

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、生きがいを見つげるために

「英語にトライ」 吉田ヤスコ

ブラジルのリオオリンピック、4年後の東京オリンピック。そして、ここ墨田区にあるスカイツリーで、今まで以上に多くの外国の方々と出会う機会が増えます。外国人の方々のおもてなしや、お困りの際に、お手伝いできる語学力を身につけて交流できることを喜びにつなげたいと、シニア世代の方々も、語学教材を手にとっているのではないのでしょうか？



演技者になったつもりで感情を込めて、ジェスチャーもつけて言ってみましょう。きつと生きた会話の流れが表現できます。

でも、シニア世代が英語の勉強に費やした文法や読み書きより、これからは実用英会話にチャレンジしてみましよう。まず日本語に無い発音を学ぶ必要があります。英会話の先生について学ぶのがベストですが、自習するのであれば、手鏡を持って、辞書の発音記号に表記されている口の形と舌の位置を確認しながら発音の練習をされるといいですね。初歩の段階では発音ができていると自己満足しがちなので、先生にチェックしてもらうのが理想です。又、英語の単語にはアクセント(強く発音する位置)があり、ぜひそれらの記号にも注意して発音したり、聞き取りに耳をすましてみてください。

これからは街中の案内表示等に多く英語が併記されるようになっていきます。もし分からない単語があれば興味を持って、辞書を調べたり、語彙を増やしてみましよう。レストランのメニュー等にも英語が併記されていることが多くなり、英語を勉強する機会がいろいろありますね。

もし、実際に街でお困りの外国人を見かけたり、あるいは話しかけられた時、あなたのお手伝いしたい姿勢を、今持っている語学力で対応するには、勇気がいるかもしれません。でも思いついて「メイアイヘルプユー？」と声をかけてみましょう。相手はきつとホッとなさるでしょう。自分から次の英語が出てこなくても、相手は大抵、地図やパンフレットを持っていて、



見知らぬ外国人と短時間でも意思の疎通ができることは、とても楽しいものです。それがきっかけで本格的に英会話の勉強がしたくなれば、それこそ大きな生きがいになります。

駅はどこか、このお店はどこか等、いろいろ聞いてくると思いますが、全部は聞き取れなくても、相手が何を知らりたいかは、おおむね分かると思いますので、正確な文章にはならなくても知っている単語を使い、身振り、手振り、愛嬌で対応してあげましよう。それでも分かってももらえない時は、誰か英語の分かる人を探して橋渡しをしてあげましよう。

Let's try, everybody!

会話を練習する時は、その会話のシーンを想像して

Let's try, everybody!

「中年子育て奮闘記」 その14 鈴谷 明

「赤ちゃんの健康①」

子育てをしていて縁が切れないのが「病院」です。もちろん大人もそうですが、そこに通う頻度が違います。私は数年に一度、風邪を引く程度の間でしたので、病院にお邪魔するのは国民健康保険の特定健康診断の受診ぐらいでした。それが、子育てを始めてからというもの、子供の風邪や怪我でほぼ1か月おきに病院にお世話になるという生活になってしまいました。

生まれてから約半年間というもの、娘は不思議なことに風邪とは無縁の生活を送っていました。これは母親の母乳から免疫を得ているからだそうですが、残念ながらこの免疫もだんだんと弱くなってきます。そうすると赤ちゃんは自分が病気と接触することで免疫を獲得していかなくてはならず、「発熱」「咳」「鼻水」御三家のオンパレードとなるわけです。人は誰でも、人生でいろいろなことを経験し、厚みのある人間に成長していくように、赤ちゃんの体も母親か

ら離れて、様々な病気を経験しながら強くなっていくのですね。しかし、頭ではわかっているが、我が子が熱や下痢でぐったりしていたり、咳込んで夜も十分に寝られなかったり、緑色の濃厚な鼻水を垂らしたりしている状態を目の当たりにして、平

然としていられるものではないかもしれません。私たち夫婦も、通勤時の電車内や職場で風邪をうつされないように神経質なぐらい気をつけ、帰宅したら真っ先に二の腕から指先までの手洗いとうがい薬たっぷりのお水でのうがい。これを欠かさなくなりました。こうした涙ぐましい努力にもかかわらず、子供が成長するにつれ、その活動範囲は広がり、子供に接触する家族以外の方々も増えてきます。ましてや、子供が保育園や小学校に通うようになれば、親だけがどんなに頑張っても病気や怪我は防げるものではありません。そこで、近所に頼れる「かかりつけのお医者さん」が必要となってくるのです。

手軽にクッキング 70 < 7月のお惣菜 >

「ねばねば酢の物」 (1人分 35 kcal)

<材料> 2~3人分

- 長芋 50g
- オクラ 2本
- きゅうり 1/2本
- モロヘイヤ 少々
- みょうが 1個
- 味付けもずく 1パック
- 塩 少量



*三杯酢

(しょう油大さじ1/2・酢大さじ1・だし汁大さじ1・砂糖大さじ1/2・塩少々)

<作り方>

1. オクラは茹でて小口切り
2. きゅうり・みょうが薄切り
3. モロヘイヤは葉をさっと湯がいたら、ざるに揚げ冷水にとる。水気をしぼったら、千切りにしておく
4. 長芋は千切りし、すぐに三杯酢に漬けているの変色を止める
5. ボウルに1・2・3を入れ、もずくを加えてよく混ぜる
6. 4の長芋を加えて、全体に混ぜ合わせる
7. 器に盛り付ける

*今月の料理教室のメニューです。ねばねばで暑さを乗り切ってください。

(協力：食育支援部)

知っておきたい認知症の豆知識

第2回 認知症は治らない?

■はじめに…

結論から言うと、現代の医学では認知症を完治させることはできません。

ただし、治療や家族のかかわり方で病状の進行を遅らせたり、症状を軽減させたりすることはできます。

認知症の症状が少しでもおさまれば、本人の生活が改善されるだけでなく、介護者の負担も軽減することにも繋がります。

以下、認知症への代表的な対処法を見ていきましょう!

■治療

治療には薬物療法があります。薬物療法を行うことで、認知症の進行を抑えたり、脳の機能低下を遅らせたりすることが可能です。(認知症のお薬には、飲み薬だけでなく、貼り薬もあります。その方の状態や状況に応じて医師より処方されます。)

■リハビリテーション

認知症のリハビリテーションは、脳の様々な機能に刺激を与えることが目的で、症状に合わせて適切な方法を選択します。主なリハビリテーションの手段は以下の通りです。

- ・簡単な計算や音読、字を書き写すなど
- ・昔の話を思い出し、話す回想法
- ・脳に刺激を与える音楽療法、芸術療法

■家族のかかわり方

治療と並び重要な役割を果たしているのが、毎日の生活における家族のかかわり方です。

認知症の症状が出てくると、つきつい言葉で本人を叱りつけたりしてしまうことがあります。すると、本人の気持ちも不安定になり、症状が悪化する場合があります。家族の方がまず認知症という病気をしっかりと理解したうえで、本人にとってストレスのない対応をするように心掛けましょう。

■さいごに…

認知症の症状が出る原因の病気はいろいろあります。原因の病気を治療することで、認知症の症状が改善する場合があります。認知症を疑ったらまずかかりつけ医へ相談しましょう。

「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、さまざまなお手伝い活動をしています。
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?

メルマガ希望者募集

☆ 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28年度 第2回 生きがい講座

いつまでもお酒を楽しむために
人とお酒のいい関係

＜知っておこう お酒の上手な飲み方＞

お酒は私たちの生活に、潤いや安らぎを与えてくれます。
正しい知識をもって、楽しく長く付き合いたいもの。
お酒を飲んで酔うとは、体の中でどんな変化が起こるのでしょうか？
酔いのメカニズムや、日常生活で気をつけたいことを学んでいきましょう。

アサヒビール株式会社 社会環境部

夏

講師：窪田 仁彦 氏

日時：平成28年8月3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第2、第3会議室
（墨田区押上2-12-7-111）

費用：なし

定員：40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 FAX 5631-2578

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 tehndosukoiclub@jcom.home.ne.jp
http://members2.jcom.home.ne.jp/tehndosukoiclub/

七月は10日の参議院議員選挙、31日の東京都知事選挙と2回の選挙があります。今回から18歳以上に選挙権が得られ、多くの若者が初めての選挙に行かれたのではないのでしょうか。

編集後記