

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

「夢のチカラ」が人生を輝かせる

～齋藤 省さん～

若かりし頃の「夢」はい

つの間にか、日々の片隅に置き去りにされがち…。しかし、齋藤省さん(67歳)は、夢をしっかりと胸に抱き育みながら、今も輝き続けています。

☆社会に認められたい。

高校を卒業して、自動車整備工場に就職。その後、しばらくはラリーの世界に没頭しました。ノンストップでの日本一周や、中米の走破等、マスコミにも取り上げられました。「社会の中で認められたい」という思いが強かったですね。その後、友人と会社を立ち上げ、培ったエンジニアとしての技術も活かしながら、業界ではトップクラスの地位に押し上げました。生活も豊かになり、四十歳を目前にして、いわゆる「成功」を手にする事ができました。

☆人生の転機・啓示

一見順風満帆ではありましたが、社会的に認められること・勝つことを続けても、どうしても自分の中の「渇き」は満たされませんでした。本当に望むものは何なのかを探し求め、己が認められる為の会社経営からは退き、勝つ為の技術が使えない仕事へと転職しました。給料も何分の一かに(苦笑)。そんなある日、友人から「君が持つ技術を福祉の世界で活かしたらどうだろうか」と言われ、電

を車いすの方々と回りました。一緒にライン下りをしたのは、とてもよい思い出です。一昔前、車椅子は地味なものと相場が決まっていたのですが、車の塗装技術を活かして原色に塗り直したりもしましたね。欧米諸国では当たり前の「障害も個性の一つで、誰もがいきいきと輝ける社会」につながる活動がもつ、おもしろさに気付かされました。

☆夢の続きを描きながら

このような経験を基に、現在、本所で車椅子専門の工房を営み、誰の中にも眠っている「願い」が引き出される電動車椅子作りを目指しています。可能性に挑戦してほしいという願いも込めた、狭い室内でも利用可能な当社開発のオリジナル多機能型電動車椅子を「レル」(様々なことが叶えられる)と名付けました。また、中古の電動車椅子の提供を通じて、パキスタンの青年たちと知り合い、工房で技術指導も行うことに。帰国した車いすの青年は自



国で車椅子の生産を行い、さらには、国をも動かし、車椅子交付制度の開始という夢に結実しました。このプロジェクトは、多方面からの協力を仰ぎながら、NPO法人化し、現在では、海外の車椅子クリニックの普及支援にも取り組んでいます。2020年の東京オリンピック・パラリンピックの時期に、国際車椅子クリニック大会を、この東京で開催するのが、今の夢ですね。「人生は60才からが、おもしろい」。そんなことを実感しながら、毎日忙しく走り回っていますよ。

～齋藤さんの夢の続きを見たい方は～

「車いすのさいとう工房」 「さくら・車いすプロジェクト」で検索。

「中年子育て奮闘記」その4 鈴谷 明

「妊娠を体験する」

妻が身ごもって、夫である男性が感じる気持ちは「嬉しさ」「緊張」、はたまた「戸惑い」など様々でしょうが、そうした感慨とは異なり、妊娠というのは全く実感がわかないのが正直なところではないでしょうか。私も妻の様子に接して、「こんな大きなお腹だったら、動くのが大変だろうなあ」「つわりというものは、吐き気がして、酸っぱいものを食べたくなることかと思っていたら、こんなに味の好みがコロコロ変わるのかあ」「出産のときの痛みはどれぐらいなんだろうか？」と想定外の疑問や感想があふれ出てきました。

こんなことを考えながら、夫婦で様々な出産準備のための講習会に参加していて貴重だったと感じたのは、「妻はどう感じているのだろうか?」「赤ちゃんはどう思っているのかな?」といった、相手の立場を体験させてくれるような講習メニューでした。お腹に5〜6kg程度の重

りを装着して歩行してみたり、実際の赤ちゃんと同じような重さ、弾力のある特別な人形を用いて沐浴させる実習などでは、頭で考えていたことと、実際に自分の体を使ってやってみるとの落差の大きさにショックさえ感じました。

もちろん、こうした「模擬体

験」で全てがカバーできるわけではありませんが、少しでも妻と同じ状況を体験することで「具合が悪いのかな」とか「疲れてイライラしちゃったのかな」などと相手を慮る習慣が身についてくると思います。

核家族化が当たり前になってしまった現在、身ごもった妻に一番近い存在は夫です。「男は仕事」で一家を支えるという考

え方は否定しません。でも、男だからこそ「男は家事も」で妻を応援していこうと私は思いました。



手軽にクッキング 60

< 9月のお惣菜 >

「めざし天・芋天・野菜天」 (1人分220kcal)

<材料：2人分>

めざし	4尾
さつまいも	100g
玉ねぎ	1/4個
人参	少々
ピーマン	1個
干し海老	少々

*天ぷら衣 (天ぷら粉・水)

*揚げ油

*天つゆ



<作り方>

1. めざしは頭とはらわたをカットする
2. さつまいもは斜め切りしさっと水洗いしておく
3. 玉ねぎは薄切り
4. 人参・ピーマンは千切り
5. 揚げ油を熱し、天ぷらの衣を作り、芋を揚げる
6. カットした野菜に干し海老を加えて揚げる
7. 1で処理しためざしを揚げる
8. 器に盛りつけ、天つゆを添えていただく

*焼くと煙が部屋中に充満!の“めざし”を天ぷらにしてみたら、食べやすいです。

(協力：食育支援部)

ラストラン

栗山由子

「ラストラン」という言葉が耳にすることが多い。乗り物に關しては運行終了とか廃止という意味らしい。

テレビでよく目にするのは、引退する列車を前に「撮り鉄」といわれる人々が集まり（にわか撮り鉄も多いのでは）、列車が出発するホーム、到着するホームで、最後の雄姿をカメラに収めている姿である。

私とその輪の中に入ることは決してないと思っていたが、先日、思いがけずその場面に遭遇



したので。テレビで見る、ホームに溢れんばかりの人とは違い、ひっそりとしたものだったが・・・

今年の3月31日、この日、知人と曳舟文化センターで演劇を観て、その後近くで食事をする事になった。観劇を終え、

外に出ると目の前にバス停があった。両国駅と堤通にある東京都リハビリテーション病院を結ぶバス路線だ。時刻表を見ると両国行きのバスが2〜3分後に来る、それも今日で廃止になる最終バス。まさにラストランだ。

そこで、そのバスに乗って両国に行き、両国で食事をすることにした。バスの乗客は10数名、いつもの様子と変わらない。前の行先の表示は赤くなっているが、こんなものなのかと思っていた。

バスが終点に着くと、そこに20人ほどの若者がカメラを構えていた。彼らはバスの写真を撮り、本当に最後になるリハビリテーション病院行きのバスに乗り込んでいった。

私は、その路線をあまり利用することはなかったが、両国付近の病院に通うのに利用したり、リハビリテーション病院に行くのにも利用したことはあった。

本所地区の人たちにとっては、すみだ女性センター、曳舟文化センター、すみだ生涯学習センター（ユートリヤ）、向島百花園等に行くのに便利だったようだ。また、逆方向の人たちにとっても同じだったと思う。3年ほど前から本数が減り、1時間に1本の運行になり、不便だという声を聴くことが多かった。代行の路線として、錦糸町から南千住間を走るバスが新たに運行されている。

地方で唯一の足としての鉄道やバス路線が廃止されるニュー

スを見るが、今まで生活の足として利用していた人達にとっては大きな問題だと思う。

これらの存続を願う姿をテレビ等で目にしたことはあるが、身近な出来事として、この時初めて経験した。



「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、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

平成27年度 第3回 生きがい講座

脳医学の専門家が語る

中高年も脳を伸ばせる!! 脳の強化法

脳は、体の中で唯一未熟な状態で生まれ、生涯成長し続けます。ただ、年齢を理由にやりたいことをやめたり、脳の特徴を知らないまま日常生活を送ることで、次第に衰えてしまいます。

今回は、講師に主に以下の点についてお話いただきます。

■ 脳を成長させる秘訣

■ 人生100年間を前提とした毎日の脳習慣と強化法

■ 脳を成長させるための心得等

株式会社 脳の学校 代表/加藤プラチナクリニック院長

医学博士 加藤 ^{としのり} 俊徳 氏

日時:平成27年10月28日(水)

午後1時30分～午後3時30分

場所:曳舟文化センター 2Fホール

(墨田区京島1-38-11)

費用:無料

定員:60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



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/>

やつと猛暑が過ぎ去ったと思ったら、台風が発生して、各地に被害をもたらしています。豪雨、地震、竜巻等が予報をはるかに越え、た力でやって来ています。連日の雨模様にも憂鬱になります。