

# 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

## 内閣府から表彰!! エイジレス・ライフ実践者 飯田道子さん

本所に住む飯田道子さん(72歳)は、平成27年度のエイジレス・ライフ(年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由にイキイキとした生活を送る)実践者として内閣府より表彰され、楯を贈呈されました。

今回は、飯田さんにその活動の様子等について伺いました。

☆受賞対象の活動について  
「年を重ねただけでは人は老いない。学ぶ姿勢、理想を失うときに初めて老いが来る」をモットーに笑顔

と感謝の気持ちで活動しています。これまでの経験や取得した資格(後述)を活かし、高齢者の居場所作り・健康づくりなどを実施しています。

### ☆経歴は

看護師として大学病院に勤務し、結婚後は自営業の手伝いをしながら3人の子育てをし、平成10年に眼科に勤務。平成18年にはNPO法人てーねん・どすこい倶楽部で「生きがい講座部」を発足、運営を行ってきました。このほか、区の要介護認定調査員、小学校のスクールカウンセラー、介護予防サポーター、笑顔セラピスト、認知症ケア指導管理士等として活動してきました。

### ☆活動のきっかけは

要介護認定調査員の仕事を通じて、様々な人間関係、家族・夫婦関係、経済問題等を見てきました。

そこで、大勢の中の孤独、

居場所のない人たちの姿等、高齢化社会の現状を学びました。

また、区教育委員会の要請で小学校のカウンセラールームを受け持った時、子どもも大人と同様に生きづらい世の中であることを感じました。

これらの経験がもとになり、孤独な人たちの居場所をつくるために、自分のスキルを活かせればとボランティアの道に進んだのです。

### ☆生きがい講座とは

身近に、年齢を問わず学べる場所があればとの思いで、私は以前から老人大学の構想を持っていました。この構想をベースにしたのが、てーねん・どすこい倶楽部で実施している「生きがい講座」です。

講座の企画にあたっては、頭だけでなく身体や手先を動かせる内容を意識しています。

これまで、折り紙、手作り絵本、アートフラワー、ダンス、俳句等の参加型講座と、現在の生活やこれらの生活に役立つ講演会を

開催してきました。

これらのなかには、参加者の要望で自主サークルに発展したものもあります。

具体的には、歌声喫茶、フラダンス、社交ダンス、俳句の会等です。

講座部の目的は、輝いて生きること、自分らしく生きること、好きなこと、得意なこと、やりたいこと、やってみたいことを大切にすることです。生きがい講座部では、これらを通して、介護のいらぬ生き方を応援しています。

### ☆シニアの方に望むことは

皆さんは今までは誰かのために生きてきたのではないのでしょうか?これから自分自身のために時間を使い、たくさん事を学び、経験し、物事に関心をもち、品格を持って生きてほしいですね。

### ・・・編集後記・・・

「やればできる」という強い信念とパワフルさ、努力でたくさん資格を取得、それを地域に還元していく姿勢に感心しました。

(山本亨区長に報告)



## 「中年子育て奮闘記」その5 鈴谷 明

### 「出産立会①」

出産の立会は、半世紀近い私の人生の中でも1, 2を争う強烈な経験でした。

「出産の立会」というと、「女性は病院の分娩室で苦しみ悶え、男性は病院に駆けつけるものの、分娩室の前でヤキモキしつつ、やがて産声を耳にする」といった、テレビドラマや映画の中でよく見られるシーンを想像していました。しかし、実際はそんな「気軽」なものではありませんでした。

「気軽」というと語弊がありますが、出産する当の女性の感覚を男性としても経験するには「分娩室の前でヤキモキ」ではなく、出産そのものの場面に立ち会うこと無しには難しいと思います。そのうえ、「立ち会う」には事前の準備もいろいろ必要であることも痛感しました。まず、「手続き」です。出産する病院に立ち会いに同意する旨の書類を提出し、簡単な「研修」を受けました。そこでは、立ち会う心構えだけでなく、出

産に必要な衣類、保険証、入院手続き書類、母子手帳、現金など、かばんひとつにまとめて準備しておく指導も受けました。特に、出産にかかる費用は大変ですが、加入している医療保険から出産育児一時金が支給されましたので、私たち自身が支払った金額は予想していた範囲内に

収まりました。また、一時金申請の手続きも「出産育児一時金等の医療機関等への直接支払制度」で病院が請求手続きを代行してくれるようになったので、面倒な思いをすることもありませんでした。

次に交通手段の手配です。私は自家用車を持っていません。陣痛が始まった状態で、まさか電車やバスに乗せるわけにはい

きません。そこでタクシーを手配することにしたのですが、地元で妊婦さん優先に配車してくれるタクシー会社があったので、そこに予約を入れておきました。今考えてみると面倒なこともありました。当時は一生懸命でしたので、あまり苦労を感じませんでした。



## 手軽にクッキング 61 <10月のお惣菜>

### 「豆腐ステーキきのこソース」

<材料：2人分> (1人分161kcal)

|       |           |
|-------|-----------|
| 焼き豆腐  | 1丁 (250g) |
| 片栗粉   | 少々        |
| サラダ油  | 大さじ1      |
| しめじ   | 20g       |
| えのきだけ | 20g       |
| 生シイタケ | 1枚        |
| みりん   | 小さじ1      |
| 砂糖    | 少々        |
| しょう油  | 大さじ1      |
| だし汁   | 100cc     |
| 片栗粉   | 小さじ1      |
| ねぎ    | 少々        |



#### <作り方>

1. 焼き豆腐を横4枚にカットする
2. 軽く水切りし、粉を軽くふる
3. フライパンに油をしき、両面焼く
4. しめじは根をとり、房を外す
5. えのきだけは根をとって、半分に切る
6. 生シイタケは石づきをとり、薄切りにする
7. ねぎはしらをねぎにする
8. 調味料を合わせ4・5・6の茸をさっと煮る
9. 片栗粉でとろみをつけ、豆腐にかける
10. 白髪ねぎをのせる

\*崩れやすい豆腐は、焼き豆腐を利用すると失敗しません。  
(協力：食育支援部)

## 「ペットがいる暮らし」 立木十二愛

毎朝5時半頃起き、洗濯や植木の水やりをすませ、ワンコと桜橋に向かう。

すでに橋の上にはお馴染みの犬たちが数頭集まって、ラジオ体操帰りのおじさんやおばさんたちがおやつをくれるのを待っている。

70代に入って、私は生まれて初めて犬を飼った!きっかけは、結婚して東京に暮らす同い年の友人が、「犬飼ったの。癒されるよ!!飼うなら今が限度よ!」と再三の電話。その言葉に、年齢を考え飼うのをあきらめていた私の気持ちが刺激され誘惑に負けたのだった。

急いでペットショップを回り、迷った末に生後4カ月のブラツクのトイプードルをお迎えした。小型で毛が抜けなくて躰がしやすく、初めての人にも飼いやすいという。そして:私の毎日の生活が一変した!

初めはトイレ訓練が大変だった!部屋のあちこちを這いずり回って、失敗したおしっこを拭き、周りに置いてあるクッションや靴、パーカーなどのファスナーの金具を噛んで壊すイタズラに手を焼いた。精神的なイライラと肉体的な疲れで、ワンコを飼ったことへの後悔が頭をよぎった。

しかし、やっとトイレの場所を覚え、躰の期間が終わると、朝夕の散歩やブラッシング、シャンプーなどのケアをすることが、次第に私の生活の中に習慣となつて組み込まれていった。そしてようやく、このやんちゃで甘いん坊のちっちゃな同居人(犬?)と落ち着いて暮らせるようになった。

しばらくして、友人に勧められてブログを始めた。更新が面倒ではあるが、ワンコの成長記録として残せるし、読んでくだ

さる友人や動物好きの親類の人などに画像とともに近況を伝えることもでき、楽しみが増えた。ご近所のワンコたちと一緒に散歩したりドッグカフェへ行ったりのお付き合いが増え、マンション住まいで、それまで挨拶くらいしかしなかった方たちや、お子さんたちとも気軽に話ができるようになった。

飼い始めたときは心配で、次の日に死んでいるのではないかとケージを覗き込んだものだが、

お陰様でこれまで順調に育ち、この12月で4歳になる。ワンコのいない暮らしは考えられなくなつた。これからも1人と1匹でお互い健康で長生きしようね!



### 「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](mailto:tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp)

**入場無料!**

# すみだ消費生活展2015

ひろげよう安全安心 豊かな暮らし

**[日時]** 10月24日(土) ・ 25日(日)  
13時~16時 10時~15時  
(入場は15時30分まで) (入場は14時30分まで)  
オープニングセレモニー12時40分から  
(すみだ少年少女合唱団による合唱)

**[会場]** すみだリバーサイドホールイベントホール  
(墨田区吾妻橋1-23-20墨田区役所併設2階)

催し いろいろ

## 消費者団体展示コーナー

- 食卓の笑顔は食の安全から
- よく落ちる 地球にやさしい洗剤を使おう
- 休憩処
- 着物や布地を使った楽しいリメイク
- “もったいない”を布の再利用から考える
- エコで作ろう 美しい部屋 豊かな心
- シルクの文化と現状・端布も宝もの
- もったいないを生かし 手作りを楽しむ
- 悪徳商法に気をつけて!

## 協力団体展示コーナー

暮らしに役立つ 情報満載!  
ゲームもあるよ! どなたでも!

## 骨密度測定

25日 12:30~14:30  
対象 19歳以上 先着 定員制  
測定の際、素足になりますので脱ぎやすい靴下でお越しください。

## 出前寄席

24日 15:15~15:30 漫 才  
25日 11:00~11:15 コント  
25日 14:15~14:30 漫 才

マジックショー  
24日 14:00~14:30

資産形成セミナー  
25日 13:20~14:00



## 先着プレゼント

24日 12:30~  
25日 9:40~  
引換券配布

## 福引きスタンプラリー

クイズ  
~フースを回って  
景品をゲット!~

マイバッグご持参ください

## 産直野菜市



主 催 すみだ消費生活展実行委員会・墨田区

事務局 墨田区産業観光部生活経済課 電話 03-5608-6184



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](mailto:tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp)  
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>

今年も十月に入り、  
ノーベル賞の発表がありました。五日の大村智さん、六日には梶田孝明さんと続けての受賞のニュースに日本人が喜びに包まれました。  
久しぶりの明るいニュースですね。

編集後記