

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

「すみだぶらり散策」

両国水辺ラインを歩く

寒い！と閉じこもっていた日ももう終わり、暖かい日射しに誘われて、薄手のコートで外に出てみよう。面白い発見、楽しい出会いを求めて。

今回は最初に横網町公園に行ってみました。耐震工事を終え、きれいにお色直した東京都慰霊堂が目に入ってくる。そもそも横網町公園とは陸軍被服廠の跡地である。日本庭園も整備されており、東京都復興記念館には大正12年9月1日の関東大震災の惨事を後世に伝えるべく写真、被災品が展示されている。

公園を抜けると目の前に旧安田庭園がある。時期が早いめか花はあまり咲いておらず、心字池の周りには散策路と緑豊かな老樹がかなり多い。この庭園は潮入り回遊式庭園として知られており、以前は隅田川か

ら水を引いていたが、現在はポンプを使って人工的に潮入りが再現されている。大正11年安田財閥から東京市に寄贈され、現在は墨田区が管理している。

両国駅へ向かい、水上バス発着所の横から遊歩道に下りて、蔵前橋を背に両国橋へ向かって隅田川の水辺ラインを歩き始めると、頭上の鉄橋をゴーという音とともに総武線が通り過ぎていった。

現在、この辺りの河川敷は「隅田川テラス」として整備されている。花壇とテーブルと椅子が交互に設置されていて季節ごとの花を楽しむことができ、地域住民の憩いの場になっている。周囲に目をやると、まずジョギングをしている若者が多い事に気が付いた。一人で黙々と走る人、若い女性の二人組は時々笑顔で話しながら



がらジョギングを楽しんでいる。腕を組んで楽しそうに散歩する男女、椅子に腰かけて川を眺めている人、それぞれが思い思いに楽しんでいる様だ。

防潮堤には「隅田川テラスギャラリー」として、両国地域の伝統的な江戸情緒の様子が描かれている。

「隅田川両岸一覽」、東京名所5カ所を選んだ「東京名所見立一覽」、両国の川開きの様子が描かれている「東都名所両国繁栄河開之図」、「勧進大相撲土俵入図」、「相撲番付力士行進図」や「隅田川のボートレース」等。

川に目をやると、欄干には相撲の決まり手の「むこ

うつき」「おいなげ」「そくびおとし」「のぼりがけ」「ひんまわし」等がデザインされていて、いかにも両国らしさを感じる。

川面には朝早く出て行った釣り船が帰って来たのであるう、帰りを急ぐように去っていった。浜離宮へでも行くのか、水上バスや屋形船等多くの遊覧船が行きかっている。

けたたましい音のモーターボートが静寂を破り、白い波しぶきを上げ、走り去って行く。

こんな光景ものんびり見ていると楽しい。両国界限



「中年子育て奮闘記」 その11 鈴谷 明

「食事」

私は結婚が遅かったものの、転勤や転職で故郷を離れて生活することが多く、一人暮らしの期間が結構ありました。掃除や洗濯は実家にいるときからやっていましたが、食事は母親が取り仕切っていたので、ほとんど作ったことがありませんでした。しかし、私は酒好きであったことが幸い(?)し、「酒の味を引き立たせるもの」に興味があり、食事やおつまみをいただきながらも、「材料は?」「味付けは?」が常に気になる習慣がついていたため、いざ一人暮らしを始めてみると、失敗を経験しながらもそれなりの食事をつくることができていました。

結婚生活が始まってからも食事は分担していましたが、妻も私の準備した食事に及第点をくれていたので、妊娠から出産後の食事についても気軽に引き受けたのです。でもそれは大変なことでした。

つわりの時期になると大いに食事の好みが変わることは知っ

ていました。午前中食べられていたものが、午後には受け付けなくなる、などということもありましたが、それはなんとか耐えました。それよりも、妊婦さんのための食事というのは、お母さんの食事であるということと同時に、おなかの中の赤ちゃんのための食事でもあるという

こと、つまり、母子両方のことを考えながら食事を考えなければならぬということに気付いていなかったもので「大変なこと」だったのです。それは出産後も母乳で育てるのであれば同じことでした。母親が口にしたものが、母乳にも大きな影響を与えているのです。

アルコールやカフェインを制限するのは当然のことですが、自給体の子育て支援センターなどからも得ることができます。香辛料や塩分、糖分、油などにも注意して作らなければなりません。一方で、母親がいろいろな味や食材を摂取することで胎児にもそうしたものに慣れました。こうした知識は、出産した病院や育児書、インターネットからはもちろんのこと、自治体の子育て支援センターなどからも得ることができます。

手軽にクッキング 67 <4月のお惣菜>

「野菜の信田巻き」 (1人分 78kcal)

<材料> 3~4人分

青菜	120g
人参	20g
ごぼう	20g
油揚げ	2枚
だし汁	120cc
しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1



<作り方>

1. 青菜は茹でておく
2. 人参は千切りし湯がく
3. ごぼうはさがきにし、湯がく
4. 油揚げは周囲四方を切カットして2枚に開き、さっと湯がく
5. 油揚げの幅に合わせて青菜を切り、人参・ごぼうを中心にいれてしっかり巻き込み、楊枝で止める
6. 鍋に調味料を合わせて沸騰させ、5を並べ入れ、返しながら煮る
7. 青菜の青さが残る程度に煮込んだら火からおろし、鍋底を水につけて冷やす
8. 楊枝を抜き取り、横半分にカットする
9. 切り口を上に向け器に盛り、残った汁をかける。

*料理教室メニューの応用編です。野菜を変えてお楽しみください。

(協力：食育支援部)

知っておきたい認知症の豆知識①

第1回 誤解していませんか? 認知症のこと

■はじめに…

「認知症」は、つい最近まで「痴呆」「ぼけ」等といった侮蔑的な表現で呼ばれていましたが、偏見や誤解を生まないために、2004年12月に表現が改められました。ただし、認知症に対する誤解はまだまだ存在します。それらの中で代表的なものをあげてみました。

■認知症に対する代表的な誤解。

① 認知症は治療できない

→早期発見、早期受診をすることで、進行を遅らせることができます。
早い段階で専門医療機関へ受診されることをお勧めします。



認知症サポーターキャラバン

② 認知症は予防できない。

→日頃的生活習慣を改善することで、認知症を予防することができます。
様々なことに興味を持ち、脳を活性化し続けることが大切です。

③ 認知症の本人には「自分が認知症である」という自覚はない。

→認知症の人は、「徐々に変わっていく自分自身」に一番戸惑っています。
その苦しみを完全に理解することは困難ですが、理解しようとする努力が必要です。

④ 認知症の人に対して、自分ができることは何もない。

→個人でできることに限りはあるにせよ、認知症に関する知識を持っているのと持っていないのでは大違いです。温かく見守ってくれる応援者が地域に増えれば、認知症の人とその家族の負担を減らすことができます。

次号からは、認知症のことについてもう少し具体的にご紹介します!

「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、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

第4回パリアン公開講演会

家で最期を過ごすために

講演

第1部 家で看取った25年の経験から

川越 厚

医療法人社団パリアン 理事長
クリニック川越 院長

婦人科がん治療の最前線で活躍中、自らが進行がんに罹り、死の淵を彷徨うという辛い経験を機に在宅ホスピス医となり、26年を迎える。その後賛育会病院長時代に緩和ケア病棟を開設。

2000年6月に在宅ケア支援グループパリアンを設立し、在宅ホスピスケアの実践に取り組んできた。

2014年11月、NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」に出演。

2015年9月、「ひとり、家で穏やかに死ぬ方法」を出版

第2部 在宅ホスピスケアを支えるチーム

訪問看護師、ケアマネジャー、ヘルパー、薬剤師、ボランティア

日時

平成28年5月14日(土)14:00▶16:00

場所

本所地域プラザBIGSHIP4階多目的ホール(墨田区本所1-13-4)
TEL 03-6658-4601

[交通]都営大江戸線「蔵前」駅より徒歩8分

都バス「本所1丁目」バス停より徒歩1分

参加費

無料

定員

100名(先着順)

お申込

ボランティアグループパリアン

FAX :03-5669-8310

e-mail:volunteer@pallium.co.jp お問い合わせ:03-5669-8302

主催

ボランティアグループパリアン

この講演会は、公益財団法人大和証券福祉財団の助成を受けて開催されます



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
〒131-0032 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/>

三・四月は年度代わりでなにかとやること
が多くなり、夜、一
日の用事を終え、夜、一
のんびりとテレビを見
ていると、九州で大き
な地震のニュースが飛
び込んできました。
被害の状況は、詳し
くわかりませんが心配
です。

編集後記