

どすこいかわ版

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て

「とつても幸せ」 貝澤 つきさん

地蔵坂通りに面した貝澤つきさん(93歳)のお宅を訪問し、元気で長生きの秘訣を伺いました。

つきさんは、大正13年茨城県大子町に生まれ、70年前に東向島(以前は寺島町)のこの地に嫁ぎました。

○故郷大子町は？

日本三大瀑布の1つ、袋田の滝があります。四度の滝といわれ、四段になって流れ落ち、とても素晴らしい滝です。私の自慢の1つです。

○折り紙を教えていると伺いましたが？

月1回町会会館で老人会の人達(15人位)へ、折り紙を教えています。私は主



人が亡くなって、水道工

店の仕事をやめてから、50の手習いで、折り紙、ちぎり絵、墨絵、ペン習字を習

い始めました。(つきさんの墨絵、ちぎり絵の大作が水道工事店だった店舗の壁に数点飾られています。)

○折るものはどの様にして決めるのですか？

(テーブルの上に置いてあるノートを手に取り)

このノートに折り方の見本が①から順番に貼ってあるので、このノートを見ながら考えています。ノートは数十冊あります。難しくもなく、優しくもない、いい塩梅のもの、そして季節も。(テーブルの上には折りかけの赤い椿の折り紙があります。)

○ちぎり絵も教えているのですか？

月1回自宅で6人位で楽しんでます。毎年11月に、学習センターで老人会の展

示会がありますので、そろそろ作品を作り始めようかと考えているところです。



○健康に気をつけている事は？

夕食は毎日、仲間3〜4人で、おしゃべりし、大笑

いしながら頂きます。私が作った物や、誰かの手作りを持ち寄ったりして、賑やかに食事をしていきます。毎日なんですよ、もう10年位

続いています。(素晴らしいことです。)

不思議な事に一人来られなくなると、必ず誰かが入って来ます。主は変わらずですけどね

(笑い)。私の所に来客がある時は中止です。

○壁に飾つてあるお写真は？

私の兄弟、姉妹で、毎年栃木県馬頭町の同じ旅館に旅行していた時の写真です。今は私も足が悪くなり、長

兄も姉も亡くなりましたので、途切れてしまいました。この何年か前からは、お正月は佐倉に住んでいる長男の家に次男の家族も来て、皆で集まりますので楽しいですよ。幸せです。

○メールはどなたと？

近くに住んでいる孫娘から毎朝「行ってきます！」メールが来るんです。私も

今朝起きると長男夫婦、次男夫婦、孫などに「おはよう！ 今日元気です。」とメール

をするんですけど、1時間位かかってしまいます。また、孫娘は顔を出し、買

い物もしてくれるので、日常生活は全く困りません。

近所の方も、私が病院に行く時はお世話して下さいさるので、助かります。

・・・取材を終えて・・・にこにこしながら「私は

幸せ者です。」「近所の人

も皆良くしてくれます。本当に幸せです。」と幸せそうに話されました。いつまでもお元気で、また、ちぎり絵を見せて下さい。

「中年子育て奮闘記」 その26 鈴谷 明

「保育園④」

役所で配布される必要書類の中に、「勤務（稼働）証明書」は2枚セットされています。つまり、父親の勤務先と母親の勤務先の合計2か所ということですね。妻は正社員として会社で勤務していますので、書類は1か所で発行してもらえばOKです。ところが、私は「非常勤講師」として複数の教育機関で勤務しているため、それぞれの勤務先から証明書を発行してもらう必要があるのです。結局、「日本語学校」「大学」「市教育委員会」の3か所で発行してもらいましたが、それについては、追加で書類のフォーマットを役所でもらい、各職場でも迅速に対応していただけたので、特に問題ではありませんでした。若干の「面倒」を感じながらも「これもひとつの勉強だな」と考えれば、書類の作成や、その作業を通じて関わり合った方々とのやりとりは、むしろ「楽しい」ものでした。

その中でただひとつだけ、とても残念に感じたことがあります。

それは、「ボランティア活動」に対する理解が十分ではなかったということです。

私は週に1回、外国人への日本語指導ボランティア活動に従事しています。活動場所は自宅から離れていて、しかも活動し

ている時間帯が午前中から夜にかけてほぼ1日となるため、その日は子供の面倒をみることはできません。私の認識では「日本語指導」という点では勤務もボランティアも内容は同じなので、当然、考慮していただけるものと考えていました。ところが、役所の窓口でお話を伺うと「残念ながらボランティア活動は保育ができない根拠には含まれない」とのことでした。

「働き方の改革」という言葉が巷では脚光を浴びています。でも、「働く」ということは「お給料をもらうこと」だけなのでしょいか。お給料がもらえなくても、何かの役に立つと考えて行動することも、ぜひ「働く」範疇に入れていただきたいのです。「働き方の改革」は「仕事に対する考え方の改革」ではないでしょうか。

手軽にクッキング 81 <7月の Pasta>

「冷製 ホタテと大根の Pasta」

<材料> 2人分 (1人分 257kcal)

帆立缶（フレーク）	1/2缶
大根	50g
1.4mmスパゲッティ	80g
マヨネーズ	大さじ2
コショウ	少々
白だししょう油	大さじ1.5
大葉	少々
レタスの葉	2枚
ゆで卵	1/2個



<作り方>

1. スパゲッティは半分に折り、30分前に水に浸しておく
2. ゆで卵を作っておく
3. 大根は薄めの輪切りにし、更に千切りにする
4. レタスは丁寧に洗ってそのまま水洗いする
5. 大葉は千切りにする
6. 沸騰した湯に、水を切ったスパゲッティを入れ、柔らかく茹でたらざるにとり、冷水で冷やし、水切りする
7. ゆで卵は、黄身と白身を分け、白身は細長く切り、黄身はそぼろ風につぶす
8. ボールに、6のスパゲッティと7の白身、3の大根と帆立缶1/2を汁ごと入れる
9. 調味料の白だししょう油、マヨネーズ、コショウで味付けし、7の黄身を加えてよく混ぜる
10. 皿にレタスの葉を敷き、その中にこんもりと盛り付け、大葉を散らして出来上がり

男性だけの料理教室のメニューです。好評でした。冷製Pasta! お試し下さい。 (協力: 食育支援部)

「来てくれてありがとう」精神 伊藤 実子

「儀礼的無関心」という言葉、知っていますか？ゴフマンという社会学者が考えた概念だそうです。見知らぬ人が多く集まる公共空間において、互いの尊厳と場の秩序を維持するために、相手をあからさまにじろじろ見たり、話しかけたりしないで、まるでそこに人間がいないかのようにふるまうことだそうです。一番わかりやすいのは、電車の中でですね。知らない人同士が乗り合わせる電車の中では、相手の顔をじろじろ見たりしませんし、となりの人が打っている携帯メールをのぞき込んだりもしません。このような態度を儀礼的無関心といい、礼儀正しい振舞い方の一つと言われています。

ところで、先日、勤務先の大学で、ある先生が「儀礼的無関心について日常生活と関連させて論ぜよ」という課題を出しました。この難しいレポート課題に取り組んだ学生の一人が次のような話を私にしてくれました。「東京は、旅行者に対してでも儀礼的無関心をとるんですね。多分、日本各地や世界各国からいろいろな人が集まってくるので、『来てくれてありがとう』という気持ちがないんでしょうねえ。人が東京に来るのが当たり前になっちゃっているんですよ。でも、私の田舎（山陽地方だったか、四国だったか・・・『すっごい田舎です』と笑いながら、言っていました。）では、儀礼的無関心をとる人は少ないですよ。旅行者を見ると、おせっかいを焼くおばさんばかり・・・私の田舎には、旅行者なんてなかなか来ないから、旅行者を見ると『来てくれてありがとう』という気持ちになって、『困っていることがあるんじゃないか』『助けがいるんじゃないか』といろいろ心配になってしまい、

ついついじろじろ見たり、話しかけたりしちゃうんだと思います。」

いい話だなと思いました。

2020年の東京オリンピックでは、ぜひ儀礼的無関心という礼儀正しさを無視して、「来てくれてありがとう」精神で、見に来てくれた人にかかわっていきたいと思いました。



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？

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

高齢者福祉課からのお知らせです

猛暑避難所「涼み処」、はじめました

夏季に増える、高齢者の方の熱中症を予防するには、水分補給はもちろん、涼しいところで過ごすことが大切です。

お近くの猛暑避難所「涼み処」(すずみどころ)をご利用いただき、暑い夏を元気で過ごしてください。

「涼み処」とは 区内公立施設等で、高齢者の方々が暑さを避けて涼しく過ごせる「猛暑避難所」です。

開設期間 (平成29年度) 6月1日(木)から9月30日(土)

～ 涼み処一覧 ～

施設名	住所	電話番号
梅若ゆうゆう館	墨田1-4-4	5630-8008
立花ゆうゆう館	立花6-8-1	3613-3911
いきいきプラザ	文花1-32-2	3618-0961
なりひらホーム	業平5-6-2	5819-3741
本所地域プラザBIGSHIP	本所1-13-4	6658-4601
八広地域プラザ吾嬬の里	八広4-35-17	6657-0471
東墨田会館	東墨田2-12-9	3612-0286
地区会館長寿室 菊川分室	菊川3-21-6-102	3631-8795
地区会館長寿室 向島言問会館	向島2-17-11	3625-8692
地区会館長寿室 京島会館	京島2-15-5	3617-0161
東向島集会所和室	東向島4-8-12	3616-6737
横川三丁目集会所和室	横川3-12-12	3625-8680
すみだ生涯学習センター(ユートリヤ)別館和室	東向島2-28-5	3614-4557
みどりコミュニティセンター集会室	緑3-7-3	5600-5811
社会福社会館高齢者娯楽室	東墨田2-7-1	3619-1051

※開所時間等については、直接施設へお問い合わせください。一部施設は、利用に当たり、登録が必要な場合がございます。

なお、涼み処では、市販飲料や食料品等の提供はしていません。

担当 墨田区福祉保健部高齢者福祉課地域支援係 TEL:5608-6170



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法人て一ねん・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.jpn.org/>

7月
な夏がやってきました。
今年(2017年)は二日に東京都議会選挙がありました。東京ではお盆があります。月末には隅田川花火大会が開催され、多くの人であふれます。
あっという間に一か月が過ぎていくようです。

編集後記