墨田区のシニア向け情報紙　平成２８年（２０１６年）９月１５日発行第１５６号

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

シニア世代へ
新たな趣味、生きがいを見つけるために

脳トレに「健康麻雀」を

高齢者の娯楽の一つに健康麻雀があります。

麻雀は、中国の皇族の遊びとして栄え、夏目漱石が明治後半に日本に紹介したのが始まりです。

昭和初期に麻雀ブームが起こり、日本麻雀連盟の初代総裁には菊池寛が選任されました。

かっての麻雀は、主に男性の娯楽として栄えました。

多くの方々が、賭けマージャン、飲酒や喫煙などをしながら夜遅くまで長時間の麻雀を打っていたため、悪名高き娯楽となっていました。

健康麻雀は、麻雀ゲームの楽しさと人の触れ合いを大切にして、区の福祉施設などでも実施されています。新たな方々との出会いや空き時間の話し合い、指先で麻雀牌（まーじゃんはい）を手でかき回したり・牌（はい）を積んだり、瞬時に引いた牌の使い方や不要な牌の捨て方を考え、いろいろな役を考えることが頭を使い長寿のためになると言われ、人気となりました。

囲碁や将棋は実力上位者がほとんど勝つのに対し、麻雀は、運が７～８割で実力が２～３割位と言われ、どなたにも勝つチャンスがあります。高いゲーム性が魅力で、一発逆転も楽しみのひとつとなっています。

麻雀は、一卓に４人が座り、席決めをし、自分の前に17牌を二段に並べたところから始めます。親から順番に（左回り）４牌づつを３回とり、最後に親が２牌と子が１牌づつを取り、親は14牌を 子は13牌を本人の前に並べます。親が14牌のうちの不要な一牌を捨て、子が一牌を引いて、不要な一牌を捨てながら、順番に引いては捨てることを続け、基本的には、一つの頭（同じ牌を２枚）と３枚の同じ牌や同じ種類の数牌の横並び３牌で４組の組み合わせをいかに早く作り、ロンする（あがる）かを競うゲームです。（例外もあります。）

この組み合わせは、多数で、内容によっていろいろの役があり点数が決まりますが、その役作りも楽しみの一つと言われています。

そして 点数を多く取った方が勝ちとなります。（例…持点　１人当たり２５，０００点）

麻雀の牌（はい）には、風牌（フォンパイ）（東（トン）・南（ナン）・西（シャー）・北（ペー））、三元牌（サンゲンパイ）（白（ハク）・発（ハツ）・中（チュン））、数牌（シューパイ）があり、数牌には、ワンズの牌・ピンズの牌・ソーズの牌の３種類の牌が各々１～９まであります。これらの牌は、各々４枚づつあり、合計で１３６牌あります。

健康麻雀は、「脳トレ」効果や人との出会いによりコミュニケーションを取ることができ、高齢者の引きこもりを防止し、社会参加を促進する効果からあちこちの区や市などが始めているようです。介護予防の効果も期待できそうですね。

最後に、健康麻雀は、点数を競う頭の体操でありますので、①賭けない ②飲まない（アルコールなど） ③禁煙 ④短時間（２～３時間程度）が基本となっています。これらを守って楽しい麻雀をしましょう！

「中年子育て奮闘記」その16

「赤ちゃんの健康③」

鈴谷　明

かかりつけのお医者さんを選ぶ際に、「話しやすいお医者さん」という条件の次に重視したのは「身近にいるお医者さん」という条件でした。どんなに頼れる、話しやすい親切なお医者さんがいたとしても、我が家から片道１時間も２時間もかかるような遠方では迅速に対応することができません。緊急ではなかったとしても、酷暑、酷寒、大雨や大風などの時には、弱っている子供の体を外気に１分たりとも触れさせたくありません。

また、保育園に通園していても急な発熱（乳幼児は３７．５度以上が発熱の目安になります）が見られた場合は、即刻保護者に引き取り依頼の連絡が入りますので、そんなときは園に駆けつけてから病院へ直行しなければなりません。ですから、かかりつけのお医者さんは我が家からだけでなく、保育園からも「身近な」場所にあれば安心です。

それともう一つ忘れがちなのが「病院までの移動手段」です。自家用車をお持ちの方や徒歩で病院へ行くことができる方は安心ですが、そうでない方は普段から時間帯にかかわらず手配できるタクシー会社を探しておかれるといいでしょう。出産のときにもお話ししましたが、今では妊婦さんや子供優先で、そのうえ禁煙車を配車してくれるタクシー会社もあります。

病気が時と場所を選ばないのは大人も子供も同じですが、大人は体調の変化を察知し、自分なりに身を守ることができます。でも、子供はいつもと具合が違うと感じても、知識も経験もないのでどうすればいいのか考えることができません。日中はご機嫌で遊んでいたのに、夜中になってぐずり始めたり、ぐったりしてしまうこともあります。せっかく見つけたかかりつけのお医者さんも、真夜中では病院にいらっしゃいませんから、地域の緊急外来のある病院へ行かなければなりません。そんなときでも移動手段が確保できていれば慌てずに対応できます。

手軽にクッキング 72

＜９月のお惣菜＞

「野菜たっぷりスープ」

（１人分１０５kcal）

＜材料＞3～4人分

玉ねぎ	１５０ｇ
豚中肉薄切り	５０ｇ
サラダ油	小さじ１
キャベツ	２００ｇ
人参	1/2本
水	８００cc
じゃが芋	１５０ｇ
ホールコーン	１００ｇ
固形コンソメ	1個
塩コショー	少々

＜作り方＞

１．野菜は食べやすい大きさにカットする
２．豚肉は一口大にカットする
３．鍋に油をしき、玉ねぎ・豚肉を炒める
４．２にキャベツ・人参を加え、水を入れて煮込む
５．更にじゃが芋を加え、コンソメを入れて煮込む
６．芋が煮えたら、ホールコーンを加えひと煮たちする
７．塩コショーで味を調える

＊たっぷりの野菜スープで、夏バテの身体を回復させて下さい。

（協力：食育支援部）

エッセイ No.131

多趣味？

山内　美子

多趣味というと聞こえは良いが、私の場合は若い頃から何にでも興味を持ち、それらに挑戦したいという気持ちが強く、一つの事に打ち込むという姿勢がない。浅く広く多くの事を身に着けていると自分には言い聞かせている。これまでにどれくらいの事を学んできたかしれない。そのたびに挫折を繰り返し、充分に習得できないでいる事が多い。

長い人生振り返ってみると、実に多くの物事に手を出している。子供の頃は読書が中心で書道を習ったり、ソロバン塾に通ったりレース編みをしたりとおとなしいものであった。

スポーツは若い時のスキー、テニス、卓球、登山、スポーツ教室に参加して、数々の球技を経験した。

語学や特技を身に着けようと仕事が終ってから学校に通ったこともあった。

好きな洋裁、編み物も習った。手編みに至っては、リタイア後に人様に教えられる様になり、老後の生活を豊かにしたいと本気で勉強するつもりだったが、手を痛めて1年であきらめてしまった。

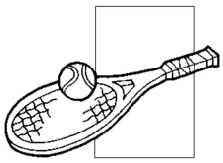
20代になってから興味の対象が次々と変わり、その当時流行っていることには乗ってみようの精神で挑戦してきた。半世紀の間、どれくらいの習い事をしたか数えきれない。

高齢者になればこのような気持ちはなくなるのかと思いきやとんでもない。リタイア後でも衰えるどころか時間に余裕のできた分取り組みやすくなった。習い事をする度に道具を揃える。それらが狭い家の中で場所をとっている。同じ勉強をするとなると、すぐ始められる道具がいくつかある。

それでも、若い時にやりたいと思ったことがいくつかあるがそれは夢で終わりそうだ。

時代の流れで、昔は考えられなかった事を学ぶことができ、人様に教えられる様にもなった。

また、趣味を通しての新しい人たちとの出会いもあり、それなりの楽しい時間を送っている。



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、どすこいかわら版を一緒に作る方も募集しています。

編集作業に興味にある方は、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？

第5回パリアン公開講演会

ひとり暮らしでも最期まで安心して家で過ごすには

日時　平成28年度　10月7日（金）　18：30～20：00

会場　すみだリバーサイドホール（墨田区役所併設）

講演

Ⅰ．おひとりさまでも家で死にたい！

上野千鶴子　社会学者・立命館大学　特別招聘教授
東京大学　名誉教授
認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク　理事長

専門は女性学、ジェンダー研究。この分野のパイオニアであり、指導的な理論家のひとり。高齢者の介護問題にも関わっている。
1994年『近代家族の成立と終焉』（岩波書店）でサントリー学芸賞受賞。
2012年度朝日賞受賞。
「おひとりさまの老後」（法研）、「おひとりさまの最期」（朝日新聞出版）など著書多数。

Ⅱ．「独り身」は明日の我が身

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

在宅ホスピス医となり、26年を迎える。

賛育会病院長時代に緩和ケア病棟を開設した後、2000年6月に在宅ケア支援グループパリアンを設立。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。
「がん患者の在宅ホスピスケア」（医学書院）、「ひとり、家で穏やかに死ぬ方法」（主婦と生活社）など著書多数。

参加費：無料　　締切：9月30日（金）　※定員（300名）に達した場合は、締切以前でも締め切らせていただきます。

■ お申込み：ボランティアグループ・パリアン　FAX：03-5669-8310
（氏名、住所、電話番号、職業を記載）

インターネットによるお申込み。医療法人社団パリアン　ホームページ：http://www.pallium.co.jp

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正力厚生会の助成を受けて開催されます

すみだ　やさしいまち宣言・人と地域と環境のために
毎月25日はすみだ家庭の日

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/

編集後記

リオオリンピックは日本の過去最多のメダル獲得に国中がわきました。
九月はリオパラリンピックが始まります。
こちらでも、メダルに期待がかかっています。
選手の皆さんの活躍を祈っています。