

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

墨田で活躍のシニアを訪ねて

ご夫婦で活躍を

緑町4丁目にお住いの岩 元気よく

田 勲(83歳) 道子(76歳) です。



さんご夫妻は、墨田区ゲートボール連合会、墨田区ラジオ体操連盟の会長として活躍されています。お二人の活動についてのお話を伺いました。

勲さん…墨田区ゲートボール連合会会長に就任して6年になります。ゲートボールは20m×15mのコートに5人1組2チームの対抗戦です。各チームの主将の指示で進められます。現在、墨田区の会員は約70名、潜在人口は200〜300名位いると思われます。 Mottoは「明るく、楽しく、

最年長は93歳の方ですが「ゲートボールで仲間をつくり、生きがいを感じています。だから今日もこの会場に來たのです。」と言われました。ゲームをするだけでなく、目標を持たせること、仲間を増やす事も大事です。

ます。毎月のウォーキングにも参加しています。また墨老連の編集委員もやっています。道子さん…昨年の4月から墨田区ラジオ体操連盟の会長に就任。もうすぐ1年になります。昨年、全国ラジオ体操連盟から全国表彰を受賞しました。墨田区には34カ所のラジオ体操会場があり、6時半から始まります。年中無休を謳っています。が会場によって違います。ラジオ体操は気軽にできる優れた健康法です。誰でも今日から参加できます。昨年の総会では85歳以上の方の表彰が54人でした。どなたも元気で参加しています。区民のラジオ体操人口は約1400人(昨年の巡回訪問で調査)になります。

ラジオ体操との縁は中学生の頃、体操部に所属し、ラジオ体操第二の実技を叩き込まれました。高校では国体に体操選手として参加、地元の大学を卒業後、千葉県高校の体育教諭として就職しましたが3年で退職しました。



年間の試合数も多く、毎月のように大会に参加しています。また、城東ブロック(墨田、台東、江東、葛飾、江戸川、荒川区)のブルック長の役に就いてい

るので、打ち合わせ等があり、毎日忙しい日を送っています。一時期はかなり隆盛で多くの人が楽しんでいましたが、高齢化の波で競技人口も減ってきています。趣味はゴルフと山登りで、日本百名山を踏破しました。若い時から運動で鍛えたので今でも元気で過ごせてい

ます。出身は山口県です。趣味は合唱(毎週水)と映像を使ったオペラ鑑賞、講師の解説付きで毎月1回仲間が集まって、10年以上になります。

10年間の専業主婦の後、非常勤講師として教職復帰

52歳の時には筑波大学大学院へ社会人入学を果たしました。2年間勉強をして、修士論文はラジオ体操に関わる高齢者の健康意識をテーマにしました。現在は二つの大学の講師・非常勤講師を務めています。

・取材を終えて・まさに体育会系のご夫妻と感じました。お二人ともに区民の健康に関わる事に熱心に取り組まれています。何時までもお元気で活躍されることを期待しています。



「中年子育て奮闘記」 その23 鈴谷 明

「保育園①」

子育てをしていて切っても切り離せないのが「病院」と「学校」、つまり医療と教育です。「病院」については、以前お話しをさせていただきましたので、今回は「教育」についてお話ししていきたいと思います。

今の私が思い出すことができない一番古い記憶は、4歳頃の出

来事でしょうか。4歳と言えば、幼稚園に行き始めた頃ですが、当時の家庭は父親が外で働き、母親は家事を切り盛りし、年長の兄弟が母親を手伝い、年下の兄弟の面倒を見るというスタイルが多かったと思います。幼稚園には行かず、小学校にあがるまではもっぱら家事手伝いという子供もたくさんいました。もちろん、当時から両親が共働きという家庭もありましたが、日中の子供の面倒はおじいさんやおばあさんが見ることが多く、保育園はあったものの、通っている子供は少なかったと記憶しています。

それに引き換え、現在では女性の社会進出が目覚ましく、両親共々仕事を持っている家族が一般的になってきました。朝から晩まで家事に追われていた幼いころの私の母親を思い出すと、今の女性がバリバリと勉強や仕事に頑張っている姿は本当に素敵です。

一方で核家族が進み、若い子供がいる家庭では、両親の仕事に子供の面倒を見てくれる身近な大人の存在は少なくなっているかもしれません。そこで頼みの綱は「保育園」ということになるのです。

私たち夫婦の場合も共働きでしたので、やはり保育園に子供を預けることにしました。妻の実家は遠く、私の実家は近いものの両親が8歳前後で体調も思

わしくなく、子供を任せることで両親に負担をかけてしまうと判断したからです。しかし、今まで直接父親・母親の手で面倒を見てきた我が子が集団生活に馴染めるだろうかという心配がありました。そのうえ、保育園に入りたくても入れない「待機児童」と呼ばれるお子さんたちの存在が社会問題となっていることも見聞きしていましたので、不安は募るばかりでした。

手軽にクッキング 78

<4月の春ごはん>

「桜エビと菜の花ごはん」

(1人分 271kcal)

<材料> 2人分

米	150g
水	180cc
昆布	少々
塩	小さじ1/4
酒	大さじ1/2
干し桜エビ	2g
菜の花	少々



<作り方>

1. 米はといでおく
2. 1に、水・昆布・塩・酒を加え、桜エビも加えて炊く
3. 菜の花は、茎の切り口を少し切り落として洗う
4. 鍋に水を入れ塩を少々加えて沸騰させ、3をゆでる
5. ゆであがった4を冷水にとり、絞って3cmに切っておく
6. 炊きあがったごはんは昆布を取り除き、ざっくりと混ぜ、5の菜の花を加えて全体を混ぜ合わせる
7. 1人前を盛り付ける

料理教室のメニュー、春いっぱいの炊き込みごはんです。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!!

エッセイ No. 136

「あんな本、こんな雑誌 ④」 渡辺信夫

三木のり平営業部長の口癖「パアーツといきましょう、パアーツ」をきっかけに、芸者呼んでの料亭宴会シーンになだれ込む。そう、ご存じ東宝のドル箱映画『社長シリーズ』。小唄の一節を口ずさむ遊びなれた社長は森繁久彌、のり平とのかくし芸大会は毎回楽しみだった。

小学生の頃、隅田川を渡れば葭町、柳橋と黒板塀の粋な世界がまだそこにありました。日本テレビの寄席中継で、「東宝名人会」に出ている柳家三亀松の都々逸を聴いたのは中学生の頃。訳わからずとも艶っぽさに惹かれた。「花街」にはずっと憧れていたが、料亭でのお座敷遊びの経験は一度もありません。せめて「紙」の世界でオツな雰囲気を味わいたい。

雑誌『花柳界 創刊号』（1955年、住吉書店）を古書展で見つけて驚いた。こんな好みの雑誌が出ていたんだ。「東京

花街特集」とあり、グラビアトップは花柳章太郎から贈られた帯を締め、自宅の庭でたたずむ新橋の染福姐さん。葭町の二郎さんが撮影されたのは、隅田川そばにあった中州の料亭「三田」。なんと窓の外には清洲橋が写っている。他にも九段、芝浦、白山、大塚、王子などの芸者さんが登場。あそこにも花街があつたとは。銀座コロンバンや京橋千正屋の旦那が出席する、座談会「今の芸者・昔の芸者」など読み物も楽しいです。

『京の舞妓』（1954年、都出版社）は書籍ではなく、英語の説明が付いている土産用の写真集。お座敷での舞姿など、可愛い舞妓はんたちが写っています。写真の横には、たぶん初めて手に入れた方が鉛筆で書いたのでしょうか、舞妓たちの名前が。「祇をん 二三丸」とサインらしきものも書かれているので、祇園のお茶屋にでも上がった

て芸妓にたずねたのですかね。なんか野暮だけど、ウラヤマシイ。



（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。お待ちしています。

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。

編集作業に興味がある方は、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？

10年後、20年後も元気でいましょう! 平成29年度墨田区介護予防普及啓発事業

元気生き生き体操教室

この教室では、「柔道整復師」が講師となって、加齢による運動機能や筋力の低下を予防し、生き生きと生活するため、介護予防に役立つ講義や筋力トレーニングを中心とした無理のない体操を行います。

「柔道整復師」は、ほねつぎ・接骨師・整骨師として広く知られ、厚生労働大臣の下で打撲、捻挫、挫傷（筋、腱の損傷）、骨折、脱臼などの施術をする職業の正式名称です。

丁寧に指導いたしますので、今まで体操教室にご参加されたことのない方も大丈夫です。一緒に身体を動かして、10年後、20年後も元気であるために今から介護予防を始めましょう。

指導（公益社団法人）東京都柔道整復師会墨田支部

◆日時 ※各会場とも同一内容で、全8日制です。
※お申し込みの際に希望の会場を1つ、お選びください。

日 程	会 場
[1日目] 5月30日・[2日目] 6月 6日 [3日目] 6月13日・[4日目] 6月20日 [5日目] 6月27日・[6日目] 7月 4日 [7日目] 7月18日・[8日目] 7月25日 ※いずれも火曜日	曳舟文化センター (京島1-38-11) 2階・レクリエーションホール
[1日目] 6月 2日・[2日目] 6月 9日 [3日目] 6月16日・[4日目] 6月23日 [5日目] 6月30日・[6日目] 7月 7日 [7日目] 7月14日・[8日目] 7月28日 ※いずれも金曜日	本所地域プラザ (本所1-13-4) 1階・イベントスペース

* 時間はいずれも午後1時10分から2時40分まで(受付・体調チェックは午後0時50分から)

①区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方

◆対象 ②本教室の未受講の方

③個別の支援を必要としない方(目安:一人で会場へ往復できる方)

* 参加前に血圧や既往歴について、お伺いします

◆定員 各会場30人(抽選) ◆費用 無料

◆申し込み 5月10日(水)までに

墨田区高齢者福祉課 地域支援係へ 電話 5608-6178



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/>

今年の桜は、開花宣言から満開までに時間がかかり、また、お花見の期間が長く、思いつきり花見を楽しむことができませんでした。
今月号から一面に「墨田で活躍のシニアを訪ねて」を掲載いたします。元気で活躍されている方にお話を伺いに出掛けて行きます。