

どすこし かわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

墨田の元気なシニア

墨田で生きよう

元気で100歳

福田 つねさん



家族の方に呼ばれ、奥から元気な顔を出された、福田つねさん。肌がとてもツヤツヤし、身体もシャンとしていて、来月（3月）に100歳を迎えるとは、とても見えません。

まさに、我々が目指すテーマである「元気で100歳!」
今年も墨田で粋に暮らそう!」
を実現している方です。

今回はつねさんに、普段の暮らしぶりや、長寿の秘訣をお聞きました。

☆お生まれは？

大正5年3月23日、栃木県宇都宮市で産声を上げ、昭和14年に緑二丁目の納豆屋に嫁ぎました。朝から晩まで一族郎党皆で働きましたが、昭和35年に主人が他界。以降も納豆屋として仕事をしながら、5人の子どもを育てました。

☆趣味は？

昭和36年から、太平町にあつた民謡教室に通い始め、今でも週に一回は教室に通つており、発表会にも出ています。

また、区内循環バスに乗つて、月2回はたちばなゆうゆう館に行きます。このバスは便利なので、よく利用します。

このほか、ポケットティッシュを入れる布のケース等小物を作ることも趣味の一



つです。3年前に買ったミシンを使っていますが、今のミシンは自動で糸を通すことができ、誰かに「糸を通して」と頼まなくていいので楽です。

☆つねさんの幸せとは？

何事もなく、毎日をいつもどおりに過ごせることが一番の幸せだと思います。

また、家族に恵まれていることも大きいです。大正生まれの私から、平成生まれの曾孫^{ひまご}まで、4世代で賑やかに暮らしています。

賑やかすぎて、曾孫と喧嘩するくらいです（笑）

☆健康の秘訣は？

もちろん親が丈夫に生んでくれたというのもありますが、民謡で声を出しているのが良いのかもしれない。

また、小物づくりで手を動かしているのが認知症予防につながっているのかなと思います。曾孫との口喧嘩で、脳が活性化しているというのもあるかも（笑）

あとは、色々な場所にお参りをしたお蔭かもしれない。浅草の観音様はもとより、四国巡礼は3回行き、写経も納めました。

これらが、健康につながっていると思いますが、何より外出時に快く送り出してくれる家族に感謝です。



・・・取材を終えて・・・

核家族の時代、4世代同居は素晴らしいですね。帰りがけ手作りのポケットティッシュ入れを頂きました。健康と長寿のお守りにします。元気で最高齢を目指してください。

「中年子育て奮闘記」その9 鈴谷 明

「退院」

多くの人々に支えられた出産も無事に終わり、分娩室の興奮した雰囲気も徐々に落ち着きを取り戻してきました。赤ちゃんはへその緒の処置を受け、私は、赤ちゃんとともに母体から出てきた胎盤を見せてもらいながら、医学的な説明を受けていました。「医学的・生物学的な視点」とは言うものの、やはり出産直後の現場に接することには躊躇される方々も多いと思います。私の場合は、今振り返ってみても、生身の人間をこれから長い時間をかけて育てていくのですから、そのスタートをしつかりと見ておいたことは良かったと感じています。

さて、大仕事をやってのけた妻は、喜びも人一倍でしたが、精神的、肉体的な疲労も甚だしいものがありました。病院の方針で、母子共に出産後1週間は入院し、その間に母親は赤ちゃんの生活リズム（1日の睡眠・授乳の時間）や授乳のコツを看護師さんのアドバイスをいただ

きながらつかんでいきました。費用の面では相部屋のほうが都合はよかったです。お隣とカーテン1枚だけで仕切られていること、大人だけの病室と違って、赤ちゃんの泣き声が常に聞こえることを考えて、個室を選び、静かな環境で安心してゆくりと過ごしてもらおうようにし

ました。個室と一口に言っても様々なタイプがありますので、費用は目が飛び出るようなものにはならず、これには父親である私も安心してゆくり過ごせました。

以前、「欧米では出産した当日に帰宅するのが一般的だ」という話題をテレビで見たことがありましたが、妻の様子を見てみるとそれは酷だと感じました。

昔ながらの大家族で、退院後も母親に代わって赤ちゃんのケアをサポートできる家族がいらっしゃるのであれば結構ですが、核家族が顕著な最近の状況下では、母親が心も体も休ませられる環境を病院に求めるのも必要なのでは、と思っています。



手軽にクッキング 65 <2月のお惣菜>

「焼き大根のゆずみそ」

(1人分: 82kcal)

<材料: 2人分>

大根 200g (5センチ)

ごま油 小さじ1

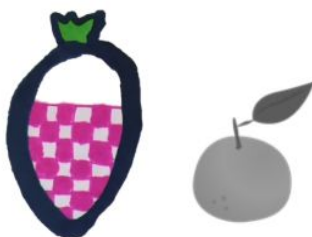
*ゆずみそ

みそ 大さじ2

砂糖 大さじ1

みりん 大さじ2

ゆず皮 少々



<作り方>

1. 大根は皮をむき、1センチの半月切りにカット
2. 鍋にかぶる位の水を入れ火にかける
3. 柔らかくなるまでゆで、ざるにあげ水気を切る
4. フライパンにごま油をしき、3の大根をこんがりと両面焼く
5. ゆず味噌をつくる（少々多めに作り、豆腐やこんにゃくの田楽に利用する!）
6. 味噌・砂糖・みりんを鍋に入れ、弱火でかき混ぜ、味をなじませる
7. ゆず皮はおろし金でおろし、6に加えてさっと火を通す
8. 4の大根を器に盛り、ゆず味噌を少々添え、飾り柚（千切り）をのせる

*お好みで大根は厚切りにしてもいいですね。お試し下さい。

(協力: 食育支援部)

錦糸町を歩いていると 藤 実子

私が週一度訪れる錦糸町では、

「あれ?中国語?」「ん?今度は
フィリピン語?」「これは何語
だ?」とさまざまな外国語が飛
び交っています。近辺に住ん
だり、仕事をしたりしている外国
人が多いでしょう。今日は、
そんな外国人が抱える面白い悩
み・・・についてお話しします。

ポーランドから来ているAさ

ん。1月の大寒気が到来したと
きに、「朝シャワーしてきました
た!」とにっこり言っています。
雪の降る朝にシャワーだけ浴び
て、外出・・・なんて、考えた
だけで身が凍りそうです。聞い
てみると、ポーランドの冬はマ
イナス20度が普通。日本の冬は
冬じゃないんだそうで・・・。
だから、日本の冬は全く問題あ
りません!というAさん。でも
悩みがあります。「なんで、日
本にはホットビールがありませ
んか?」ポーランドでは寒い時
期、ホット専用のビールが店頭

に並ぶそうです。

冷たいビールを
暖かい部屋で飲
むのが美味しい
と思うのは日本人。Aさんは暖



かい部屋で温かいビールを飲み
たいんだそうです。「どこかホッ
ト専用ビールを売っているところ
知りませんか?」うーん・・・
困った。知りません・・・

韓国から来たBさん。日本語
もうまいし、顔もアジア系なの
で、見た目は完全に日本人です。
そんなBさん、友人のお父様のお
葬式に出席することになりました。
喪服を着て、香典持って
出かけたそうです。どこから見
ても日本人。でも、日本式のお
葬式は初めて・・・。ご焼香の
仕方わかりません。仕方ない
から、見よう見まねで乗り切っ
たそうです。Bさん曰く、「あの
人、礼儀知らずだよー」と
いう周囲の視線が痛かった・・・
もつと見た目が『外国人』っぽ

☆ 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

「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?

いと、礼儀を知らなくても許されるんだけどなあ。私、日本人に見えちゃうからなあ」。確かに、私たちは、金髪白人の外国人なら、「日本の習慣知らないのねー」と思います。黒髪黒い目のアジア系外国人の中には、「日本人ともっと違ったら楽」と思う人もいます。

身近に外国人が増えてきて、外国人は日本語ができないから大変だ、ということは知られる。外国人は抱えています。共生社会を考えると、言葉以外の問題にも目を向ける必要があります。



平成27年度 第4回 セカンドステージセミナー

尺八の奏でる音色を味わいませんか?

～世界的に活躍する尺八奏者をお招きします～

～元気で100歳!!今年も墨田で粋に暮らそう～

日 時:平成28年3月16日(水)午後2時～午後4時

内 容:第1部 尺八演奏:都山流大師範 大由 鬼山(だいよし きざん)氏

第2部 ■簡単なストレッチ体操 押野康代氏(理学療法士)

■みんなで一緒に歌いましょう 吉岡 リサ氏(歌手)

会 場:すみだリバーサイドホール2階イベントホール (墨田区役所内)

参加料:無 料 / 定 員:200名

申込み:NPO法人 て一ねん・どすこい倶楽部 事務局

電話:5631-2577 (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



平成27年度 第6回 生きがい講座

人気講座

知っておきたい! 供養の文化と実務

～他では聞けない!お葬式やお墓の考え方や将来～

医療や介護、その先にある「死」を取り巻く儀式や儀礼に関して、その後のメモリアルを踏まえ、学びたいという方も多いのではないのでしょうか。

葬祭とは、お葬式とは何か?今回は、現在のお墓事情やそれに係る実務等を講師に分かり易くお話いただきます。

講 師:二村 祐輔 氏 (日本葬祭アカデミー教務研究室主宰)

日 時:平成28年3月19日(土)午後1時30分～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:60名 対 象:おおむね55歳以上

申込み・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



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
〒131-0032 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/>

年が明け、あつという間に一か月が過ぎていきました。
寒い寒いと思っても、立春が過ぎ、春が近づいてきています。
季節の先取りをして、春を待つことにします。

編集後記