

どすこいかわ版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部



地域に役立つ活動を 人生(限定と節目)と

「東京大空襲とすみだ」
多田井 利房

私は、とかく、限定や節目の言葉や文字に敏感に反応し、お店に季節限定やご当地限定と書いてあると、必ずと言っていいほど立ち寄ります。なんと気を引く二文字なんだ。

人間はよく感情の動物と言われるが、本当にそう思う。今回、自分の人生とその節目、そして東京大空襲についてお話しします。

50歳の時、「あと10年で定年か。」と思うようになると、すでに退職された先輩方が、しみじみと言っていた言葉を思い出した。そ

れは、「肩書きのない人生は大変だあ」ということだった。それを聞いて、10年かけて私限定の人生哲学を試みた。それは「1. 自己主張は慎むこと、2. 人の話をよく聞くこと、3. 笑顔」の3つです。

私は若いころ、思いのままに感情を出していたため、人間関係がうまくいかず悩んでいました。そんな時、役職や年齢に関係なく、皆から尊敬され、慕われていた先輩の姿をみて、学ぶことができました。

60歳になり定年となると、4年間は関連会社等で勤務をしていました。定年後はのんびりと人生を楽しみた

いと考えていましたが、その後、「何か地域のために役に立つことを」と思っていた中で、行政の広報に、ガバナンス講座・学校サポー



ター講座・すみだ観光ガイド等を見つけ、受講したのが地域デビューの始まりでした。

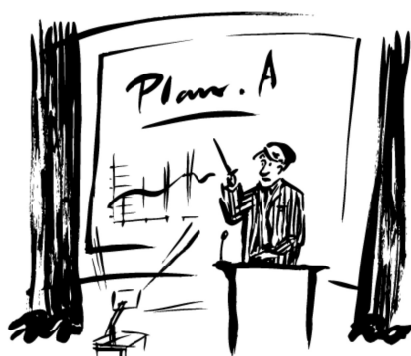
ストレスの少ない、ゆとりとした日々を過ごしていましたが、69歳になり、「来年70歳になるのか、早いものだ。」と思っていたとき、来年は墨田区も東京大空襲後70年の節目の年だと思いました。

つねづね、地域のために何かできないかと考えていたので、ガバナンス講座と観光ガイドで一緒の方に相談したところ、協力してくれることとなり、平成27年10月に、本所区、向島区の悲惨な歴史「東京大空襲とすみだ」のDVDを完成させ、戦後70年の上映会で上映することができました。

現在も墨田区の企画、企業・

学校等で多くの方々にご覧いただいております。

平成27年、私が70歳を迎えるときに、東京大空襲が戦後70年という節目を迎えました。そして、平成29年3月、今年は本所区と向島区が統合し、現在の墨田区となつて70年を迎えることになりました。(この70年という節目は人生の偶然で



すかね。)私も、70歳を過ぎた今、これからも「限定と節目」にこだわりの、そして、DVDの収録にご協力いただきました沢山の方々に感謝と「一期一会」の言葉を胸に、楽しく悔いのない人生を送っていかれたらと思っています。

「中年子育て奮闘記」 その22 鈴谷 明

「冬の楽しみ②」

冬といえば雪ですが、冬の楽しみはそれだけではありません。娘が大喜びしたのは「氷」でした。と言っても、食べるのではなくて、「氷の彫刻」です。妻の実家がある街では、毎年、街の中心部にある公園の一角で年末から氷の彫刻の制作が始まります。しかも作られる作品は、昔話の一場面であったり、かわいらしい家であったり、お城をアレンジした滑り台といったもので、その上、色とりどりの電飾まで施してありますから、子供たちには大人気です。

1月1日、大人たちは新年の乾杯でお疲れ気味ですが、子供たちはお構いなし。私たちも電飾が映えてくる夕方に公園へ行くことにしました。

気温はマイナス15℃ぐらいになっていてもかかわらず、到着した公園では観光客相手のポニーやラクダが子供たちを乗せて歩いています。「ラクダって意外と寒さに強いんだねえ」などと妙に感心しながら、私たち

も馬ば橋はしに乗ってゆつくりと公園を散歩しました。

公園の広場ではスケートリンクと野外ステージが合体したような形のイベント会場が作られていて、そこでは大人も子供も参加したスケートやゲーム大会、ダンスが行われていました。見物に来ていた小さな子どもたちも飛び入りでステージのダンス

に参加しています。ダンス好きの私の娘ももちろん加わりました。音楽に合わせて思い思いに小さな体を元氣いっぱい動かす姿は、舞台でカラフルなゴムボールが飛び跳ねているようであり、微笑ましいものです。

さてさて、トリは「氷の彫刻」です。蟻地獄のようなすり鉢状の大きな氷の皿に子供たちが入って、キャーキャー言いながら外に出ようと頑張りますが、なか



なか外に出られませんか。その隣の小さな氷のお家にはよちよち歩きの子がいたり入ったりしています。氷の滑り台もすっかり着込んだ子供たちで溢れかえっていて、次々と可愛らしいお豆さんたちが転がるようにして滑り降りてきます。娘も大満足の正月でした。

手軽にクッキング 77

<3月のお惣菜>

「おからのチキンナゲット」

<材料> 2人分 (1人分 196kcal)

生おから	60g
鶏胸ひき肉	100g
玉ねぎ(小)	1/4個
じゃが芋	1/4個
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1
コンソメ又は塩	少々
コショウ	少々
焼き油	やや多め
ケチャップ	少々



<作り方>

1. 玉ねぎはみじん切り
2. じゃが芋はすりおろす
3. ボールに材料を全部入れ、こねる
4. 適宜、小判型ナゲットの形に形成する
5. フライパンに多めの油をひき、こんがり焼く
6. 両面焼けたら皿に盛り、ケチャップを添える

料理教室のメニューです。おから入りでさっぱりした味、簡単で美味しくできます。お試しください。

(協力：食育支援部)

(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!!

本所防災コンクール

染谷 エミ

春の防災運動週間の3月5日
本所防災館5階にて本所防災コ
ンクールが行われた。

参加チームは横川、向島、錦
糸、千歳、太平、亀沢、本所な
ど、11町会16チームで、3人1
組になり、A・Bコースに分か
れ、防災、救助の基礎知識がた
めされるコンクールが行われた。
1組3名で構成されていて、そ
れぞれの役割をきちんとこなさ
なければならぬ。

コンクールの内容は以下の通
り。

1、座学

防災基礎知識の問題を3人
協力して答える。

2、実技

「地震発生!」の合図でスター
ト。まず、3名で息を合わせ大
声で「地震だ!身を守れ!」

①【身体の安全確保】ガスの閉
鎖、電源ブレーカーを切断

②【消火活動】「火災発生!」

の掛声で消火活動を行う。消火
器(水ではなく風が入っている)
で、炎のパネルを倒す。その後、
スタンドパイプによる消火も行
う。消火栓の蓋を開け、スピン
ドルドライバーを差し込み、ス
タンドパイプにホースを結合し
「放水」開始。



③【倒壊建物の状況確認】倒壊
建物に挟まれたケガ人を発見、
木材を切断し、ケガ人救助。担
架を用意し、安全な場所へ搬送
する。

④【意識のない人の救護】
意識、呼吸の確認を行う。

「もしもし」と呼び掛け、反応
を見る、そして呼吸の確認、普
段通りの呼吸がなければ胸骨圧
迫を開始する。それと同時にA
EDを持って来るように指示A
ED到着後パッド装着等の手当

てをする。

当日の訓練にはなかったが、
119番にもすぐ通報する。消
防所員が来るまで心臓マッサー
ジを続ける。

これで一連の訓練は終了
3人1組でいかに迅速に、大
声で声掛けができたかが、審査
の対象となります。

審査結果は、千歳中央町会マ
チチームが最優秀賞に輝きまし
た。おめでとうございます。そ
して参加者の皆様お疲れさまで
した。

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?

平成28年度墨田区高齢者見守り活動報告会 つながろうすみだ

～仲間をつくって安全・安心なまちに～

日 時

平成29年3月24日(金)

13:45～16:00(受付開始:13:15)

会 場

すみだリバーサイドホール2階

イベントホール(墨田区役所隣接)

☆☆☆☆☆☆☆☆

内容(スケジュール)

●開会挨拶

●寸劇(13:55～14:15)

「災害があった時、自分の街は大丈夫?～住民同士の助け合いを目指して～」

墨田区高齢者みまもり相談室 相談員

●講演(14:15～15:15)

「防災・減災をコミュニティづくりにどう活かすか」

早稲田大学地域社会と危機管理研究所 招聘研究員 浅野 幸子氏

●休憩(15:15～15:25)

●パネルディスカッション

(15:25～15:55)

「地域の見守り活動報告」

パネリスト

- ・業平体操教室
- ・梅若橋自治会

墨田区では「高齢者が尊厳を持ち、安心して暮らせるしくみをつくる」という基本理念のもと、高齢者が安心して地域で暮らし続けられるまちづくりのため、地域の方々と共に見守り活動を推進しています。

平成28年度を取組を報告することで、見守り活動の輪が広がり、地域のつながり・支える力を再認識し、行動する足掛かりとなることを願い、本報告会を開催します。

【参加費】無料

【申込】不要

(当日直接会場までお越しください。)

【問合せ】墨田区高齢者福祉課地域支援係

☎ 03-5608-6175



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

ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

最近はずいぶんニュースも多く、
見ることがつらい時がありま
す。
それでも季節は春に向かっ
て暖かくなってきました。
今年は桜の便りも早く届いて
います。お花見の予定を早め
なければいけません。

編集後記