

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

「たばこと塩の博物館」を訪ねて

墨田区横川1丁目「たばこと塩の博物館」がリニューアルオープンされたことをご存知ですか？

この博物館は1978年に日本たばこ産業(旧日本専売公社)により渋谷区の公園通りに開館しました。その後、所蔵する展示物や資料が多くなったため、横川にあった倉庫の半分を改装し博物館として2015年4月に移転しました。

1階はエントランスホール、2階塩の世界、3階たばこの歴史と文化、4階図書閲覧室、5階多目的スペースになっています。
たばこの歴史と文化
◇3階入口にメキシコにあるマヤ文明「パレンケ遺跡」のレリーフがあります。



①煙草を吸う神②十字の

健康志向の高まりと、世界的なたばこ規制の動き、喫煙環境の整備(分煙化)、喫煙マナーの呼び掛け、未成年者喫煙防止等の注意書きがパッケージに入る様になりました。

塩の世界

◇生命を支える塩
動物はなぜ塩を必要としているか?およそ40億年前、地球で最初の生命は海の中で誕生したため、塩水に囲まれている中で細胞の仕組みができてきました。私たち人間を含む多くの動物たちは、体液という名の海を維持するために塩が不可欠なのです。草食動物はエサとなる枝、葉、草等が殆ど塩を含まないため、塩を欲しますが、肉食動物は、肉や血液に入っている塩分で足りています。

◇世界のさまざまな塩
世界にはさまざまな塩資源があります。塩湖でとれる塩「湖塩」、海水が地下に埋もれてできたいわば海水の化石「岩塩」、海水から作られる塩「海塩」など

①煙草を吸う神②十字の飾をあしらったパイプの風除け、たばこの火の燃焼を防ぐため、ボウルに蓋がついている物もあります。◇社会環境の変化によるパッケージ表記

「たばこと塩の博物館」所在地:墨田区横川 一、十六、三
電話:3622-8801
時間:午前10時~午後6時(入館は午後5時30分まで)
休館日:月曜日(祝日に重なる場合は開館)、翌火曜日(12月29日~1月3日)
入場料:大人・大学生100円、満65歳以上(証明書)・小・中・高校生50円※特別展は別料金場合があります。

元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!

「中年子育て奮闘記」 その28 鈴谷 明

「保育園⑥」

託児室の立地条件がクリアできたので、次は施設そのものについて見ていくことにしました。日頃から街なかにある施設を目にする機会が多かったのですが、それらは「お庭が小さい」か「お庭がない」場合がほとんどでした。私たちが見学に伺った施設もそうでしたが、その分近隣の公園や緑地帯、駅前広場へのお散歩などを頻繁に行ってくださいということでした。

預けられる子供の年齢によって、外での活動量というものは異なります。0歳のお子さんでしたら、まず自分で外を歩き回るといことはできません。1〜2歳でも、そんなに長い間歩き回することは不可能です。私の経験ですが、3歳以上でようやく元気に外遊びを長い時間楽しむことができる体力がついてくるのではないかと思います。「この託児室でお世話になるのは3歳までとすれば、お庭がないことでそんなに困ることはないかな。」と考えるようにする

と、初めはガツカリしたものの、大きなマイナスポイントにはなりません。

このようにして、お部屋やおトイレの構造、おもちゃや絵本、テーブル、椅子といった備品、保育士さん方の人員体制、一日のスケジュールと、順番に拝見していきました。特に、見学の

合間に子供たちと接する保育士さんの自然な姿には安心感を覚えました。以前、一時保育という形で別の私立保育園を利用した際に、必要最低限の説明を心がける園長先生と、子どもが笑顔ながら力づくで取り上げた保育士さんに接し、「ここは子どもだけじゃなくて、私も来たくないところだな。」と思ったこ

とがあります。私は今までのいろいろな経験から、「その人の本当の姿は、極めて小さな、簡単な、そして、弱い対象に接するときの態度ですぐにわかる。」という考え方を強く持っている。今回見学させていただいた保育士さんの飾らない姿にホッとしましたのかもしれない。



<9月のスープ>

手軽にクッキング 83

「小玉ねぎの冷製スープ煮」

<材料> 2人分 (1人分30kcal)

ペコロス	2個
(小ぶりの玉ねぎ)	
帆立スープの素	大さじ1/2
白だし	大さじ1/2
(薄口しょう油)	
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
水	300cc
薬味 (おろし生姜)	



<作り方>

1. 玉ねぎの皮をむき、根をカットし水洗いする
2. 小鍋に1の玉ねぎと水・砂糖・酒を入れ、蓋をして弱火で煮る
3. 柔らかくなったら、スープの素と白だしを加え、更に煮る
4. 味を確かめ、玉ねぎがとろける寸前で火を止める
5. 氷水で鍋の粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす
(お好みで温かいままでもよい)
6. 器に盛り、薬味を添える

*暑さで弱った胃袋に、優しく煮込んだ玉ねぎで元気をもらいましょう。

(協力：食育支援部)

(3) 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!

エッセイ

No. 141

「モチベーション」

石山 はる子

数か月前に、女子ゴルファアの引退会見が行われ、理由として語られたのが「モチベーションの維持が難しくなった」ということでした。

モチベーションとは、動機づけ、やる気という意味があるようです。

私自身、ここ何年か「モチベーションが上がらない」状態が続いています。私の場合には年齢によることが一番の原因と考えています。それに伴う体力の低下と身体の故障が大きく作用しているものと思っています。以前に比べ気力、意欲も落ちています。一年毎に落ちてくるのが感じ取られます。生活のサイクルは10年以上毎月同じように動いています。何日までこれをやって、何曜日はどこへ行ってと月の半分以上は予定が決まっています、それに従って行動しなくてはならない、その事がだんだん負担になってきています。

今日はこれとこれをしなくては、今月中にはこれをと決めた事をやらなくてはいけないのに、いわゆる「やる気」が起らないのです。だんだんルーズになってきて、明日でも間に合うから今日しなくてもいいやという気持ちが強くなって、すぐやらなくてはという気持ちに負けてしまいます。忘れ物も多くなってきました。今手元にあった物が、忽然と消えています。今、やろうとしたことも思い出せません。これは私だけでしょうか。でも、時間は待ってくれません。間に合わすように、気持ちを奮い立たさなくてはなりません。これはとても大変なことです。

一つだけ良いこともあります。細かい事にくよくよする事が多くなったのに、あまり気にならなくなってきました。

これって、もうどうしようもないのでしょうか。モチベーション

の問題ではなく、老化現象でしょうか。

日本の女性の平均年齢は87歳近くまで上がってきています。私にはまだまだ時間があります。余生をこのままだからと過ごすのはやはりもったいない。

もう一度、気持ちに喝を入れて最終レインを走り切りたいと、切に思っています。



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。お待ちしています。

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ご連絡下さい。

「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3回 生きがい講座

実践! 簡単! ふるさと納税講座

ふるさと納税で、地域・日本に 活力を与えたい!

想いと支援、ちよくせつ、届け。
災害支援を、ふるさと納税ですること

【日 時】平成29年10月11日(水)

午後1時30分～午後3時30分

【会 場】本所地域プラザ3F会議室(墨田区本所1-13-4)

【費 用】無 料 【定 員】40名(申込先着順)

【対 象】おおむね55歳以上の区内在住・在勤の方

【田村悠揮：講師プロフィール】

☆2012年9月にオープンした日本最大級のふるさと納税総合サイト

『ふるさとチョイス』の企画・運営担当者。

有楽町駅前にオープンした「ふるさとチョイスCafe」では様々なイベントを企画する仕掛け人プロデューサー。

ふるさと納税のスペシャリスト!

☆ふるさと納税で、地域に、日本全国に、活力を与えたい!

■申込み・問合せ：NPO法人て一ねん・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法人て一ねん・どすこい倶楽部



つながる
墨田区

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
(受付時間：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/>

8月の長雨に憂鬱な気分になっていたり、ろくに世界情勢も何やら不穏な様子になっていきます。9月はすっきりとした秋晴れを期待したい

編集後記