

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

御谷湯主人

伊藤林さん

石原3丁目にある「御谷湯」(昭和22年創業)は、

1年以上の歳月をかけて改装され、5月19日に5階建てのビルとしてリニューアル・オープンしました。

今回は、2代目の伊藤林さん(68歳)に、館内を案内していただき、入浴と福祉の関係や、地域活動に対する思いについてお話を伺いました。

☆リニューアル後の館内は？

1階はフロント、休憩室、今回のリニューアルの目玉である福祉型家族風呂があります。

2階は、障害者の就労支援施設があり、ここに通過



5階浴室の壁画

している障害者の方が、浴室の掃除等をしています。

3階は機械室で、4・5階が浴室になっています。天然温泉が使われており、黒っぽい色をしています。

5階の壁画には、どこか懐かしい富士山が描かれており、それぞれの階からは、東京スカイツリーが望めます。

☆福祉型家族風呂とは？

20代の頃から福祉に関心があり、障害者のための運転ボランテニア等をやっています。

その一環として、身障者の方の入浴をお手伝いした際、何人もの大変な労力が必要であることが分かりました。

さらに、最近では、超高齢社会の到来により、老老介護も増えており、自宅の風呂では利用がしにくい状況になっていると思います。そういった中、私は「福

祉浴場」の構想を持つに至りました。

障害をお持ちの方、介護が必要な方、そしてその家族にゆつくりと、気軽に入浴を楽しんでもらいたいと考えたのです。

そこで、今回のリニューアルに合わせて、車椅子にお乗りの方でも入浴ができるよう、館内や浴室内のバリアフリー化を行い、付添いの家族も入浴できる浴槽を併設し、「福祉型家族風呂」を作りました。

ただ、一つ問題があります。墨田区の条例では、10歳以上になると、家族であっても混浴をすることができないのです。

私は現在、この問題を解決すべく取り組んでいます。高齢者が在宅のまま地域で暮らしていくために、家族型福祉風呂の必要性は高まっています。

☆地域の中で銭湯の役割は？

銭湯は、地域住民の交流の場でもあります。休憩室で顔馴染みと話をしたり…。

特に、退職後の団塊世代の方々

が、のんびりと一息つけるような場所のひとつになればと思っています。

また、子どもたちに対しては、「食育」ならぬ「浴育」というものも行っています。これは、銭湯における正しい入浴マナーを教えることで、公共の場でのマナーを身に付けてもらおうというものです。

このように、銭湯には、単なる入浴施設に止まらない、様々な役割があります。「このまちに住んでよかった」と思ってもらえるように、今後も銭湯を通じた地域福祉活動を続けていきたいですね。

・・・取材を終えて・・・

伊藤さんは、雨水活用推進に関する活動も行っているとのこと、自分が住んでいる地域を良くしようという熱い思いを強く感じました。



「中年子育て奮闘記」その2 鈴谷 明

「病院」

妻が妊娠したことがわかったときは「これから親になるのか」とした漠然とした感覚だけでした。親になる実感は、実際に出産を迎えるまでの様々な準備、経験を経て徐々に湧いてきたというのが本当のところ。当時は、妊婦さんが出産のための入院ができず、亡くなってしまふという痛ましいニュースに接する機会が多かっただけに、私たち夫婦は幸福感とともに不安感も強かったのですが、まずはかかりつけの病院から得られる情報と自治体から提供される情報の両面から押さえていくことにしました。

まず、病院についてですが、私たちのかかりつけの病院では分娩設備が無かった(産婦人科でも個人病院では時々ありますのでご注意ください)ので、自宅から最寄りの総合病院(日赤病院)を紹介してもらいました。個人病院でも、きちんとした分娩設備を備え、経験豊かなお医者さんにきちんと対応していただ

る所はあります。でも、総合病院のいい点は産婦人科に加え、内科・小児科も設置されているため、出産前後のお母さんの健康管理や生まれた赤ちゃんのケアも専門医同士で情報をやりとりしながら対応してもらえます。

ただし、私がここで言いたいことは、病院の規模ではなく、妊娠から出産までの時間管理を工夫やご家族の皆さんで考えて欲しいということです。世間は少子化であるとともに産婦人科医も減少しています。病院はあっても肝心なお医者さんがないという状況なのです。私たちも、総合病院で分娩の予約状

況表を目にしたときはびっくりしました。数か月先まで満床状態なので。妊娠に気付いたら、まずは近所の病院で検査を受けられるとともに、出産までのスケジュールをお医者さんと相談されることをお勧めします。



手軽にクッキング 58

<7月の井>

「夏だ! 豚肉スタミナ丼~」 1人分498kcal)

<材料: 2人分>

- 豚ばら薄切り肉 100g
- 酒 少々
- ごま油 少々
- 生姜 少々
- ねぎ 1/2本
- キャベツ 2枚
- ご飯 300g
- 砂糖 小さじ1
- しょう油 小さじ2
- 中濃ソース 小さじ2
- だし汁 大さじ3
- 大葉・みょうが



<作り方>

1. ばら肉は一口サイズに切って、酒を振りかける
2. 生姜は千切り
3. ねぎは斜め薄切り
4. キャベツはざく切りし、塩少々加えゆでて絞っておく
5. ごま油で生姜・ねぎ・豚肉の順に炒め、合わせた調味料で煮からめる
6. 丼にご飯を盛り、キャベツを広げ5の肉をのせる
7. 好みで大葉やみょうがを刻んでのせる

*豚肉を利用して、元気に暑さを乗り切ってください。

(協力: 食育支援部)

シルバーパスを利用して 栗山 由子

二年ほど前から、「東京都シルバーパス」を利用して、毎月のように学生時代の友人たちと出かけている。

満70歳以上の都民の積極的な社会参加を支援するために「シルバーパス」が発行される。

私も一昨年手にすることができた。都営地下鉄、都バス、都電、日暮里・舎人ライナー、都内を走っている私鉄バス（利用できる運行系統もある）が利用できる。これで行動範囲が広がる嬉しくなった。

私の家からは都営地下鉄の駅が近く、バスも近くを走っているため、今までも通学、通勤に利用していた。

リタイアしてからは交通費の出費が大きな負担となり、自転車を利用する頻度が増えた。

70歳になる前からシルバーパスを貰えたら、毎日でもこれを利用して、あちこち出かけようと楽しみにしていた。それほど

待ち望んでいたのだ。実際には毎日出かける事は出来ないが、できるだけ有効利用しようと決め、シルバーパスの利用方法を考えた。

発行時に渡される「東京都シルバーパス」を利用されるみなさまへ」という冊子を読み、内容、注意点を充分？に頭に叩き込んだ。

都内の公園や名所を訪ね、花の鑑賞をするときは、季節によって梅・桜・つつじ・薔薇・紫陽花と楽しんだ。また、秋の紅葉の名所も都内に何か所もあり、ここが23区内かと思われるところもあった。

また、行く機会のなかった場所へは途中下車したり、おいしい食事を楽しみの一つだ。食事をしながらのおしゃべり、それぞれの近況報告も忘れない。行った先での予定変更もあり、気の合う友人たちとの毎月のお出かけが何よりの元気の素。

少し足を伸ばす場合は、シルバーパスを最大限利用できる方法をとっている。来月はどこに行こうか、どこで食事をしよう。自分の持っている知識をフルに使い、これでも足りないの新たな情報収集をしている。知人からの口コミ、テレビ、インターネットからの情報と、頭をフル回転させる。出掛けるには、身体にも気をつけなくてはならない。実際に出かけた際、今まで使ったことのない交通機関を（昨年五月、古河庭園にて洋館と薔薇）

☆ 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

これって認知症予防になるの？



少し足を伸ばす場合は、シルバーパスを最大限利用できる方法をとっている。来月はどこに行こうか、どこで食事をしよう。自分の持っている知識をフルに使い、これでも足りないの新たな情報収集をしている。知人からの口コミ、テレビ、インターネットからの情報と、頭をフル回転させる。出掛けるには、身体にも気をつけなくてはならない。実際に出かけた際、今まで使ったことのない交通機関を（昨年五月、古河庭園にて洋館と薔薇）

「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2回 生きがい講座

「笑顔」キラキラ・「心」ワクワク
コミュニケーション好感度アップ講座

～体験型ワークで心も体もリフレッシュ!～

人と人とは、コミュニケーションで繋がっています。コミュニケーションのあり方で、貴方の好感度はさらにアップします。元バレエダンサーの講師が、伝え方、聞き方、表現力のポイントをお話します。体と脳をたくさん使う、体験型の楽しい講座です!

株式会社メニー・アビリティーズ 代表取締役

講師:野原 秀樹氏

日時:平成27年8月19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:40名 対象:おおむね55歳以上

申込・問合せ:NPO法人てーねん・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法人てーねん・どすこい倶楽部



どすこいかわら版を一緒に作りませんか

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。てーねん・どすこい倶楽部では墨田区の委託を受け、どすこいかわら版の発行に伴う一連の業務、取材、原稿の執筆、編集、校正、レイアウト、印刷、発送を行っています。

編集の経験のある方、興味のある方、私たちと一緒に活動しませんか、連絡をお待ちしています。

また、皆様のご意見、原稿も募集しています。



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/>

梅雨とはいえ、毎日のような雨空にはやはり憂鬱になりま す。今日は何日かぶりの晴天、洗濯物が なびいています。早く梅雨が明けてくれるのを待っています。