

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



「すみだフィルムコミッション」

訪問

テレビや映画を見ているときに、知っている風景を見かけることはありませんか。

その風景が私たちの住む町だと映像の世界が身近に感じられます。区内を撮影する時に支援を行っている「すみだフィルムコミッション」の存在を知り、墨田区観光協会担当の斉藤亜裕美さんを訪ね、お話を伺いました。

☆すみだフィルムコミッションとは？

区内でロケを行う窓口と

して、いろんなロケ地の相

談にのっています。主に行政施設、区内の公園、河川敷等を撮影で使いたい場合の窓口になっています。

それ以外にもイメージに合った物件の情報提供や、撮影現場に立ち会うこともあります。墨田区が舞台の作品や、墨田区のPRになるものに対しては積極的に支援をしており、撮影の条件に合った案件に関しては、許可申請の手続きの案内もしています。

☆すみだフィルムコミッションの役割(フィルムコミッション推進にあたって)

フィルムコミッションができる前までは、どこに問い合わせでよいかわからなという声が多く、現在はロケ地の調整役として、窓口をフィルムコミッションに一本化しています。ロケ

を活用した町おこし、イメージアップ、認知度を上げていくといった役割も担っています。墨田の魅力を発信したうえで「すみだフィルムコミッション」自体を制作会社社に知ってもらうことが問い合わせに繋がってきます。

☆これまでの実績

先月は50件以上の問い合わせがあり、実際に撮影が行われたのは月12〜13件です。

数年前には、向島地区が舞台となった、漫画が原作のドラマでは、随所に実際に存在する店舗や風景などが登場しており、撮影終了後にはロケ地マップを作成しました。

現在放映中のテレビドラマでは、京島地区で撮影が行われ、商店街や神社なども実名で登場しています。それ以外にも墨田区は多くのメディアに取り上げられています。

☆フィルムコミッションがもたらした町の変化

メディアに取り上げられることによって、町の認知度が上がり、地域の活性化にもつながります。墨田区ではスカイツリーの建設当初から注目が集まり、たくさんさんのテレビや雑誌をきっかけに多くの人が集まってくる来ています。

☆今後の方向性

墨田区は春の桜、夏の花火といった四季折々に魅力がある町です。区内でロケ地を探しやすくするために、ホームページの整備をし、情報発信を常にしていきたいと思います。

・・・取材を終えて・・・

取材に答えていただいた斉藤さんは「墨田が好き」と地域に対する愛情が感じられました。これから墨田を大いにPRしてください。

休息

暑い日が続いています。昼すぎに感じる強い眠気。気持ちよくつい眠ってしまった日の夜、なかなか寝つけない……そのようないことはありませんか？ 今回は休息について考えてみたいと思います。

睡眠には、深い眠りのノンレム睡眠と浅いレム睡眠があり、交互に繰り返されます。深い眠りの時には疲労回復をはじめ生体に不可欠なホルモンが分泌されるので、規則正しく、質の良い睡眠が必要になってきます。

睡眠不足や疲労感が強い際には、おぎなうために昼寝を活用することがあります。リラックサすると、体を養生する働きをする副交感神経が優位になるため、心身の疲労の回復がはかれるからです。けれども眠りすぎて本来のリズムを乱さないようにする工夫が必要になってきます。

ではどのような方法が望ましいのでしょうか。以下にいくつかご紹介させていただきます。

○時間帯に気をつけ、午後の三時くらいまでに行っておく
○眠りこんでしまうと起きにくくなるので、深い睡眠に入る前に切り上げる。リズムには個人差があるが、十五分から二十分、長くても三十分から六十分以内を目安とする

○楽な体勢をとる。布団やベッドに横になる場合には、タイマーや目覚まし時計を活用して深い睡眠にならないようにする。椅子によりかかったり、机にうつぶせたりすると深い眠りになりにくい
○リラックスできるようにベルトをゆるめ、靴を脱ぐなど、体のしめつけをとる

○起きたら光をあびて、軽いストレッチをすることでメリハリをつける
夏の疲れが出てくる季節、上手に休息をとりながら乗りこえていきましよう。



手軽にクッキング47

< 8月のお惣菜 >

生揚げのゴーヤチャンプルー

(1人分：約229kcal)

<材料：約4人分>

生揚げ	1枚
ゴーヤ(中)	1本
豚肉肩ロース	100g
酒	大さじ1/2
生姜汁	大さじ1/2
しょう油	大さじ1/2
ごま油	大さじ1
塩コショウ	少々
酒	大さじ1
麵つゆ	大さじ1/2
卵	1個
おかか	少々



<作り方>

1. 生揚げはゆがいてから、一口サイズに角切りカットする
2. ゴーヤは縦半分に切り、種を取り除く
3. 2を斜め薄切りにし、さっと熱湯をかけると扱いやすい
4. 豚肉は一口大にカットし、調味料をふっておく
5. フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める
6. 更に3のゴーヤを加えて炒め、1の生揚げも加える
7. 塩コショウ、酒、麵つゆで味付けする
8. 卵を割りほぐして7にかけまわし、軽く炒める
9. 器に盛り、上からおかかを振りかける

*崩れやすい豆腐チャンプルーを生揚げで～。10分で完成します。夏場は豚肉を利用してビタミンB群を摂りましょう。

(協力：食育支援部)

むかし昔

大横川 水馬

二十五年前、佐渡で初めてのトライアスロン大会が開かれた。参加者の殆どは、それまでレース経験が無かった。

早朝、真野湾にウエットスーツ姿が並んだ。これから約四キロを泳ぐ。スカイツリーと錦糸町を往復する距離だ。沖に浮かぶ折り返し点の黄色いブイは、ゴマ粒にしか見えない。無事に帰って来られるのか。皆、極度の緊張で神経が昂ぶっていた。

八百十余名が一斉に沖の一点に向かう。水しぶきがあがる。泳ごうとしても前が固えて進めない。後ろから押される。足を掴まれる。腹を蹴られる。頭を殴られる。人と人が重なる。背中に乗られて体が海に沈む。

所々で争いが起きた。ゴーグルをした顔は目が吊上がっている。声を出すと息が吸えない。口を大きく開けての無言の掴み合い。鬼か般若か凄惨な形相。脱

げたスイムキャップが、ゆつくりと沈んでいくのが見えた。これを、バトルロイヤルと呼んだ。

足を掴まれ背中を叩かれ、顔を蹴られてゴーグルが外れ、目に海水が入ったとしても、この際だ。止むを得ない。許す。

だが、故意に圧しかかって私を沈ませ、体を乗り越えてまで先を急ごうとする輩は許さん。

一旦水中に潜り、先に泳がせておいて両足首をしつかりと掴む図体がかくても、アスリートの足首は細い。うつ伏せで泳ぐから顔が上がらない。少し海水を飲んでいただく。そして、追い詰めない程度に手を離す。これは個別的自衛権の行使だろう。

陸での争いは腕力の強い者が有利だが、海では勝手が違う。

さて、仮定の話だ。バトルの最中、相手に仲間が加わって私を襲ったら、どうするか。

新たに参戦してきた奴に遠慮は無用。海水を腹一杯ご馳走しよう。さもないと、尻馬に乗った新たな敵が現れるだろう。集団的自衛権とはこうしたものではないか。問題は単純じゃない

し、戦争経験も無いけれど、一旦ちよっかいを出せば引き返せずに泥沼に陥るのは分かる。

レースは第二回、第三回と回を重ねる毎に参加者自身が賢くなった。水泳の後には自転車とマラソンが続く。余計なことで体力を消耗してはならない。

佐渡は美しい所。バトルをするために来たのではない。沿道の応援も温かい。この日を心待ちに練習した日々を思い出してレースを楽しんだ。

ところで、今の佐渡はどうだろう。バトルロイヤルという言

葉はもう、死語だろうか。



「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？

☆ 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、お名前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26年度 第2回

セカンドステージセミナー

“三味線と小唄で
楽しいひとときを”

元気で100歳!!今年も墨田で粋に暮らそう!!

日 時:平成26年9月12日(金)午後2時から4時まで

内 容:第1部 音曲師 春風亭美由紀氏

第2部 簡単なストレッチ体操

押野康代氏(すみだ福祉保健センター 理学療養士)

みんなで一緒に唄いましょう 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(墨田区役所隣接)

参加費:無 料 定 員:200名

対 象: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」事務局へ

電話5631-2577(平日午前10時から午後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/>

今年も暑い暑い夏がやってきました。各地で盆踊りが始まり、踊りの輪が広がっています。浴衣姿で外の風に当たりながら、踊るのも楽しいですね。

編集後記