

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

「パソコン入門」

今の世の中、情報機器が溢れています。パソコン

(パーソナルコンピュータ)、携帯電話、スマートフォン、そのほかにもたくさん端末が身近にあり、多くの人が利用しています。

若い人は上手に使いこなしていますが、シニア世代にとってはこれらの機器を使いこなすことはなかなか難しいことです。しかし、10年、20年前に比べると私たちの生活においてパソコンを使う機会は増えてい

ます。難しい難しいと言っ

タ・写真等を送ることも可能ですが、キーはなじみのない順序で並んでいます。これは習うより慣れるで、何回か練習していくうちに指が覚えてくれます。



④ インターネットを活用
最初は難しいと思っ

たことも、慣れてくると自然にパソコンに向かう時間が多くなり、楽しくなり

ます。あなたなら、どのように利用しますか？たとえば、旅行を計画するときには事前にイン

ターネット

で目的地への交通路線、時間、料

金などを調べておきます。帰ってきたら旅先で撮った写真(デジカメ)を映して楽しみ、旅の思い出を綴ってみましょう。

また、実際に使いながら覚えていくことも大切です。初めは大変かもしれませんが、まずはスイッチオンを試してみましょう。

スイッチを入れたら、まずは画面の基礎操作を覚えて(練習しながら徐々に)、マウスの使い方、文字入力をしてみましょう。文字入



- ② 専用ソフトを使って、表計算、家計簿、住所録、データ集計等を行うことができます。
- ③ 電子メールで手紙のやり取りができ、瞬時にデー

タ・写真等を送ることも可能ですが、キーはなじみのない順序で並んでいます。これは習うより慣れるで、何回か練習していくうちに指が覚えてくれます。

「中年子育て奮闘記」 その15 鈴谷 明

「赤ちゃんの健康②」

前回は病院通いについてお話ししましたが、一口に「病院」と言っても様々です。「十人十色」というように、お医者さんも人間ですから、お医者さんの数だけ病院があると言っても言い過ぎにはならないと思います。私も妻も、歯医者さんでは苦い経験があるので、信用できるお医者さんをかかりつけとしていますが、内科にはお世話になることがほとんどないので、ごく稀に風邪や胃腸の調子が悪くはないときは、「近所であればいいか」といった程度の認識で病院を選択していました。

しかし、小児科の場合はそう簡単に済ませることはできません。泣くことでしか体の不調を訴えることができない赤ちゃんがお世話になるのですから、親もおのずと慎重に探すようになります。

インターネットのサイトでは、いろいろな病院の評判を「口コミ」形式でわかりやすく紹介し

ているものがよく見られます。また、ご近所さんの評判なども参考になるかもしれません。でも、いずれも親が自分自身の目で確かめたわけではありませんので、やはり心配は拭い切れません。

私たちの場合は、初めて出産する妊婦さん対象の講座（ベビー用品メーカー主催）に参加した

ときに、そこで講演なさった小児科の先生の印象がとてもよかったので、まずはその先生にお世話になってみることにしました。その際に、かかりつけとなる小児科のお医者さんを選ぶポイントを私たちなりに考えてみました。

相談できるお医者さんなら安心です。これは小児科だけに限らないとは思いますが、私が子供のころは、お医者さんに意見などしようものなら、「素人に何がわかる？ 玄人の医者が出断するんだから、余計なことはいやでよろしい！」などと一喝されたものですから、なおさら話しやすいお医者さんを求めています。まうのかもしれない。

手軽にクッキング 71

<8月のお惣菜>

「夏野菜のグリル」

<材料>

パプリカ・赤	1/2個
パプリカ・黄	1/2個
ズッキーニ	1/2本
カレー粉	小さじ1
オリーブオイル	少々
塩コショウ	少々



<作り方>

1. 野菜は食べやすい大きさにカットする
2. カレー粉・オリーブオイル・塩コショウを合わせる
3. 野菜を2の調味料で和える
4. グリルに野菜を並べ、5分ほど焼く

*ナス・カボチャ・アスパラなど色々な野菜でお楽しみ下さい。

(協力：食育支援部)

知っておきたい認知症の豆知識

第3回 認知症の予防法とは…?

■はじめに…

認知症を予防するポイントは以下の2点です。

- ① 生活習慣に気を付ける
- ② 3つの能（脳）力を鍛える

これらを継続して行うことで、認知症の発症時期を遅らせたり、予防できる可能性が高まります。



■認知症になりにくい生活習慣とは…?

認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症は、生活を取り巻く環境の影響が大きく関わっていることが分かってきました。具体的には、脳の状態を良好に保つための食習慣や運動習慣、認知機能向上のための対人接触や知的行動習慣などです。特に、生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満など）が、認知症の発症に大きく関連していることもわかってきました。

■まずは生活習慣の改善を!

生活習慣の改善ポイントは以下の点です。

- ① 健康診断を受けたり、気になることはかかりつけ医に相談しましょう。
- ② ウォーキングなどの運動習慣をもちましょう。
- ③ バランスのよい食事を心がけましょう。
- ④ いろいろな人とコミュニケーションをとったり、囲碁や将棋などのボードゲームをすることも脳にとって良い刺激になります。



「シニア人材バンク登録者募集」
ボランティア活動をした方
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?

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 セカンドステージセミナー

落語を聞いて 笑いはいかが

～元気で100歳 今年も墨田で粋に暮らそう～

日 時：平成28年9月8日(木)午後2時～午後4時

内 容：第1部 ◇落語 柳家 海舟氏 演目は当日のお楽しみに

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 (墨田区役所併設)

参加費：無 料 定 員：200名 ☆どなたでも、お気軽にお越しください☆

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3回 生きがい講座

アンチエイジング ～目指せ！マイナス10歳～

自分自身の手を使った究極の美容法「整顔」・オリジナルウォーキング「整歩」を体験！

【講師紹介】NPO法人 美学整顔学術学会理事長 ケニー田沼氏

日劇ダンシングチーム出身。ダンサー、俳優、美容室の経営者として活躍していた。47歳の時、脳閉塞を患い半身麻痺の後遺症が残る。身体や筋肉の構造など整体学を学び、自らの体を使い「整顔リハビリ美容法」を考案し、見事克服！その後、NPO法人「美学整顔学術学会」を設立、現在は整体師をしながら、全国各地でセミナー活動を行っている。

◇日 時：平成28年9月21日(水) 午後1時30分～3時30分

◇会 場：本所地域プラザ BIG SHIP (ビッグ シップ)

4階多目的ホール (墨田区本所1-13-4)

◇参加費：無料 ◇ 定 員：60人 ◇持ち物 手鏡・フェイスタオル

◇対 象：おおむね55歳以上の方 ※動きやすい服装でお越しください

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/>

リオ・オリンピックが始まりました。日本選手の活躍に興奮しながら、テレビを見ている毎日。寝不足が心配です。今年の夏は猛暑との予報、一層暑い夏になっていきます。

編集後記