

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

郵政博物館 見学記

「郵政博物館」は、大手町にあった「通信総合博物館」が東京都都市再開発の推進により平成25年8月31日に閉館したことから平成26年3月1日に東京スカイツリータウン®・ソラマチ9階に移転してきました。そしてもうすぐ1年を迎えようとしています。

学芸員の案内で館内を一つ一つ見学しながら説明を伺いました。

☆名称を「通信総合博物館」から「郵政博物館」に変えた理由は？

大手町の展示場は郵政事業関係の資料だけではなく、民営化前の通信省時代に一

つだった情報通信関係の資料をNHKやNTTと共同で展示していたために「通信」の名前がついていました。こちらに移転する時に郵政の資料を中心とした展示場とすることになったため「郵政博物館」と名称を変えました。

常設展示場に入ってみましょう。常設展示場は「心ツナグ、世界ツナグ」をコンセプトに郵便や通信の歴史と文化を展示しています。「エンボッシング・モールドス電信機」や「エレキテル」

「ブレゲの指字電信機」などの重要文化財を時期を限定して展示するほか、通信をいろいろな角度から紹介しています。入ると右に前島密ましまひそかの銅像があります。日本郵便の父と称され、通信事業、郵便事業に心をくだき、豊かな国民生活に必要な近代的な



「エンボッシング・モールドス電信機」や「エレキテル」 「ブレゲの指字電信機」などの重要文化財を時期を限定して展示するほか、通信をいろいろな角度から紹介しています。入ると右に前島密ましまひそかの銅像があります。日本郵便の父と称され、通信事業、郵便事業に心をくだき、豊かな国民生活に必要な近代的な

世界で初めて発行されたイギリスの切手ブラックペニーや、スイスのチョコレーの香りがついていいるお洒落な切手など各国の特色や歴史を垣間見ることができ、博物館に居ながら素敵なデザインの世界を旅できます。その他にも郵便配達の様子や、オリジナル絵はがきを作れる体験コーナーもあります。

「企画展示」ゾーンでは郵便や通信にまつわる様々な企画展示を約3カ月程度見ることが出来ます。現在は、絵と文字を素材に組み合わせたスタイルの絵手紙を確立した小池邦夫さんの展覧会「小池邦夫 絵手紙展―軌跡と未来―」を3月29日まで開催しています。4月中旬からは前島密生誕180年を記念した展示を開催予定。
・・・見学を終えて・・・
他にもたくさんコーナーがあります。ぜひ一度足を運んで見て、体感してください。

郵政博物館の案内 場所…東京スカイツリータウン・ソラマチ9階 電話… 〇三・六二四〇・四三一 開館時間…午前10時〜午後5時30分(入館は午後5時まで) 休館日…不定休 入館料… 個人大人300円 小・中・高校生 150円 団体10名より大人 250円 小・中・高校生 100円 ※障害者手帳をお持ちの方と介助者は無料。

—ちよつとした

トレーニング—

寒い日が続いています。おかわりなくお過ごしでしょうか。最近、私は漢字や人の名前、地名などが思い出せないことがあります。なんとなくはわかるのですが、細かいところがはつきりしないことが多いです。そこで、時間のあいた時にすぐできるトレーニングをはじめるとにしました。一緒にいかがでしょうか。

まずは、いつもと同じパターンの思考に意識的な刺激を与えます。慣れている光景や場面を見直してみることははじめましょう。いつもまわりに置いてあるものを、左から右へちよつと動かすだけでも新鮮な刺激を得ることができます。

体を使って手軽にトレーニングすることもできます。利き手と逆の手を使ってみましょう。リモコンの操作、鍵やドアのノブの扱いや拭き掃除など、当たり前前に無意識で行っていたこと

が予想外に難しく感じるようになります。食べ慣れたものでも、いつもと反対側でかんでみたり、かむ数を増やしてみたり、思っていたよりも新鮮な感覚を知ることができません。

さらに、自分で決めた数字や単語をテレビや景色から探してみよう。意図的に目的を探してみることで集中する力がつ

いていきます。また、言葉や数字をさかさまに言ってみることもあります。たとえば「いちご」「うんどう」、数字では「七二五」、「六七二三」、なかなか難しいものです。書いてみないとどれない言葉もありますね。その他、雑誌やテレビで新しいレシピや旅行の行程を見ながら手順をイメージしてみてもいいです。実際に行動するところまで行けなくても、頭の中で味を

想像したり、準備や調理の場面を追ってみたり。自分と違うやり方や知らない方法を発見できるかもしれません。

こうした刺激でふだん使っていない脳の部分の活性化しながら、春の訪れを待ちたいものです。



手軽にクッキング53 < 2月のお惣菜 >

「野菜たっぷり千切り」

<材料：2～3人分> (1人分：約115kcal)

キャベツ	150g
ごま油	少々
にら	50g
干し海老	少々
削り節	少々
小麦粉	20g
片栗粉	10g
卵	1個
酒	少々
水	大さじ1



<たれ>

生姜・ねぎ・しょう油大さじ2・酢大さじ2

<作り方>

1. キャベツは、あらかじめじん切り
2. にらは、1センチにカット
3. 干し海老と削り節はからいりする
4. 生姜・ねぎはみじん切りし、調味料を加えたれを作る
5. フライパンにごま油をしき、キャベツを炒め、さましておく
6. ボールに、キャベツ・にら・干し海老・削り節・小麦粉・片栗粉・卵・酒・水を加え、混ぜる
7. フライパンにうすく油をひき、6を広げ入れ両面焼く
8. カットして盛り付け、たれをかける

*片栗粉を加えてもちもち感を!

(協力：食育支援部)

「お客さん、降りてください」

大横川 水馬 あめんぼ

回向院に近い焼鳥屋の店先きで傘を畳み暖簾のれんをくぐった。

店の奥で一人、ジョッキを傾けていた友人が手を上げて、「こつち」と合図をくれた。

「俺はこの焼き鳥が好きでね、昔はよく通ったものだ」

懐かしそうに料理を味わっていた。

その日の話題の中心となる予定の友人が私より少し遅れて店に来た。

「冷たい雨だなあ。今日はお招きいただいてありがとうございます」

「お招きじゃない。割り勘だ」

三人は四十代、五十代の頃、関東や東北、佐渡のトライアスロンレースで競い合った仲だ。

再会を祝して乾杯した。

マラソン大会に参加した友人の、完走祝いとその報告会が始まった。

本人はサブ・フォー（四時間以内）を逃したと悔しがっている。若い頃に比べると遅くなつたが、前期高齢者がフルマラソンを四時間一分五十秒とは、たいしたものだ。しかも、血液の流れが悪いため、これまで何度か手術を受けており、彼の体にはカテーテルが入っている。

坐骨神経痛の宣告を受け、走るのを止めた私に比べ、根性のあるスポーツ人生だと思う。

「ゴール後周囲の人にね、『私にはカテーテルが三本入っている』と話したんだ。そしたら、『俺は八本入れている……』」

ちようど傍に居たオヤジのヤローが得意げに、鼻をピクピクさせやがった

彼はジョッキを一気にあおつた。悔しそうだ。しかし、こんなバカ話に興じているのは、まだまだ血の巡りが悪いせいだろう。慰めの言葉が浮かばない。「そんなオヤジなんかに負けるんじゃない。あと六本入れて、今度会ったら見返してやれ」

そう激励し、我が身を省みた。私の水着姿は水泳仲間の嘲笑



の的だ。胸よりも盛り上がった。腹が前方に突き出ているのは私だけだ。もう一度マラソンに挑戦して腹を凹ませ、見返してやろうか。お客さん、このバスは車庫に入ります。降りて下さい」車内放送の大音声で目が覚めた。かなりイラついた声だから多分、これが二度目か三度目の放送だろう。

焼き鳥でしばらく飲み、餃子専門の店に河岸かしを代えた。この店では、「膝が痛い」とか、俺は腰が、首が、肩が、腕が、関節が、とそれぞれが今抱えている老化現象や病氣自慢で



「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4回 セカンドステージセミナー “今年も元気に!いきいき講談会”

元気で100歳!!今年も墨田で粋に暮らそう!!

日時:平成27年3月20日(金)午後2時から4時まで

内容:第1部 講談をお楽しみください。講談師 宝井 駿之介氏

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

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6回 生きがい講座

これだけは知っておこう

人気講座

人生の覚悟と準備 葬祭の基礎知識

理想の旅立ち、納得できるお見送りとは?身近な人の逝去では、誰もが真剣に向き合います。けれども事前に考えておくことは、容易ではありません。多くの方は「その時・その場」になって直面し戸惑います。今回は「覚悟と準備」をテーマに、たっぷりとお話を聞きましょう。

[講演内容]・・葬儀現状・賢い事前対応・その人らしいお見送り実例・家族葬から生前葬まで「葬祭学」からみた供養とは何?どうする「墓じまい」・エンディングノートの活用・質疑応答

講師:二村 祐輔氏 TVでおなじみ葬祭コメンテーター
日本葬祭アカデミー教務研究室主宰

日時:平成27年3月18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 対象:おおむね55歳以上 定員:60名

申込み・問合せ:NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

電話 5631-2577 FAX 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/>

出てに多ビにば寒
かき梅気くのな外
けてのがな前り出
てまの付な、す
した便付に、る
。もまいる日
。今聞しるこ中
日こたことテ億
はえ。とがレ劫
名

編集後記