

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

広げよう地域のみまもり活動

齋藤 正樹さん

墨田区太平一丁目には、従来からの戸建てと、新興のマンションが並立しています。

そういった中、住民同士のつながりを維持することが、地域の課題となっています。

これに対し、民生委員・児童委員の齋藤正樹さん(63歳)は、平成24年に「太きみまもりネットワーク」を立ち上げ、町会と連携し、地域の高齢者の見守り活動を行っています。今回は、齋藤さんに様々なお話を伺いました。



私は一級建築士の仕事をしています。また、福祉住環境コーディネーターでもあります。フリーランスなので、定年はありません。定年を機に地域活動を始める方が多いと思いますが、私の場合は、5年前に民生委員になったことがきっかけです。

町会会員から隊員を募り、15人で活動しています。隊員の年齢層は50〜70歳代です。主な活動内容としては、年に4回、地域を4つのエリアに分け、分担して高齢者宅を訪問しています。

その際、ちょっとしたお土産(夏はうちわ、冬はマスク等)を持っていくことで、和やかな雰囲気になり、会話も弾みます。

最初は訪問に抵抗感を示す方もいらつしやいましたが、みまもり活動が徐々に地域に定着してくるにつれ、「楽しみに待っていました」等の言葉を掛けてもらえることも増えました。

☆震災への備えとして
みまもり活動は、震災への備えとしても有効です。

震災発生時、高齢者の安否確認を行うためには、日ごろから、「どこにどんな人が住んでいるのか」を把握しておく必要があります。過去の震災時、高齢者が救助された事例の8〜9割は、地域の人の手によるものだったと言われているので、のだったと言われているのでも素敵でした。

☆今後の展望は？
今後一層、みまもり活動を地域に根付かせるために、後継者の育成が必要だと考えます。

ですので、地域デビューを考えているシニア世代の方には是非活動に参加して、もらいたいですね。また、この活動を太平一丁目だけで完結させるのではなく、他の地域にも広げていきたいです。

ただし、活動を定着させるためには、他から強制されるような形ではなく、あくまで自然発生的であることが重要だと考えます。活動を負担に感じるのはなく、楽しみながらみまもれるのが理想です。

取材を終えて・・・このほか、齋藤さんは絵を描くことが趣味だそうです。実際に齋藤さんの作品(一級建築士としての作図技術を活かして、ヨーロッパの街並み景観を描いたもの)を拝見しましたが、とても素敵でした。

みまもり活動を自分の地域に取り入れたいという方は、太きみまもりネットワーク事務局(3626・0731)へご連絡ください。

31)へご連絡ください。

「中年子育て奮闘記」その10 鈴谷 明

「母乳」

私たちは幸いにも母乳で育てることができました。母乳には母親が持つ免疫が含まれており、母乳を飲んで育った赤ちゃんにも病原菌やウイルスに対する抵抗力がつくうえに、粉ミルクを調合する作業が省かれる分、本当に恵まれていました。というのも、私の母親は母乳が出にくかったため苦労していたからです。もちろん、赤ちゃんだった私自身のこととは全く覚えていません。でも、私より5歳年下の妹にミルクを与えている姿はよく覚えています。粉ミルクを計量スプーンではかって哺乳瓶に入れ、お湯を注いで溶いていきます。哺乳瓶の温度を注意深く肌で確かめながら、やっと授乳するので。もちろん、それで終わりでありません。ミルクを飲ませた後の哺乳瓶は水洗いするだけでなく、鍋に入れて煮沸殺菌しなければなりません。毎日繰り返し返されるそうした光景を目の当たりにして、私は子供ながらに「大変なんだなあ」と

思ったものです。

しかし夫の私が「母乳でよかった!」と喜ぶということは、同時に、妻に負担をかけるということにもなりました。粉ミルクなら、手間がかかるものの作り方さえ習得してしまえば、夫でも妻の代わりに準備することができます。でも「母乳」となる

と、夫が準備することは至難の業(?!)です。し、赤ちゃんは「眠って起きて飲んで出して」の繰り返しで、親の都合などはお構いなしですから、妻にとっては四六時中授乳し続けるようなものです。母親としては当然なのかもしれませんが、負担は小さくないと感じました。

そこで私は、「大切なミルク製造工場」である妻に、栄養満点の母乳を製造し、且つ安心して授乳してもらえるようにと、夫婦の食事の準備を一手に引き受けることにしたのです。私は結婚する以前から一人暮らしをする機会が多く、料理を作ることには慣れていたつもりでしたが、それはやはり大変な仕事でした。



手軽にクッキング 66 < 3月のお惣菜 >

「ひじきの七色煮」 (1人分: 89kcal)

<材料> 5~6人分

乾燥ひじき	20g
人参	50g
ごぼう	50g
油揚げ	1枚
茹で大豆	50g
白滝	50g
いんげん	30g
ゴマ油	大さじ1
だし汁	300cc
しょう油	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2



<作り方>

1. ひじきは水にもどしておく
2. 人参は千切り
3. ごぼうはささがきにする
4. 油揚げは縦半分に切ってから、細めの短冊切りにする
5. 茹で大豆はサッと洗う
6. 白滝は湯がいてから短くカットしておく
7. いんげんは斜め細切りし、ゆがいておく
8. 鍋に油を熱し、いんげん以外のひじきや野菜等順番に加えて炒める
9. だし汁と調味料を加え、煮汁が半分になるまで炒り煮する
10. いんげんを加え、ざっくり混ぜ、器に盛る

*少し多めに作り置きし、残りをすし飯にまぜて、ちらし寿司風にかがですか!

(協力: 食育支援部)

(3) 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!

お陰様で、どすこいかわら版が

150号になりました。

どすこいかわら版も、今月号で150号になりました。平成15年10月の創刊以来12年6カ月の年月が経ちました。発行に携わった人達も代わりました。変わらなないのは、グリーンの紙面に黒一色の印刷。以前、紙の色を変える案もありましたが、どすこいかわら版といえはこの色という事で、今日に至っています。

これまで何人の方にお話を伺った事か。お風呂屋さん、老人クラブ、小さな博物館、高齢者支援総合センター、みまもり相談室、元気高齢者施設、すみだマイスターの方々、また、新しく出来た施設、特技をお持ちの方等と様々な場所に赴き、様々な方にお会いしてきました。なお、27年度は地域で頑張っている方、27年度の元気なシニアを取り上げています。



す。

少人数で編集作業全般を担っています。取材から原稿作成、レイアウト、校正、印刷、配布作業まで行っています。

一面については主に取材記事を掲載しています。区内の各方

面の方にご協力をいただいています。本当にありがとうございます。

これまでに何人の方にお話を伺った事か。お風呂屋さん、老人クラブ、小さな博物館、高齢者支援総合センター、みまもり相談室、元気高齢者施設、すみだマイスターの方々、また、新しく出来た施設、特技をお持ちの方等と様々な場所に赴き、様々な方にお会いしてきました。なお、27年度は地域で頑張っている方、27年度の元気なシニアを取り上げています。

取材先が決まると電話でアポを取ります。取材に向う時はやはり緊張します。今回お会いする方はどんな方か、年齢は、どのような活動をしているかをされている方か等。

最近はいンターネットで情報を得るこ



とが容易になりましたが、その道のエキスパートの方のお話には勉強になる事が多く、知識を得ることが出来ます。

皆さん私共の質問に優しく丁寧に答えて下さいます。

これまでに区内の全域に伺いました。取材先に伺う時は地図で調べ、先行先によって、自転車で行けるか、バスや電車を利用したほうがよいかと考えます。お陰様で

墨田区内の地理に詳しくなりました。

毎月15日に印刷して、区内の各施設等への配布が終るとホッとします。

翌日からは、次号に向けての準備が始まります。

編集作業に関心のある方、一緒にどすこいかわら版を作りませんか。



☆ 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

「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？

すみだ認知症サポートかるたまつり

認知症の方の見守りに役立つ知識満載の「すみだオレンジかるた(すみだ認知症サポートかるた)」が完成しました。今回は「ジャンボかるた」を初披露しますので、ぜひご覧ください。またあわせて映画会や講座も開催(無料)します。ぜひ認知症に対する正しい理解を身につけましょう!!



「ジャンボかるた展」

3月26日(土)～3月31日(木) 午後3時まで ※ただし3月28日(月)は除く
 [ところ]すみだリバーサイドホール アトリウム

3月27日(日) イベント情報(無料)

みよう

認知症映画上映会

「僕がジョンと呼ばれるまで」

*日本語字幕付き

3月27日(日) 1回目:午前10時～11時半

2回目:午後 2時～ 3時半

[ところ]すみだリバーサイドホール

ミニシアター

[内容]アメリカの高齢者介護施設で行われた認知症改善の取り組みを追ったドキュメンタリー。

[対象]区内在住在勤の方

[定員]各回先着50名 [費用]無料

学ぼう

認知症サポーター

養成講座

3月27日(日) 正午～午後1時半

[ところ]すみだリバーサイドホール

ミニシアター

[内容]認知症についての正しい知識や対応方法を学ぶ。

[対象]区内在住在勤の方

[定員]先着50名 [費用]無料

[持ち物]筆記用具



『お申込み・お問い合わせ』

墨田区高齢者福祉課地域支援係 TEL:5608-6502 FAX:5608-6404

HP: <http://www.city.sumida.lg.jp/>



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/>

どすこいかわら版が今月号で150号になりました。毎月、印刷をして、配布作業が終了するとホッとしますが、すぐ、次号に向けて活動が始まります。これから頑張りていきたいと思っております。

編集後記