

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

墨田で活躍のシニアを訪ね

人との出会いが私の財産

「人との出逢い、これこそが私の財産です。」と満面の笑みを浮かべて話して下さる島田敏子さん(72歳)。

東向島3丁目の外観が古

☆お店の特徴は？

民家風「和カフェ&ギャラリーみづき」のご主人です。真赤な大輪のバラや白いこでまり、緑の樹木の庭を入った奥にカフェの入口があります。入口には三段程の石段があり、その横に車椅子用の昇降機が設置されています。

店内に入って感じたのは、ゆったりと落ち着いた空間見渡すと書画、色々な物が目に入ってきます。

店主の島田さんに人に優



このカフェを開くに当り、福祉住宅コーディネーター科で勉強し、同時に色々な所を見て、参考にしました。例えばテーブルですが、車椅子でテーブルに着く時、身体がすっとフィットする様に、アール状のゆるやかなカーブになっています。

一般的に変わったデザイン

のテーブルはありますが、なるほど、このような発想で作ったテーブルは見たことがありません。気になるトイレも広くて、車椅子がターン出来、手洗いの前の鏡の高さも車椅子に合わせてあります。

☆カフェのもう一つの特徴はギャラリーです。季節に合わせて、毎月展示品がかわります。また、絵手紙、折り紙の教室などを17年間続けています。島田さんご自身は写真が趣味で、渡良瀬溪谷の写真を展覧会をギャラリーで行った経験の持ち主です。

☆出会いとギャラリー

店内の至る所に、今迄作品展をされた方の作品の一部が飾られています。ギャラリーを始めてから沢山の

人と出逢いました。下町の風景を描き続ける画家の宇野マサシ・書道家の小畑延子ご夫妻とも、素晴らしいご縁が続いており、「みづき」にもお見えになる間柄です。先日小上がりりの和室で寄席があり、95歳と93歳の元気なおばあちゃんや一番前で手をたたいて、とても盛り上がりましたね。

広い駐車場もあるので、デイサービスの利用者さんと介護士さんたちも見えます。あんなみつを食べ、作品を見ながら談笑して帰られます。気軽にサンダル履きで一人であられる方もいます。

☆夕方5時で終わった後は？

☆和カフェ&

ギャラリーみづき☆

営業日…火曜・土曜
AM 11:30 ~ PM 5:00
(2月と8月は休み)

ギャラリー展示予定

5月2日~6月3日 森田睦短詩集(詩・画・書展)、7月第一寺島小の卒業生の絵画展、9月切絵展、10月カップの陶人形展示販売、11月小物展示販売、12月クリスマスに向けて立体カードの展示販売

「中年子育て奮闘記」 その24 鈴谷 明

「保育園②」

「保育園の申請は、希望する保育園に行けばいいのかな？」私たちの最初の認識はこんな程度のものでした。

幸いご近所に、お子さんを保育園に通わせていたご家族がい

らっしゃったことや、妻の勤務先に働くお母さん方がたくさんいら

っしゃったことなどから、申請にはまず役所（区役所や市役所）に行

って、所定の申請書類を入手してから始まること

がわかりました。それから、毎月配布される市報に目を通し、子

育て支援や保育園申請に関するページを確認し、役所の担当窓

口と申請書類の配布開始時期を確認しました。

私たちが住んでいるのは、東京都に隣接する県にある政令指

定都市です。市の下に設置されている各区の区役所が申請

の窓口になります。区役所へは納税や住民登録、婚姻届その他

で何度も足を運んでいましたが、保育園については初めてでした

し、待機児童の問題も頭をよぎったので不安は拭えませんでした。でも、いざ窓口に来て、担当の方にお話しすると、親切に丁寧に対応いただいたので「とにかくできることをやってみようか」という気持ちになったのを覚えてい

ます。申請書類を受け取るまでは、「複写式のA4サイズの紙が1

セットあるのだろう」などとのんきに考えていましたが、窓口でいただいたのは、記入すべき用紙の束と記入要領や申請可能な保育施設の一覧が記載されている立派な1冊の冊子でした。表紙の「平成〇〇年4月 保育施設入所申込みのてびき」というタイトルの下には、新年度の4月からの入園申請に必要な各種書類提出期限や選考日程が細かく印刷されていました。

「役所へ出す書類は複雑で間違いやすく、作成するのに一苦労だ。」といった声をときどき聞くことがあります。私も区役所で申請書類を手にながら、頭の中でそんな台詞をつぶやいていました。



手軽にクッキング 79

< 5月の和え物 >

「青菜の辛子ごまマヨネーズ和え」

<材料> 3～4人分

(1人分88kcal)

青菜 1束300g

*ソース

白いりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
練り辛子	少々
しょう油	小さじ1



<作り方>

1. 青菜はよく洗って、食べやすく2～3cmにカットする
2. 湯がいて冷水にとり、水切りしておく
3. ごまをすり鉢ですり、調味料を混ぜて用意しておく (すりごまを使ってもよいです)
4. 青菜を絞り、食べる直前に和えて器に盛り付ける

今月の料理教室のメニュー。青菜以外に人参やもやしを入れても彩り野菜がたっぷり取れます。お試しください

(協力：食育支援部)

小さな風

並木 景子

11月に其処へ来てから、4カ月、漸く雪も消えて小さな庭に何かを植えたいと思い掘り起こしてみると、そこには表面の20センチ程とは全くちがう大きな石や瓦礫と、驚くばかりのガラクタがでてくる!古墳や塚でもないのに!町の中心地からバスで30分位はなれた新興住宅地。

新しく開発された団地なのでした。と云つても、まわりはこの団地以外には道らしき区画がされているだけで、広い区画の中に家がポツンポツンと、遠くに何軒か見えるだけ。団地の向こう側にある水路、その向うはもう田園地帯がどこまでも続いていて、冬は一面真っ白。

春が来て黒い地面が見え始めると、日中は田園の耕作が始まり、耕作機械の音があらちちから響きわたり、夕方遅くまでつづく。

その音が少しずつ小さくなつ

てくる頃は、田園のようすも変り始める。黒っぽい一面だった所には用水路からじゅんじゅんに水が流されて、今度は一面が空を映す鏡のように変わり、その頃は又、あちらこちらで田植が始まる。その頃はまだ人の手植



え作業が主体で二週間程は、地域の人々が家族も総出の相互大作業の助け合いが繰り広げられるのでした。植付けられた小さな苗は、広い大地の恵みと暖かな太陽の光を受け、日に日に成長してゆくのが目に見えるよう

に育ち、六月から七月には、一面が鮮やかなみどり色に衣替をして行くのが旭川の郊外、永山町でした。

みどり一面の国道三十九号線は観光地の層雲峡へと続く道なのです。秋には黄金色一面に実る稲を待ちかねた収穫作業と日に変わるその風景は、五十年程前に住んでいた風景で、季節ごとに色を変えて行く大雪山連邦と空と大地は忘れられない、小さな風です。

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

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。

編集作業に興味がある方は、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29年度 第1回 セカンドステージセミナー
～元気で100歳 今年も墨田で粋に暮らそう～

歯切れのよい 落語でおたのしみ

日 時：平成29年6月21日(水)午後2時～午後4時まで

内 容：第1部 ◇落語 林家 時蔵氏

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29年度 第1回 生きがい講座

笑いながら、脳に汗をかく2時間!『認トレ』
認知症予防トレーニング

* 専門のインストラクター林氏と一緒に、「知的作業」と「身体的トレーニング」を
組み合わせた認知症予防プログラムです。

* 笑って、動いて、考えて… 楽しく脳を若返らせます!!

日 時：平成29年6月14日(水)午後1時30分～午後3時30分

会 場：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 対 象：おおむね55歳以上の方 定 員：40名

服 装：軽い運動のできる軽装 持ち物：タオル(トレーニング用)

【認トレ教室とは・・・】

MC I・認知症の早期発見・早期治療に取り組む「ひろかわクリニック院長/
広川慶裕先生が監修する「認知症予防トレーニング教室」です。

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 tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp

ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jp.org/>

最近では世界情勢が不
な状態が続いています。
ニュースを見る度に心
を痛めることが多くなっ
てきています。
今年のゴールデンウ
イークは5連休の方も
多かったようですが、
どの様に過ごされまし
たか。

編集後記