

どすこい われら版

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

「俳句を詠もう」

秋も深まり、芸術に親しもう。

む気持ちが高まってきまし
た。さて、何に挑戦しよう
かと思案しましたが、今回
は俳句を詠むことにしまし
た。

小学生の頃に初めて俳句
に触れ、有名な句のいくつ
かを諷んじていた記憶があ
りませんか。気をつけてみ
ると、いたるところに句碑
が建っていて、文学の中
でも一番身近に存在するも
のです。

さて、俳句とは、5・7・
5の17音からなり、季語と
いう季節を表す言葉が入っ
ている短い詩です。

現在の俳句人口は600
〜700万人いわれ、紙と
筆記用具があれば誰でもど
こでも簡単にできる気軽さ
があります。作った作品は
ノートに書きためておきま

います。句会に参加するの
も良い勉強になります。自
分の作品を参加者に批評し
てもらえますので、自分自
身の上達に役立ちます。本
を買って自分で勉強するこ
ともできます。方法はいく
つかあります。自分に合っ
た方法を探しましょう。

早速、作ってみます。季
語をいれて、5・7・5の
定型詩を指を折りながら思
考を凝らします。最初は思
うように17文字に収まりま
せん。短い文字数に自分の
思いを入れなくてはいいけ
ません。

また、約束事もいくつか
あります。例えば季重なり
といって、季語を2つ以上
入れることは本来避けるべ
きです。どれが季語になる
のか最初は分かりませんが、
そんな時は歳時記で調べま
す。

俳句は自然の風物等を詠
むことが多いので、今まで
なんとなく通り過ぎてき
た景色、植物、鳥、季節の
移ろいにも敏感になってき
ます。花の開花で季節を感
じ、空を見上げる機会も多
くなってきます。すべての
事に関心がいくようになり、
心が豊かになります。

俳句を始めるきっかけは、

一人ひとり違いますが、興
味を持った時が良い機会か
もしれません。

さあ、俳句の勉強を始め

ましょう。カルチャーセン
ター等の俳句教室に通って
勉強する。俳句のサークル
に入会する。俳句のサーク

ルには、俳句好きが集まっ
て、俳句の向上を目指して



5・7・5と指を何回も
折りながら、トライするう
ちになんとか作品になっ
てきます。

「中年子育て奮闘記」 その17 鈴谷 明

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!!

「赤ちゃんの健康④」
子どもが生まれる前と生まれた後を比べてみて、生活習慣で変わったことがいくつもありましたが、その中のひとつが「手洗い」です（トイレではありません）。もちろん、帰宅時やトイレの後で手を洗うことは子供の頃からしていましたが、手洗いをしなければならぬ理由をきちんと理解して洗っていたというよりは、儀式のような感覚で「手のひらを濡らしていただけ」と言った方が正しいような洗い方でした。

それが、子供が生まれてからというもの、「風邪や病気に対して何ら抵抗する手段を持たない我が子を、何とかして守ろう!」という意識に目覚め、病院で指導されたように石鹸をしっかりと泡立て、指先はもとより、指の付け根までグリグリとこねくり回すようにこすりあげ、さらには手だけでは飽き足らず、二の腕までもまくり上げて洗います。まるで、手術前の外科医のようです。

でも、どれだけ神経質になっても、どれだけ神経質になっても清潔を保とうとしても、細菌やウイルスの侵入を食い止めることはできません。軽い風邪なら引いてしまうことで免疫がつけられませんが、重症化してしまうような病気は免疫がつく前に命にかかわるような事態を招いてしまいます。そこで、「予防

接種」の出番です。妊娠してから母子手帳の交付を受け、まず目を通したのは予防接種に関するページでした。種類も回数も多いですし、接種しなければならぬ月齢・年齢や接種する間隔も細かく決められています。私たち夫婦が子供の時には、予防接種は法律で罰則付きの義務とされていて、小学生までは学校で集団接種を受けていました。しかしその後、予防接種による副作用が問題となる事例も多くみられるようになり、数回の法改正を経て、現在では予防接種は「努力義務」となっています。

従って、もし予防接種を受けたいと考えている方々は、医療機関に直接連絡し、接種の予約をとらなければならないこととなります。

手軽にクッキング 73

<10月のお惣菜>

「なすの肉みそ」 (1人分128kcal)

<材料> 3人分

ナス	3個
揚げ油	
*肉みそ	
ごま油	少々
豚ひき肉	30g
生姜	少々
玉ねぎ	1/4個
味噌	大さじ1弱
砂糖	大さじ1.5
酒	大さじ1.5
水	30cc
七味	少々
白ごま	少々



<作り方>

1. 玉ねぎ・しょうがは、みじん切りする
2. 肉みそを作る
フライパンに油をしき、肉と1の野菜を炒める
3. 2に調味料と水を加え、良く炒め煮する
4. 仕上げにごま油を振り入れる
5. ナスはへたをとり二つ割りにし、皮にななめ切込みを入れる
6. 170度の温度で素揚げし、油をよく切る
7. なすを器に盛り、肉みそをのせて切りごまをかける

*9月の料理教室のメニューです。秋茄子を肉みそで美味しくいただきます! (協力:食育支援部)

「本」 雑誌 「渡辺信夫」

(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!!

「銭湯好きである。夏の夕方、居酒屋で生ビールを一杯飲もうという前には、つい店近くの銭湯を探してしまう。ひとつ風呂浴びて汗を流すと、生ビールの美味しいこと。家にも風呂はあるが、手足を伸ばしてゆつくりと湯船につかるのは格別です。」

『銭湯へ行こう』（町田忍編・著、TOTO出版）が出版されたのは1992年だ。前年に銀座のINAXギャラリーで、「いま、むかし・銭湯」展が開催され話題を呼んだが、銭湯巡りを楽しむ酔狂な人はまだ少数派だった。銭湯の建物外観や脱衣所の内装、浴室のペンキ絵などにこだわり紹介している、ユニークな本に興味を惹かれた。ページをめくると、東京のKING OF 銭湯「大黒湯」の雄姿が現れる。お寺や神社と見まごう立派なたたずまい。脱衣所の格天井に描かれた花鳥風月の絵にもびつくりです。この

銭湯に入りたい！早速、北千住へ向かいました。銭湯巡りの始まりです。

本に載っている銭湯を訪ねてあちこちへ行きました。昭和初期に建てられたスクラッチタイムルがモダンな日本堤の「廿世紀浴場」。三田の路地奥には出桁造りが珍しい「小山湯」がひっそりとたたずむ。代官山・同潤会アパート。その共同食堂で食事をしたのに、「文化湯」に入らなかつた。痛恨の極みです。東京だけでなく地方にも足を延ばした。京都旅行では名所旧跡には目もくれず、全面にマジョリカマイルがはられた浴室を見に、船岡山公園近くの「藤の森湯」へ行き、カミさんからクレームが。今ではほとんど姿を消した懐かしい銭湯の数々。銭湯を探して歩くと、それまでは縁のなかつた町が身近に感じるようになる。特に風呂上り、事前に見つけておいた好みの居

酒屋で一杯やると、気分はもうご町内。楽しいです。



（私設図書館「眺花亭」主人）

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？

平成28年度 第4回 生きがい講座

楽しい折り紙講座



贈り物にちょっと心を添えて。
物のあふれている昨今、手づくりの良さを味わってみませんか?
貰ってうれしい。あげてうれしい。
折り紙の専門家にお話を伺いながら、楽しく作品を作ってみましょう

講師：日本折り紙協会 常任理事 中村桂一先生

日時：平成28年11月16日（水）午後1時30分～3時30分

（講師の作品） 場所：すみだ女性センター 第2会議室

（墨田区押上2-12-7-111）

定員：20名 対象：おおむね55歳以上 参加費：100円

申込み・問合せ：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

☎ 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

すみだ消費生活展2016

みんなの意識ですみだが変わる

10月22日（土）

10月23日（日）

午後1時～午後4時（入場は午後3時30分まで）

午前10時～午後3時

オープニングセレモニー 12時40分から

（入場は午後2時30分まで）

会場：すみだリバーサイドホール（墨田区役所併設2階）

催
し
い
ろ
う
い
ろ

消費者団体展示コーナー

- 捨てればゴミ、生かせば資源 みんなで守ろう美しい地球
- 安心安全な生活をしましょう ■今年もエコでいきましょう!
- “もったいない”を布の再利用から考える ■エコで作ろう美しい部屋 豊かな心 ■すみだの染め産業 ■もったいないを生かし 手作りを楽しむ ■ゆとりをもちつつシンプルな生活を

協力団体展示コーナー

暮らしに役立つ

情報満載!

どなたでも!

福引スタンプラリークイズ

骨密度測定

23日 12:30～14:30
対象 19歳以上先着50名
測定の際、素足になりますので
脱ぎやすい靴下でお越しください。

寄席・落語

22日 13:30～14:10
23日 11:00～11:20
23日 13:00～13:20

23
日
12
ツ
ク
シ
ヨ
ー
00
シ
ヨ
ー
12
..
30

先着プレゼント

22日 12:30～
23日 9:40～
引換券配布
先着100名ずつ!

マイバッグ
ご持参
ください。



産直野菜市

22日 11:30～15:00
23日 9:00～15:00

災害時に役立つ
家庭用品の使い方

22日 15:00～15:30
23日 14:00～14:30

すみだ花体操

22日 14:30～
14:45

《主催》

すみだ消費者生活展実行委員会・墨田区

《事務局》

墨田区産業観光部生活経済課 電話 5608-6184



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
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>

長雨から、秋らしい
気候になりました。
十月はノーベルウイ
クです。今年も日本
の大隅良典さんが医学
の生理学賞を受賞しまし
た。
うれしいニュースに
国中が喜びでわいてい
ます。

編集後記