

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

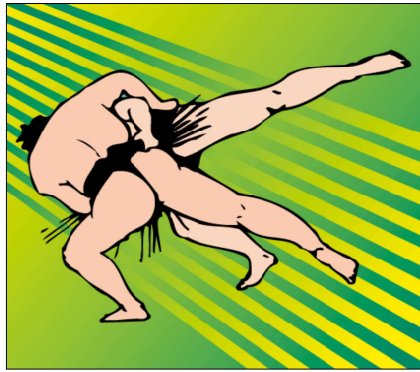
新たな趣味、生きがいを見つけるために

相撲甚句を習う

相撲甚句は、江戸末期から、明治にかけて、流行歌として定着したそうです。

日本の伝統的な歌謡の形式といわれる甚句には色々種類があり、仕事甚句、やま甚句、根草刈甚句、盆踊り甚句など、このほか七五調の甚句も数え切れないほどあります。

私は甚句の甚の字もわからない時、友人から、区報の「すみだ」で相撲甚句の教室の募集があるので、応



た。会によっては、地方訛りの人もいて聴いているのも勉強になりました。

私も最近では、「梅若ゆうゆう館」でおこなわれている一人暮らしの方々のお昼の食事のお手伝いに行っているに、相撲甚句を聴いて頂いています。

現在でも月1回のお稽古に行って大きな声を出しています。歳と共に大きな声もでにくくなりましたが、



お稽古の日は皆で大きな声を出しています。

帰りは楽しく食事をして今日の反省をしながらまた、来月のお稽古日まで元気でねとお互いに励まし合って帰ってきます。

国技館の土俵の上で三郎師匠が、扇子をもって歌っているのをテレビで見たことがありましたが、それが相撲甚句とは知りませんでした。その師匠にご指導していただけたのは、当日まで知りませんでしたので、知った時は嬉しくてウキウキしてしまいました。

最初は師匠が歌うのを耳で聴いて後についていく練習でした。何回か練習した後、師匠が「お教室を出たら今日習った所を忘れない

てください」と毎回注意してくださいましたが、中々うまくいきませんでした。2カ月3カ月たつうちに、やっと自分でも前に出て歌えるようになりましたが、やはりまだまだ思うように歌えませんでした。半年がたち卒業の時、私を誘ってくれた友人が千歳町会の方婦人部で相撲甚句の会を作ったので入会しない、と誘って頂きました。そこもまた憧れの三郎師匠のお稽古でした。そして現在まで約16年程習っています。

また、2年に1回は全国大会があり、青森から九州まで出かけます。今年は富山が当番会なのでみんなで猛練習をして行ってきまし

「中年子育て奮闘記」 その18 鈴谷 明

「赤ちゃんの健康⑤」

私たちは、予防接種の手続きが複雑だという印象を持っていた。しかし母子手帳には、接種の記録だけでなく、予防接種の種類と接種が必要な時期を表にまとめてありますので、それを確認すること。そして接種の時期が来ると、自治体の担当部門から必要な書類とお知らせが送付されてきますので、きちんと目を通して手続きするようにしたことで、混乱せずに済ませることができました。

ところが、予防接種にはもう一つ重要なことがあります。それは、接種を受ける赤ちゃん本人の健康状態です。

私たち夫婦は、予防接種を受ける医療機関はかかりつけのお医者さん一つに絞っておくことにしました。我が子の体の特徴や病歴、アレルギー症状の有無、今まで受けてきた予防接種後の体の反応などは、継続して診てくださっているかかりつけのお医者さんであれば、ほんの小さな変化にも気付いてくださると

考えたからです。実際に、私たちは、かかりつけのお医者さんに予防接種に対する不安を直接ぶつけましたし、お医者さんからも専門的な知識を素人にわかりやすく説明していただくことができました。また、万が一急激なアレルギー症状（アナフィラキシー反応）が現れた場合を

考慮して、接種するたびに接種後30分〜1時間は病院内の静かなスペースを確保して静かに過ごせるような配慮もいただきました。予防接種とアレルギー反応の因果関係はまだはっきりしないことが多いので若干の心配はあったものの、やはり安心してきました。

不安をいくらかでも和らげることは可能です。自分たちでできることは自分たちでしなければなりません。他人に頼っても構わないと思っ



手軽にクッキング 74

<11月のお惣菜>

「吹き寄せごはん」 (1人分259kcal)

<材料> 4人分

米	2合
だし汁	350cc
酒	大さじ1
しょう油	小さじ2
塩	小さじ1/3
鶏もも肉	60g
酒	小さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
しめじ	50g
人参	50g
ゆでぎんなん	4〜8個
黄菊	2〜3輪
(酢水)	1カップ



<作り方>

1. 米はといでおき、分量のだしを加え30分以上置く
 2. 鶏もも肉は、1cm角に切り下味をつける
 3. しめじは、根元を切りほぐす
 4. 人参は皮をむき、3〜4mm厚さの輪切りにし、もみじ型で抜く
 5. 黄菊は花びらを摘み、酢水を煮立てさっと湯がく。水にとり水切りする
 6. 1の米を調味料で味付けしひと混ぜしたら、鶏肉・しめじ・人参をのせ、そのまま混ぜずに炊く
 7. 6の炊き終わりに、ぎんなんを加えてむらす
 8. 盛り付け前に、人参とぎんなんは取り出しておく
 9. 8に黄菊を加え、さっくり混ぜて茶碗に盛る
 10. 茶碗に、人参とぎんなんを飾る
- * 10月の料理教室のメニューです。深まる秋の味覚をお楽しみ下さい。

(協力：食育支援部)

老後をどのように過ごしますか？

石山 杏子

現在、高齢化が進み、平均寿命も延び、生涯の持ち時間が長くなってきました。

特にリタイア後は以前と比べものになりません。一日の大半を仕事に使っていた時間が、全て自由に過ごせるのです。想像以上の時間の多さに驚くと思います。また、子育ての終わった方も自由な時間が出来ます。

年を重ねていくと、この時間をどの様に過ごすかが大きな問題となります。

生涯現役で、常に生きがいのある人もいますが、多くの人は老後のあり余る時間をどのように過ごしているのでしょうか。

現役時代から仕事以外の生きがいや趣味を持っていた人は思い切りそれらに時間を使えますが、大半の人は、リタイア後に考えるのではないのでしょうか。私の身近な方たちの例を参考に、ここで、いくつか老後の過

ごし方について紹介します。

◇今までなかなか参加できなかった地域の活動に参加する。新しく近所付き合いも始まります。

◇習い事を始める。興味を持っていたが、時間がなくてできなかった事、思い切って始めましょう。目標があればなおよいと思います。

◇ボランティアをする。

◇自分のスキルを活かして人に教える。人様に教えることは、自分自身の勉強にもなります。

◇楽しみに思いっきり使う。

行きたかった海外旅行も時間を気にすることなく行けますね。友人達とのお食事会。街歩き。

経済的余裕があれば楽しみはたくさんあります。

その他にも探せばたくさんあります。

私の場合は、最初に取り組んだのがボランティア活動、住居の自治会の役員、このためにご

近所さんとのコミュニケーションが多くとれるようになったのは思いがけない事でした。

年に一度の海外旅行、月一回のお食事会、新しくトライしたこともいくつかあります。

高齢になると、若い時には考えられない程、体力、能力が落ちて来ます。それに上手に付き合いたいながら、無理せず楽しく過ごしたいですね。



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3回



セカンドステージセミナー

～元気で100歳 今年も墨田で粋に暮らそう～

能楽師狂言方 吉田信海氏×田熊力也氏
日本のお笑いの原点と伝承される
『能楽』をお楽しみに

日 時：平成28年12月21日(水)午後2時～午後4時まで
内 容：第1部 ◇能楽師狂言方 吉田信海氏、田熊力也氏
第2部 ◇簡単なストレッチ体操 押野康代氏(理学療法士)
◇みんなで一緒に歌いましょう 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
(墨田区役所併設)

参加費：無 料
定 員：200名

☆どなたでも、お気軽にお越しください☆

申込み：NPO法人 て一ねん・どすこい倶楽部 事務局
電話 5631-2577 (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



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/>

すっかり寒くなり、
急速に冬がやってき
ました。
十一月は紅葉の便り
が伝わってきます。
また、西の市も開催
され、今年も残り少
なくなってきたこと
を実感されます。