

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

シニア世代へ

新たな趣味、生きがいを見つけるために

「写真の楽しみ」

高尾豊吉

昨今デジカメの性能が良くなり、シャッターを切れば誰でもきれいな写真が撮れる時代です。ただ、それだけでは余り楽しいとは言えませんね。

☆良い写真とは

まず心を込めて物を見る、観察する事を習慣つけてみましょう。そうすると散歩の道すがら、乗り物の車窓から何気なく見えていたものが自分の心に残る様になります。これにより写真を撮る前にイメージを作り上げる事ができます。

そこで今回は、より写真を楽しむための私なりの考えをお伝えしたいと思います。

☆写真の楽しみ方

まず、写真はプリントして見るものです。カメラやスマートフォン液晶画面で見ただけでは単なる映像でしかありません。また、折角プリントしても自分で見ているだけでは自己満足でしかありません。身近な人や周りの人に見てもらって意見を聞いてみてはどうでしょうか。ほめられたり、けなされたり、さまざま



☆写真の撮り方

自宅の玄関や鉢植えの花、家族の何気ない表情、旅行を楽しんだ時、何でも自分の気持ちに触れたらシャッ

ターをきりましょう。

カメラは、自宅に有るもので故障さえしていなければ何でも結構です。大切なことは今何を感じて写真を撮るのかということです。

例えば、バラ園などで多々ある花の中で赤色が気に入ったら、一歩近づいて赤色の花で画面がいっぱいになる様に撮ります。後日周りの人に見せて「赤がきれいなバラですね」と言われたら大成功です。あなたの気持ち

が画面に現れた傑作です。これはほんの一例で、撮影の対象になるものは無限にあります。

☆良いショットを見つけるヒント

時々、自分の目で見た時と違う写真ができる時があります。これは、カメラがレンズを通して写す事による特性です。両目だと立体的に見えていたものが、写真では平面的に表現されるので一工夫が必要です。例えばサイコロを撮る場合、同じ高さにカメラを置くと

一面か二面しか写りませんが、斜め45度の高さから撮ると、三面が見えて立体的に写ります。



☆一枚でもプリントが出来たら

始めははがき位の大きさに結構ですが、100円ショップでも手に入る写真フレームを用意して額装し部屋に飾ってみましょう。

少し腕が上がったら、週一回程度で写真をいれ替えると良いでしょう。

写真の分野には、記録写真(記念写真)、風景自然写真、スナップ写真、造形写真等いろいろありますが、自分の暮らしの中でできる範囲を見定めて楽しんでください。

自分で傑作が出来たと思ったら、是非A4サイズにプリントして飾って下さい。

「中年子育て奮闘記」 その12 鈴谷 明

「男子厨房に・・・」

前回は妊婦さんに提供する食事が話題だったので、今回は夫たる男が料理することについて考えてみたいと思います。

「男子厨房に入らず」という言葉はどなたもご存知かと思いますが。「男たるもの外に出れば七人の敵がいる。家の中のことは女房に取り仕切っておいてもらわんと困る!」といった感じで、銃後の守りは奥様方に任せっきりという殿方も多いのではないのでしょうか。もともと、料理に慣れない男性が、下手に厨房に出入りされると邪魔扱いされてしまい「男子厨房に要らず」という方もいらつしやるかもしれません。

冗談はさておき、まずは、料理作りの情報収集をしてみましよう。本やインターネットは言うまでもなく、公民館や保育園などでは、定期的ではないものの、男性や乳幼児のご両親を対象にした料理教室が開講されています。

す。私の地元でもいろいろな男性向け料理講座が開講されていて、こうした情報は各自自治体が発行している「市報」や「区報」に掲載されています。ぜひチェックしてみてください。

< 5月のお惣菜 >

料理がOKなら次は食材の調達ですが、スーパーにも得意・不得意があります。「Aスーパー」

は野菜はいいけど、お魚はちょっとね」とか、「Bスーパーはお魚よりお肉の種類が豊富だね」といった経験はありではないでしょうか。「何でもそろう」がスーパーのうたい文句ですが、実際はなかなか難しいようです。ぜひ、近所のスーパーやお店を見て回り、ご自身の目で吟味なさることをお勧めします。そして、大切なことがもう一つ。殿方は、ご自宅の台所をどの程度ご存知でしょうか。「料理教室で勉強したし、良い食材もそろえた。さあ、始めるぞ!」と意気込んだものの、「あれれ、包丁はどこ? まな板はどこ? お鍋は? おろし金は?」では、心もとないですね。「灯台下暗し」。料理を始めるには、「台所のチェックから」かもしれません。

手軽にクッキング 68

「豚肉の南蛮風」

(一人分 224kcal)

<材料> 2人分

豚薄切り肉 120g

酒・しょう油 少々

片栗粉 少々

揚げ油

漬けダレ

酢 大さじ2.5

砂糖 大さじ2.5

しょう油 大さじ2.5

ねぎ 少々

生姜 少々

レタス 少々

みょうが 少々

大葉



<作り方>

1. 漬けダレを作る
2. ねぎ・生姜はみじん切り
3. 酢と砂糖を合わせて砂糖を溶かし、しょう油とねぎ・生姜を加えてタレを作っておく
4. 薄切り豚肉は5センチにカットし、下味をつけておく
5. 4に片栗粉を漬け、広げて油で揚げる
6. 揚げた肉を3のタレに漬ける
7. みょうが・大葉は千切り、レタスは洗ってちぎる
8. お皿にレタスを敷き、豚肉をのせてタレをかける
9. みょうが・大葉を飾る

*肉でも魚でも応用が出来ます。ごはんを皿に盛り、上にものせてもOK!
(協力：食育支援部)

「あんな本、こんな雑誌」② 渡辺信夫

学生時代から古本屋巡りが好きだ。レアものに出会うため、東京古書組合に加盟の店が出版する古書即売展にも顔を出す。神田小川町や五反田の古書会館で毎週のように開催され、値段が安いものや珍しいものが出品される狙い目の場所である。

一年半ほど前にそんな古書即売会で手に入れたのが『週刊娯楽案内』（東京娯楽案内社）だ。昭和31年に創刊された、東京都内で開催される映画、演劇、音楽、寄席等を案内する週刊雑誌。各種興行、イベントの紹介だけでなく映画評や官庁街の探訪記事等も載せている。昭和30年代の『ぴあ』や『シテイロード』といったところか。手元にある昭和31年6月の11号から34年9月の174号まで、28冊の中から33年4月の100号を開いてみる。

表紙を飾るのは着物姿の司葉子。映画館番組の欄がスゴイ。浅草地区で大勝館、東京クラブ、

電気館など21館。江東地区でも17館。地元両国には両国駅近くの両国劇場、『暗黒街の美女』と『お月さん今晩わ』を上映する両国日活がある。映画の黄金時代ですね。寄席はというと、

人形町末広亭には円生、志ん生、小円朝、かつ江、千太・万吉が出ていて、新宿末広亭には三木助、枝雀、小文治、ぴん助・美代鶴、シャンバローの顔付けが。上野本牧亭の講釈師は、桃川燕雄、服部伸、一龍斎貞丈です。いいでしょう。

スポーツ欄を見ると「女子野球春季リーグ」とあり、対戦カードが白元対京浜、三共対わかもと、球場が新宿、江戸川と載っている。ネットで調べると昭和25年にプロの日本女子野球連盟が発足、27年にはノンプロに転換。そして新宿西口には東京生命球場があったとのこと。

ページをめくりながら、昭和30年代の東京脳内散歩をしていると実に楽しいです。



（私設図書館「眺花亭」主人）

☆ 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

原稿を募集しています。

どすこいかわら版では3面のエッセイにあなたの原稿を募集しています。

ぜひ、ご投稿ください。お待ちしております。

また、どすこいかわら版と一緒に作る方も募集しています。

原稿、編集作業に興味にある方は、てーねん・どすこい倶楽部情報紙部まで連絡下さい。

「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28年度 第1回 セカンドステージセミナー

歌とダンス「ABOT・KAMAY」(アボット・カマイ) ～フィリピンの言葉で・助け合い・手を取り合う～

～元気で100歳!!今年も墨田で粹に暮らそう～

日時：平成28年6月20日(月)午後2時～午後4時

内容：第1部 歌とダンス ヘルミニア疋島さん・他の皆さん

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「てーねん・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法人てーねん・どすこい倶楽部

平成28年度 第1回 生きがい講座

「物忘れ外来」の創始者が語る

認知症を予防する生活習慣!

～認知症は早いうちに見つければこわくない!～

超高齢化社会が到来している我が国では、今後誰もが認知症になる可能性があります。そこで、今回は認知症の基礎知識や、予防するための生活習慣について専門医からお話を伺います。

日本認知症学会専門医

講師：宇野 正威 氏 (オリーブクリニック御茶ノ水 顧問医師)

日時：平成28年6月15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：80名 対象：おおむね55歳以上

申込み・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/>

か。
皆様の趣味は何ですか。
今年度の一面に、シニア世代が新しい趣味、生きがいを見つけたための参考になればと、いろいろなものを紹介していきます。

編集後記