

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

ウクレレの調べにアロ〜ハ!!

ウクレレ教室のある日、大きな体を斜めにして「小錦さん」が先生と一緒に入ってこられました。アロ〜ハ!!

短パンにカラフルなTシャツ、頭頂部をピンクに染めて「まげ」のように結び、笑顔いっぱいでのご挨拶でした。

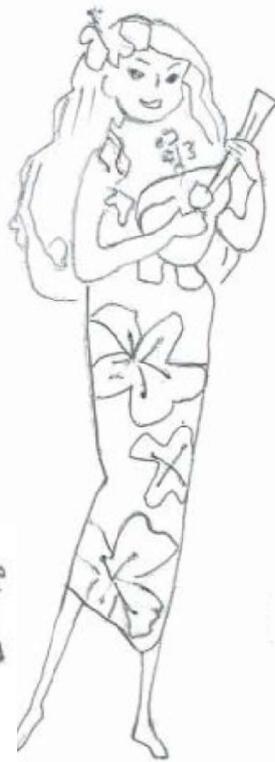
ウクレレの先生は小錦さんのバンドメンバーとして各地で一緒に演奏もしますが、今回たまたま小錦さんの希望で授業を見に来られました。

これでも140kgはやせたといい大きな身体にウクレレはまるで大木に蟬のようでしたが、とても可愛いく見えました。

素晴らしいお声で私達と一緒にハワイアンを弾いて歌いました。



「普通Haw a i iでは日本人はハワイと発音するけど本当



は下唇をかんでハヴァイというのが正式です。ハイ! 皆さん一緒にハヴァイ!

ウクレレは左手でコード、



有名なアロハオエはハワイ王国最後の女王リリウオカラニの作詞作曲。アロハは「愛、こんにちは、さよなら」という意味でアロハオ

右手でメロディを弾く動作に60代後半からのレッスンは指はなかなかついていかれません。それに曲は全部ハワイ語、カナをふっつてはいけません

エは「さよならあなた」という意味。

ある少女と軍人の別れの様子を見て作ったという説もありですが、リリウオカラニが王国を守ろうとしながらも滅亡が目前になった当時の状況や女王の心境とあまりにマッチしているため、滅びゆく祖国の悲哀を重ね合わせ国民への感謝と惜別の思いを込めて作ったとの説もあります。

との教えに四苦八苦!! 脳トレ、脳トレと80歳代の人もいるシニアクラスは一生懸命。先生も「あなた達は天才です!」と誉めて下さいますが、もうおだてられても木に登れない年齢の私達でも誉められることを励みに練習し、年2回の発表会を楽しみにしています。発表会ではムームードレス、アロハシャツ、レイを沢山首にかけ張り切ります。

ウクレレを傍らに置いて男性がフラダンスを踊ったり、子どものフラダンスがあったり、又人気者は大向こうからのかけ声で大盛り上がりし、演奏を楽しんでいます。

指を使い声を出し、人とふれ合って笑顔が出る。これからも元気で年を重ねていきたいです。

豊かなお声での小錦さんの歌もお話もHawaiiを身近に感じました。マハロ(またね)

大野 昭子

「中年子育て奮闘記」 その19 鈴谷 明

「子供の食事・アレルギー」

最近では、食物アレルギーの症状がみられるお子さんが増えているようです。中には急激なアレルギー反応（アナフィラキシー反応）を起こして、命が危険にさらされることもありますから、親としては大変心配です。

私たち夫婦は、娘の離乳食が始まると調味料は極力使わないようにして、「肉・野菜・果物・穀物」を単品で少量ずつ与え、体の反応を観察していきましました。娘が口にしたものが体に何らかの影響を与えているのか否かを、正確に見極めたいと思ったからです。

しかし、食べ物でアレルギーが出たからと言って、その食べ物が生涯にわたって食べられないという訳ではありません。赤ちゃんの頃にアレルギー反応が顕著だったものが、成長するにつれて反応が見られなくなったということも多いようですし、改善が見込めない場合も、ア

レルギーの原因となる食べ物を正確に把握しておけば、それらを避けることで健康な生活をおくることができそうです。

ところが、アレルギー反応は食べ物由来ばかりではありません。

例えば、私たちの娘の体には、時々、蕁麻疹が現れます。でもその蕁麻疹は2時間近くお昼寝

をした後や、お風呂に入ってからぱりした後など、食事とは関係ないタイミングで現れるのです。あるときは腰からお尻にかけて腫れあがってしまい、気が動転して休日診療所に駆け込んだこともありました。その時診察してくださったお医者さんによると、アレルギーは食べ物だけでなく、私たちの身の回りに存在するホコリや花粉、化学物質などの他、ストレスなど精神的な

要素が複雑に絡み合っているもので、原因がよくわからないことが多いということです。親が出来ることは、今、目の前で起きている子どものアレルギー反応が食べ物由来のものなのか、またはそれ以外の原因から起きているものなのかを把握することから始めて、専門家に相談しながら改善していくことではないでしょうか。

手軽にクッキング 74

<12月のお惣菜>

「酒かす汁」 (1人分 115kcal)

<材料> 2人分

大根	40g
人参	20g
ごぼう	20g
ごま油	小さじ1
じゃがいも	半個
ねぎ	少々
だし汁	200cc
味噌	20g
酒かす	20g



<作り方>

1. 大根・人参はいちよう切りにする
2. ごぼうはさきがきにし水でさらし、ざるにあげる
3. じゃが芋は皮をむき、角切りにする
4. ねぎは小口切りにする
5. 鍋に油をひき、ごぼうを炒める
6. 大根・人参を加え、だし汁を加えて煮る
7. じゃが芋を入れ、更に煮る
8. 野菜が柔らかく煮えたら、味噌と酒かすを加える
9. ねぎを散らし、椀に盛る

* 12月の料理教室メニューから取り入れました。

寒い時期、身体が温まります。

(協力：食育支援部)

旅

中川千古



「旅行に行きたいな!」って、無性に思うことがありますか? 旅番組を見たり、折り込み広告のチラシを見たりして、このコースは料理が良さそうとか、有名な場所や建物を廻るコースだとか、いろいろ想いを巡らせます。何処へ行きたいのか? 帰りなのか、二泊、三泊できるのか? 外国旅行なら・・・と、どんどん想いは広がってゆきます。外国はひとまず置いておいて、国内で行きたい所を考えました。最近日本のマチュピチュと注目をあび「雲海が観られる竹田城跡と昨年真白に塗り終えた姫路城、天橋立ウオーク」が

目についたのでチョイス。

出かける時期は? 雲海が一番

見られるという9月末の二泊三日のコースに参加しました。

一日目、真白な姫路城へ、白く輝く大天守の姿は白い鷺が舞い立つ様に見えるので「白鷺城」とも呼ばれています。5年をかけて漆喰壁の塗り替え、屋根瓦の葺き直しが昨年終了しました。また、60年後に塗り替えるそうです。

二日目、朝一番で竹田城跡へトライしましたが、昨夜からの雨は一向に止みそうもありません。雲海を楽しみにしていたのにと、それでも勇気を出して登りましたが、雨で煙って何も見えません。城跡だけを確認。皆様に素晴らしい雲海をお伝え出来なくて残念。

午後雨も上がり、遊覧船に乗り伊根の舟屋を眺める。舟が港を離れると我先きにと数十羽のカモメがエサを求めて追いかけて来ます。可愛いものですね。伊根湾には漁師の家「舟屋」(二階建ての舟のガレージで、一階は舟置き場、二階は住居)

が湾を囲むように230軒程あります。

三日目、天橋立を文殊側から傘松側へ、松並木を1時間ウオーク。対岸へ渡りケープブルで傘松公園へ行き、「股のぞき」で龍が天に舞い上がる様な景観をのぞいたり「幸せ」を願い、かわら投げ。丸い所を通らないので幸せは遠くへ。

二泊三日もあつという間。旅つて、仲間とあれこれ行き先を話している時から始まっているのかもしれない。次は何処へ行くのかな?

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?

平成二十八年度 第五回 生きがい講座 DVD上映&グループワーク 東京大空襲とすみだ

平和について考えるきっかけとなる貴重な記録映像



[すみだの今に感謝して生きる]

生の声 真実を知り
すみだの悲しい歴史 戦争の残酷性
改めて考えてみてはいかがでしょう
世界の平和 日本の平和は
長く続かなくてはいけない
風化されてゆく史実を語りあいませんか

講師 スミダSGEP 戦後70年を記録する会
会長 多田井 利房 氏



日時：平成29年1月18日(水)午後1時30分～午後4時

場所：すみだ女性センター 第2、第3会議室

(墨田区押上2-12-7-111)

費用：無料 定員：50名 対象：おおむね55歳以上

申込み・問合せ：NPO法人 て一ねん・どすこい倶楽部

電話5631-2577 FAX5631-2578

(受付時間 平日午前10時～午後4時)

企画・運営：NPO法人 て一ねん・どすこい倶楽部

主催：墨田区



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/>

本当に一年が早く感じられてきますね。十二月になって、あっという間に新しい年になります。年齢を重ねてしまします。一時一時を大事にしなくてはいけないのに、なんとなく過ぎてしまいます。