

【すみだ生涯学習ガーデン星空事業部さんPRESENTS】

～オリオン座から星をたどろう～

冬は明るい星が多く、夜空がにぎやかです。

この季節、21時ごろに南の空を見ると有名なオリオン座があります。オリオンの中心には三つの星があつて、その上に輝くベテルギウスは、人間に例えれば晩年の星で、最期には超新星爆発を起こすと考えられています。

満月ほどの明るさになると推測されるこの爆発は、一万年後とも言われており、天文学のスケールの大きさを改めて感じますね。

オリオン座がわかれば、その周りにある「冬の冬の大三角」も楽に見つかります。星図をたよりに星空さんぽを楽しんでみてください。

街頭がない場所の方が星はよく見えますが、安全には十分配慮ください。寒さ対策も忘れずに。星たちとの素敵な出会いがありますように。



ご案内 講演会 「はやぶさ2 打ち上げ成功! ～52億キロの旅の始まり～」

2月14日(土) 午後2時～3時半(受付・開場1時半～) すみだ生涯学習センター・マスターホールで開催します。無料で申込不要です。

詳細はすみだ学習ガーデン星空教室担当 (TEL:5247-2009) まで

図書館員がシニアにお勧めするこの一冊!!

「歩けば歩くほど人は若返る」

三浦雄一郎 著 (2012年 小学館)

80歳でエベレスト登頂に成功するなど、まさに「ミスター・アンチエイジング」の著者が実践する体力維持・健康法が詰まった一冊。ウォーキングのススメはよくあるが、両足に10キロの重りをつけ、荷物を入れた重さ30キロのリュックを背負って歩く「ヘビー・ウォーキング」と言われても…。と思いつつも、60歳代のメタボ・成人習慣病のデパート状態からアスリートへ再生する過程は一読の価値あり。膝痛などに悩み、様々な治療法を模索するシニアは多いはずなので、参考になるかも。自分もまだまだチャレンジを続けることができると、勇気をもらえる一冊です。

協力: ひきふね図書館



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 tehndosukoiclub@jcom.home.ne.jp
http://members2.jcom.home.ne.jp/tehndosukoiclub/

えりせにすら東大今年は阪神淡路
も日まらつ。4日本震災から20年、
大頃す。れい改年大震災
切からるてめに大震災
でら年考てな震災
すのにえ防り災
の備なさ災まか

編集後記