

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

生粋の墨田っ子

本多清司さん

本多清司さん(75歳)は、先祖代々墨田区八広に住まれ、北部地区町会自治連合会会長・八広あずま町会会長をなさっています。

今回は、本多さんに、地域活動をするうえで的心構えや、楽しさについてお聞きしました。

☆町会に入ったきっかけと、町会長としての心構え

60歳の時に大病をし、会社を辞めたのがきっかけです。その際、「町会を手伝ってください。」と誘われ、防災を担当することになりました。その後、69歳の時になぜか町会長を引き受けることになりました(笑)



町会長として、地域住民と心を合わせて一緒に活動していくためには、豊かな発想と、自分から率先して物事に取り組む姿勢が大事だと思います。

☆行政との関わり

町会は、時には行政にもの言える団体でなければならぬと思っています。もちろん、こちらからのお手伝いも欠かせませんが。さらに、行政とやりとりをするうえで、私が加入している北部地区連合会が大きな力を発揮しています。

例えば、最近荒川河川敷の工事が行われていますが、墨田区側に船着き場がないので、国交省に陳情をしました。

その結果、陳情を取り上げていただくことになりましたので、今から完成するのが楽しみです。

☆地域活動の楽しさ・充実感

昨年度、都の事業『地域の底力』の一環として、地元の小中学生親子と一緒に、茨城県の大子町に行ってきました。

春には田植えとサツマイモの苗植え、夏には皆でワイワイ雑草取り、9月には春に植えた作物の収穫、といった具合に、町会と小中学生親子の交流の場として、大変有意義なものでした。



のとなりました。

今年度は、6月に東京都の視察船『新東京丸』を貸切り、地域の人たちとの交流を深め、楽しむことができました。

☆高齢者の見守り活動

高齢者みまもり相談室、社会福祉協議会との協力のもと、高齢者の見守り活動もしています。具体的には、単身の方、日中のみ単身の

方、高齢者のみの世帯の方、といった具合に色分けをした地図を作り、活用しています。

☆地域を活性化するための目標

八広地域プラザ吾嬬の里を、もっと活動しやすいようにしたいと思っています。せっかく出来た施設です。利用者が一層使いやすいように知恵を出し合い、次世代の方々が活動できる場にしていきたいですね。

最近、60歳前後のシニア世代の方々が2、3人町会に加入しました。地域活動の担い手として、大変期待しています。

・・・取材を終えて・・・

地域のために、アクティブに活動なさっている本多さん。地域をより良くしよう、という熱い眼差しをひしひしと感じます。

本多さんの趣味は、スポーツ吹き矢とのこと。地域活動に、趣味に、いつまでも健康で活躍いただきたいものです。

手軽にクッキング 57

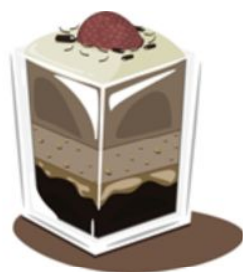
< 6月のデザート >

超簡単～! 「豆乳プリンアラモード」

(1人分129kcal)

<材料: 3人分>

調整豆乳	250cc
粉ゼラチン	5g (1袋)
黒蜜	少々
苺	3粒
バナナ (小)	1本
缶みかん	少々
キウイ	1個



<作り方>

1. 豆乳を80～90度くらいに温める (沸騰手前)
2. 火を止める
3. 粉ゼラチンをかき混ぜながら2に振り入れ、泡立たないように混ぜ、よく溶かす
4. 水を張った桶に3を漬け、静かにかき混ぜながら、あら熱をとる
5. 4を個々の器に分け入れる
6. 1時間くらい、冷蔵庫にて冷やし固める
7. 黒蜜を6の表面にかける
8. 苺を洗い、バナナ・キウイの皮をむき、カットする
9. 7の器にフルーツを好みで盛り付ける

*豆乳が苦手でも食べやすいデザート。豆乳に砂糖は入れません。

(協力: 食育支援部)

「中年子育て奮闘記」 1 鈴谷 明

私はまもなく50歳、妻も40歳になる。私たちは結婚が遅かったこともあり、子供を授かりたという希望はあっても、本当に叶うかどうかは半信半疑であった。

世間では少子化が切実な問題

としては議論されているが、街角には若いパパやママにだっこされたり、公園で走り回っている小さい子供たちを目にする機会が少なくない。そんな光景を眺めていると、ほほえましいやらうらやましいやらで胸が一杯に

なってしまったものである。そんな「若くない」カップルが初めての子供を授かり、ドキドキ・ハラハラ・ワクワクの子育てを体験していく中での喜怒哀楽をこれから思いつくままにつづらせていたきたい。若くて元気なパパ・ママにはかわないことも多いけれども、若くない、そろそろ体力に自信が

持てないパパ・ママだからこそ気が付く点もあるうかと思う。

そんな話題

を読者の皆さまに提供しながら、この連載が地域全体で子育てを考える機会となればこんなに嬉しいことはない。



どすこいかわら版の紙面が新しくなります。

どすこいかわら版をご愛読いただきましてありがとうございます。

二面の紙面が今月から変わります。「いきいきと健康に」が4月号で終了し、今月から「中年子育て奮闘記」はじまります。お楽しみ下さい。

また、『このような情報を掲載してほしい』とのご意見、ご要望がありましたら、ぜひ皆様の声をお聞かせ下さい。

きんきしょが 琴棋書画と教育

石川 一輝

かわら版の編集子から、何か書いてよと頼まれて、安請け合いいしてしまった。最近文章のよなもの、2、3日おきに十年日誌を付けているだけ。しかもせいぜい100字にもならないものだ。締め切りが近づいても筆は進まない。エッセイとは言えそうもないが、私の趣味・囲碁で起こっていることでも書いてみます。

リタイアした身にとって、認知症にならずに健康を保つことは重要だ。脳を活性化させるには、昔、覚えた囲碁が一番と、錦糸町の基会所に通うようにした。近くに基会所が無くなってしまったせいだ。自転車で30分は少しきつい、バイクも駐車場を確保しないと行けない。その基会所はNPOでやっていて、通ううちに私も週1回手伝うようになった。そこでは、今「囲

碁を小・中学校の正課に」という署名運動に協力しています。

多分、他の町でも基会所では同じことが行われているでしょう。発起人代表は菊池康郎さんという方で、彼は85歳を過ぎた現在も、アマとして後進の指導に当たっています。彼の作った囲碁の学校から多数のプロが輩出されています。彼はプロ棋士のほうが良く知っている先生なのです。その経験から、囲碁を幼少時から親しむことが、思考力、判断力、記憶力等を鍛え、人格形成にもプラスすることを実感してきたのでしょうか。

囲碁になじみのない方にとっては、少し奇異に感じられると思います。ただのゲーム、遊びで趣味としては良いとしても、学校教育の正課にしてくれとは、どういう事だと。そう考えるのは至極当たり前のことです。こんな記事が4月の朝日新聞にありました。現在、大学では20校（東大、早慶など）で、囲碁を講座に組み入れて単位を与えていると。大学教育では、囲碁は見直されているのです。

☆ 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、住所・氏名・年齢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

へボ碁しか打てない私でも愛好者の一人として、協力できる理屈はないかと考えました。たどり着いたのがタイトルにした『琴棋書画』という四字熟語でした。『琴を弾き、棋（囲碁）を打ち、書を書き、絵を描くこと。古来中国で教養人のたしなみとされた』と辞書にあります。琴を広く音楽と解すれば、書も画も皆、正課に入っています。棋も入る資格はあると思うのです。しかも、囲碁は奈良時代以前から、仏教や儒教と一緒に日

本に入っています。源氏物語絵巻には囲碁をする女官が画かれています。紫式部や清少納言が碁のライバルだったかもなど考えるのは楽しいではありませんか。男女平等という視点から囲碁は学校教育に合格しています。そういうのは牽強附会の考えでしょうか。皆さ。んはどう考えますか？



「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？

平成27年度 第1回 生きがい講座

いつまでもお酒を楽しむために
人とお酒のいい関係

“知っておこう お酒の上手な飲み方”

「百薬の長」と呼ばれるお酒には、食欲の増進、ストレスの緩和、人間関係の円滑化等の効果があります。ただし、過度の飲酒は健康を損ねてしまいます。

今回は、専門の講師にたっぷりとお酒についてお話を伺いましょう。

アサヒビール株式会社 社会環境部

講師：窪田 仁彦 氏

日時：平成27年7月8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第2、第3会議室

(墨田区押上2-12-7-111)

費用：なし 定員：30名 対象：おおむね55歳以上

申込・問合せ：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

電話5631-2577(受付時間 平日午前10時～午後4時))

主催：墨田区 企画・運営：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部



劇団区民劇場創立60周年記念公演第1弾 第113回公演

煙が目にしみる

原作/鈴置洋孝

作/堤 泰之

演出/長谷川正美

ある地方の火葬場に集う二組の遺族と、そこにさまようこれから茶毘に付されるふたりの靈魂。言えなかった言葉、伝えられなかった気持ち・・・そして起こる奇跡。ちょっとおかしくて、ちょっと切なくて、ちょっと不思議なお話です。

■開演 平成27年7月4日(土) 19:00～ 5日(日) 14:00～
6日(月) 18:30～ 開場は開演30分前

■入場料 1,000円

■曳舟文化センター(墨田区京島1-38-11)

東武スカイツリーライン・亀戸線曳舟駅徒歩3分 京成押上線 曳舟駅徒歩1分

■問い合わせ先：電話080-3938-8308 eメール：Kumingekijou@gmail.com

※チケットプレゼント

入場券を20名の方に差し上げます。ご希望の方は電話にて申し込み下さい。

NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部5631-2577(平日10時～16時)



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/

梅雨に入りました。今年は何年より早いようです。梅雨の晴れ間は貴重ですが、気温も高くなります。やはり、体調管理と寝不足等に気をつけて、風邪をひかないように気をつけましょう。

編集後記