

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

墨田の元気なシニア

佐原洋子さん訪問



墨田区に88歳になった今も元気で活躍されている方がいらつしやるとの話を聞き、梅の花が咲きそろった2月の下旬、東向島にある都立向島百花園において佐原洋子さんに元気の秘訣を伺いたく訪ねました。

現在も向島百花園内の「茶亭さはら」で「御成座敷」の管理や飲食のサービスに携わっています。ご実家は白鬚神社。数年前に千年祭が行われた由緒ある神社です。お母様のご実家はすぐ近くの向島百花園、生まれは墨田、ほとんどの期



間を墨田で過ごされたちゃきちゃきの下町っ子でいらつしやいます。ガラス越しに風情のある庭が望める御成座敷の一部屋でこれまでの来し方を、にこやかな笑顔を絶やすことなく、歯切れの良い、それでいて穏やかに質問に答えてくれました。

☆子どもの頃の思い出は？

生まれたのは大正最後の15年です。昭和の歴史とともに歩んできました。両家で可愛がられ、大事にされました。

☆一番大変だった頃は？

昭和20年3月10日の東京大空襲です。戦後の物のない時も毎日毎日生活するの

☆元気の秘訣は？

特にこれといったことはありません。食べたいものを食べ、見たいものを見て、着たいものを着て、悩まず、

思ったことは口に出して腹に貯めないことでしょうか(笑) 毎日のように用事があり、外出の機会も多いですね。人と出会い、話をすることによって知識を得られ、若さを保っていることになるのでしょうか。また、50年以上前に茶道のお稽古を始め、現在も生徒さんに教えています。お茶を通しての知人ができ、若い方との出会いも若さの秘訣でしょうか。

☆向島百花園の存在は？

毎日のように来ても楽しいところです。花の変化は楽しいものです。毎日毎日、朝・昼・晩と花の様子は変わります。向島百花園はその名の通りたくさん草花があります。梅の後は桜、藤と次々に咲きます。何時も何らかの花が咲いていますが特に有名なのは秋の萩のトンネルです。大工さんによるトンネル作りも大変な作業です。年中行事は正月の七福神巡りから始ま

ります。福祿寿をお祀りしています。虫聞きの会、お月見の会等があります。このようなところに働くところがあるのは幸せです。

☆これからの夢は？

特にありませんが、今年の10月に孫娘が結婚します。今はそれが一番の楽しみです。



(向島百花園からの東京スカイツリー)

・・・取材を終えて・・・
お話を伺っていて、楽しい時間を過ごさせていたいただきました。人生の大先輩なのに何の気負いもなく自然体で生活されていることに関心いたしました。何時までもお元気で、またお会いしてお話を聞かせてください。

箱の活用

菜の花のあざやかな黄色が春の訪れを教えてくれる季節となりました。おかわりなくお過ごしでしょうか。そろそろ冬支度を片づける時期になってきました。

まずは、今いるところをぐるりと見まわして簡単にできる方法を考えてみましょう。

散らかって見える一番の原因は、使ったものがあちらこちらにちよつとだけ置いてあることです。元の場所にきちんと戻せるのは理想的ですが、「あとでしまおう」という感じで出しておく場合もあります。ペンやリモコン、読みかけの本に鍵、薬時計……生活する上でよく使うものもあれば、そうでないものもあります。

引き出しや小物入れにいつもきちんと整理して収納できるといいのですが、なかなかできないものです。そのような時にはまず大小の箱をいくつか用意してみましよう。これはとりあえ

ず入れるだけの箱なので区切りなどを考える必要はありません。絵のついた包装紙を外側にはつて、気分転換に変えてみると楽しいことが出来ます。あまり大きくて深いと、探して取り出すのがたいへんになります。

布団のまわりにひとつ、台所にひとつ、洗面所、テレビの前にひとつと場所ごとに置いてみる

ましよう。仮置きなので、何も考えなくて入れてみます。引き出しの中に入る小さめの形のもの、重宝です。ボタンや安全ピンなどを入れておくことができます。そのうちに自然と箱の役目が分かれてくると思います。一日に何回も出し入れするもの（リモコンなど）、数日に一回あるいは一週間に一回程度つかうもの（電卓など）、頻回に使うわけではないけれどきちんとしまっておいた方がよいもの（書類や保険証など）、不要になったものの、とっておくか処分するのか迷うものなどです。

とりあえずの箱を活用して手の届く範囲の片づけを行い、これからの季節を迎える準備をしてみませんか。



手軽にクッキング54 <3月のデザート>

「おさつ汁粉」 (茶巾1個分：約105kcal)

<材料：茶巾5個：5人分>

さつまいも	150g
あんこ	200g
水	大さじ2



<作り方>

1. さつまいもはよく洗っておく
2. 皮ごと1センチの輪切りにする
3. 芋を鍋に入れ、ひたひたの水でゆでる
4. ゆであがったら湯を捨て、芋をつぶす
5. 皮が固いときは、刻んで一緒に混ぜる
6. ラップで茶巾に絞る
7. あんこを鍋に入れ、水を加えて火にかけ、とろりとさせる
8. 器にあんこを入れ、茶巾をのせる

*茶巾さつまいものかわいいお汁粉～、ぜひお試しください。料理教室メニュー、好評でした。

(協力：食育支援部)

「文通」

鈴谷 明



私は日本語教師だが、学生時代は英語の勉強が大嫌いだった。今はインターネットの普及で世界中とつながることができるようになったから、英語は「必需品」と感じられる。しかし当時の私は山の中の田舎町で暮らしていたうえに「中学生だから」という理由だけで英語を勉強させられることが全く理解できなかったのである。

そんなとき、ある友人が「文通」を勧めてくれた。

当時、海外の情報を個人的に手に入れるには、夜中に短波ラジオにかじりついて海外の放送

を直接聞くか、海外に文通の友達を作って外国語で手紙をやりとりするくらいしか方法がなかった。だから「これは英語の勉強にもなるし、海外に行くチャンスができる!」と飛びついた。

それから友人のレクチャーが始まった。「英語圏の人たちが書いた文字は読みにくいから、それ以外の国の人を選んだほうがいい」「手紙の文章は教科書の文章と違うから、英文レターの書き方の本を買え」といった英語面に関するアドヴァイスから、「なかなか行けない国だともっと面白くなる」「相手は女の子の方が色々な意味で長続きする」といった文化面(?)に関するアドヴァイスなどなど。こんな具合にいろいろ準備をして、ついに同年齢のチェコスロバキアの女性と文通を開始したのであった。

日本語で文面を考えてから、辞書と英文レターの本を交互に睨みながら英文に翻訳していく。一日がかりの大仕事だ。英語の授業なら苦痛以外の何ものでもなかった作業が、手紙を書くとな



なるとルンルン気分であった。封筒に相手の住所と名前を書いて汗と涙

の結晶の便箋を入れる。郵便局の窓口で「チェコスロバキアまで航空便で!」と手紙を差し出してから、相手の返事が我が家の郵便受に届くまで1カ月を要したが、海外の彼女から届いた手紙を開封し、丁寧に記された英文や彼女の写真を目にしたときには、「ああ、俺も外国とつながっているんだ! 英語を勉強していて良かったなあ!」と心

の中で叫んでいた。言語・文化・社会体制の違いはあったものの、この文通は10年続いた。直接彼女に会える機会にも恵まれた。残念ながら、彼女の結婚を境にこの文通は終わりを告げ、その後、チェコスロバキアという国もなくなってしまうが、こうして振り返ってみても、有益な経験をしたものだ感慨深い。

「外国語を勉強すれば、こんなに楽しいことがあるよ!」と今の学生たちにも伝えてみたいが、反応はイマイチかなあ?

「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 墨田区高齢者見守り活動報告会

地域よ立ち上がれ!!!~つながろうすみだ~

墨田区では「高齢者が尊厳を持ち、安心して暮らせるしくみをつくる」という基本理念のもと、高齢者が安心して地域で暮らし続けられるまちづくりのため、地域の方々と共に見守り活動を推進しています。平成26年度の取組を報告することで、見守り活動の輪が広がり、地域のつながり・支える力を再認識し、行動する足掛かりとなることを願います。

日 時：平成27年3月30日（月）13：30～16：00（受付開始：13：00）

場 所：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）

●講 演「無縁社会の取材現場から」NHK大型企画開発センター板垣淑子氏

●墨田区の取組「ゆるやかに見守って～地域で広げる高齢者の“みまもり活動”～」同愛高齢者みまもり相談室 穂積 昂幸氏

●地域の見守り活動報告「ひとりひとりの支え合う気持ちをひとつに～このまちはこれからだ～」 向島五丁目西町会言問サポート隊

隊長 本多 耕一氏 副隊長 新井 富雄氏

定 員：先着250人 申込み：当日直接会場へ 参加費：無料

問合せ：高齢者福祉課相談係 ☎5608-6175



第8回 すみだ川ものコト市

下町の手づくりマルシェ、桜咲く隅田川の神社で今春も開催！
ものづくりの町すみだに集う手づくり作家たち

恒例の手づくり市「すみだ川ものコト市」が今春も墨堤さくらまつりと共に開催されます。会場を神社境内から隅田公園まで広げ、すみだ内外の手づくり作家たちや地元の人気飲食店、地元有缘のあるワークショップなど多数参加。ピースフルなミニライブも行われます。

日 時：2015年4月5日（日）10：00～16：00 ※雨天中止

場 所：牛嶋神社（墨田区向島1-4-5）・隅田公園

出 店：物販 約79組（木工、ジュエリー、陶芸、ニットetc）

飲食 約17組（しげの珈琲工房、三善豆腐工房etc）ワークショップ

約12組（友禅体験、苔玉、缶バッジ、紙ノートetc）ミニライブ 約

4組（柳原陽一郎、海藻姉妹、柳家小春etc）

主 催：ものコト市実行委員会

※出店内容は変わる場合がございます



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 tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>

二・三月はあちこちで梅を鑑賞しました。花の色、種類の多さに感心しました。梅は開花期間が長いので、何回も見に行けます。桜はあつという間に散ってしまいます。急がないといけません。

編集後記