

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

墨田で活躍のシニアを訪ねて

「元気の源」 野村 夫佐恵

「元気で100歳!!定年後の生きがい発見」をスローガンとした「てーねん・どすこい倶楽部」の会員となつて、10年ほどになるだろうか、食育支援部に所属している。

幼い頃は、宮城県の上で育った。祖父は鉄砲の名人と誉めそやされることに気をよくしてか、キジ鳥、鴨、野ウサギ、イタチの肉までも1人っ子の孫娘に食べさせてくれた。

囲炉裏の炭火に渡した半円形の五徳の上には、毛皮を剥ぎ取った後の細長いイタチがゴロンと横たわる。軽く塩を振ったイタチの丸焼きである。4、5歳の私には味の記憶などないのだが、囲炉裏の火に照らし出された祖父の笑顔と、焼けた肉のプチンとはぜる光景は今も蘇る。だからという訳でもあるまいが、今でも



肉好き人間なのである。18歳で上京した。給料を手にとると、浅草のナガシマに出かけた。今はなくなつてしまったケーキと喫茶の店である。ショーケースに並ぶ沢山のケーキの中で、1番のお気に入りにはピーチメルバで、丸くくり抜いたパイ生地の中にカスタードクリームが詰められ、黄桃の半割がポンと乗っていた。これが東京の味なのだと感じ動していた。

当時、ケーキは自分で作れるものだなんて思いもしなかった。だが、現実のものになったのは結婚後の子育て中である。生まれたばかりの子供は眠る時間が多

に通信教育でケーキ作りを学び、ケーキ屋になる資格を取得した。素人ゆえに投じた4千万円は大冒険であった。12年間のケーキ屋生活は厳しい労働の明け暮れではあったが、ケーキの評判が良く、充実した日々となつた。

あの頃をなつかしみ、今も1人で気楽な飲食業を営んでいる。料理は、子供、成人、病人など食べる相手によつて献立を考える。食材の調達には適正価格を見極める目が必要となる。そして、栄養、色彩、味付け、分量のバランスを考え、予算と調理時間も考慮し、旬の食材を組み込む。おまけに、私流の大豆と胡麻、酢、生姜を健康食材と考えメニューに加えるので、けっこうな脳活となる。



近頃はまわっているのは温泉と道の駅だ。夫の運転で関東近県の温泉に一泊し、道の駅に立ち寄る。地元で採れた新鮮な野菜が申し訳ないような値段で売られて

いる。あれもこれもと、つい買い込んでしまう。月1回の女房孝行と、荷物運びを買って出る夫が、10歳も年下でよかつたと思う瞬間である。

スーパーのはしごをし、栗を見かければ、もう秋か。カズノコ、伊達巻きが並び、お正月を迎える。確実に季節は移り来て年齢も重ねていく。

料理は食べる人を喜ばせ、かつ生活の手段と考えていた。ところが実は、自分が喜び、自分自身の元気が出てくる源なのだと思うようになった。

「元気で100歳!!」、もしや・・・いけるんじゃない、ウフフ。

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!!

「中年子育て奮闘記」 その32 鈴谷 明

「ちよつと一息」

保育園のお話が続いているので、今回は気分転換の意味で話題をちよつと変えてみたいと思います。

このコラムを担当させていただいてからもう32回となりました。時が経つのは本当に早いものです。私たち夫婦も、新婚当初は2人だけでゆつくりと休日を過ごすことが出来ていたのですが、子供が生まれてからというものは一変しました。次から次へと起こる様々な育児の問題に驚き、慌て、うろたえ、悩みにそれでいながら、喜び、笑い、楽しみ、感動するといったことを繰り返し続けているうちに、1年という時間が飛び去っていくようになりました。

子供の病気、役所や勤務先への育児に関する諸申請、保育園の行事参加、やつと休日になつたかと思うと「さてさて子供をどこに連れていこうかなあ」等々と、気が付けば子供関係の予定ばかりが先に立ってしまい、私たち夫婦だけの時間を過ごすこ

ちが工夫をしめてたのは一昼

手軽にクッキング 87 <1月のおかず>

「魚のホイル焼き・みそマヨ風味」

<材料> 2人分 (1人分159kcal)

「たら	2切
「酒	少々
「サラダ油	少々
「玉ねぎ	120g
「人参	20g
「ピーマン	20g
「しめじ	20g
「コショウ	少々
「みそ	小さじ2
「みりん	小さじ1
「マヨネーズ	小さじ1
「ゆずの皮	少々

<作り方>

1. 魚に酒をかけておき、フライパンで半焼きする
2. 玉ねぎは薄切りにする
3. 人参・ピーマンは千切りにする
4. しめじは根をカットし、ほぐす
5. フライパンに油を少々ひき、野菜を炒めてコショウする
6. みそだれの調味料を合わせておく
7. アルミホイルを30センチにカットする(2枚)
8. ホイルに1の魚と5の野菜を重ね、6の調味料をかける
9. 8にゆず皮をのせて、ホイルを包み込む
10. フライパンに蓋をして、弱火で約10分焼く
11. 器に盛る

* 1日3回しっかり食べて、今年も元気にお過ごしください。
(協力：食育支援部)



とは皆無になる始末。最近では、保育園の「お楽しみ会」のスケジュールを確認していて、当日が実は結婚記念日だったことに気づき、夫婦でハツとした、なんてこともありました。

「このままじゃ、まずいな」と思い始めたものの、平日はお互い仕事がありますし、週末は子供と一緒にです。そこで、私

食」でした。

妻は会社勤務ですから、平日は朝から晩まで仕事ですが、毎日は休みが1時間あります。私は仕事の関係で、出勤時間が午後になる日が週に1回あります。その機会を利用して、2人でランチをとることにしたので、たった1時間ですが、外食を楽しみながら2人だけの時間を過ごすことで、相当気分がリフレッシュされています。

「一夫も妻も、子育てに手間をかけるのは当然」というのが私たち夫婦の共通認識です。だからといって「すべてを子供のために！」では、夫婦共倒れになつてしまい、結局、そのしわ寄せが大切になっているはずの子供に来ってしまうのです。

子供のためにも「ちよつと一息」は大切ですね。

「食育とは」

伊藤 実子

私には小学生の娘がいます。娘が小さいころから、私が仕事で遅くなる日は、都内に住む祖父母が我が家に来て、娘の世話をしてくれていました。

小さいころは大のママっ子で、お留守番を嫌がっていたので、祖父母はなんとか楽しいお留守番にしようと、孫のためにいろいろ作戦を練ってくれました。頻繁に使われたのが「食べもの」

大作戦です。祖母は、煮物・肉団子・シウマイ・たけのこごはん・栗ごはん・春巻き・おでんと季節に合わせていろいろ手作りして娘を楽しませてくれました。祖父も昭和の男にしては珍しく料理をするので、ハンバーグ・餃子・魚のマリネと面倒な料理をせっせと手作りしてくれました。孫を気遣って添加物をなるべく避けて、手作りの味で祖父母がわが娘の舌を鍛えた結果・・・11歳になった娘は手作り大好き、インスタント嫌い・・・

というワーキングママにとつては手がかかる娘に育ちました。冷凍庫から出す料理も「ママが作り置きしたおかずの冷凍品」なら好きなのですが、買ってきた冷凍食品を見つからないようにこっそり解凍して出しても、「ママ、これはインスタントだね・・・」としつかり見破ってきます。

というわけで、我が家は冷凍食品やインスタント食品はほとんど使えないのが、忙しい私にとつてはちよつと困りものなのですが・・・。娘の食育は祖母のおかげで大成功したと思っ

ようになったのではないか・・・と思っっています。つまり、食育とは何を作るかだけではなく、どんな気持ちにならるか・・・でもあるのでしょね。祖父母の想いを受けて、作った人も食べる人も両方がうれしくなる食事をたくさん経験して、手作り料理大好きになった娘に今度は母の味も覚えてもらおうと思うのですが・・・。



先日、祖母の味はいくつでもあげられる娘に、母の味はなんだ？と聞いてみたところ、「ママの料理？うーん、ママの料理かー。うーん、なんだろ？」とつれない返事。私の娘への食育はまだまだ始まったばかりです。

「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？

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

平成29年度 第6回 生きがい講座



終活カウンセラーに聞く、人生のしまい方講座 エンディングノートやお墓のこと・・・ 終活の秘訣!

【日時】平成30年2月21日(水) 午後1:30~3:30

【会場】すみだ女性センター ホール (押上2-12-7-111号)

【費用】無料 【定員】40名(申込先着順)

【対象】おおむね55歳以上の方

むとう よりこ
【講師プロフィール:武藤 頼胡】

- 一般社団法人終活カウンセラー協会 代表理事
- リンテアライン株式会社 代表取締役社長
- 明海大学ホスピタリティツーリズム学科 外部講師
- 「終活カウンセラー」の生みの親であり、テレビ、ラジオ、新聞や雑誌など様々なメディアの取材を受けるかたわら終活フェアやセミナーの講師として全国を飛び回る人気の終活カウンセラー。

■申込み・問合せ:NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

〒131-0032 墨田区東向島1-17-8

電話:03-5631-2577 FAX:03-5631-2578

(受付時間:平日午前10時~午後4時)

■企画・運営:NPO法人てーねん・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法人てーねん・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
(受付時間: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/>

う あ げ ま し て お め で と
ご ざ い ま す 。
昨 年 は 大 変 な 一 年 で
し た 。 年 々 世 の 中 の 大 動
き に つ い て い く の が 大
変 に な り ま し た 。
今 年 は 穏 や か な 一 年
で あ り ま す よ う に 、 祈 っ
て い ま す 。