

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

「すみだぶらり散歩」

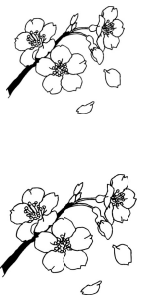
「墨堤散歩」

「春のうららの隅田川」と歌に唄われた隅田川の土手、墨堤を散策しました。一月以上前には大勢の花見客で賑わっていましたが、今はすっかり葉桜になり、青々とした葉が茂っています。

隅田川は墨田区の西の端を流れる一級河川です。墨堤の上には高速道路(向島線)が走っており、対岸は台東区になります。

隅田川にはたくさんさんの橋が架かっていますが、今回は区内の白鬚橋から吾妻橋までの間を散策しました。

出発点の白鬚橋の名前の由来は近くにある白鬚神社に因るものといわれています。白鬚橋から桜橋までは川岸ではなく、墨堤通りを歩きました。川岸と墨堤通りの間には、住宅、公園、倉庫などが立ち並んでいます。歩いてすぐ、左側に白



鬚神社の社が見えてきました。その先には地藏坂通りの名前の由来になっている子育て地藏があり、坂を下っていくと、水戸街道に出ます。地藏堂を通り過ぎると



右側に名物の草餅屋があり、さらに歩を進めると、隅田公園少年野球場があります。日本で最初の少年野球場で、多くの少年達が巣立っていききました。そのすぐ先には右手にお団子屋さん、左手に桜餅のお店があります。そこから川岸に出て、川

面を眺めながら桜橋へ向かいました。桜橋は、1985年に完成、X字形の特異な形をした唯一の歩行者専用の橋になっています。この辺りは春の桜が有名です。桜の時期には川の両岸に咲く花を見に多くの人が集まり、花の下で仲間同士集まって、宴が繰り広げられています。屋形舟に乗って川からのお花見も行われます。

4月には伝統ある早慶レガッタが桜橋から新大橋間で行われ、楽しみの一つです。夏の花火大会も有名で、7月下旬に行われる隅田川花火大会の第1会場にもなっています。この時も多くの見物客が来て、周辺は大きな賑わいを見せます。

桜橋を過ぎると左手に三囲神社があり、言問橋になります。名前の由来は、在原業平の歌から取ったといわれていますが、諸説あるようです。関東大震災復興事業として架設された橋で、東京大空襲時の悲しい思い出もあります。橋の袂には

面を眺めながら桜橋へ向かいました。桜橋は、1985年に完成、X字形の特異な形をした唯一の歩行者専用の橋になっています。この辺りは春の桜が有名です。桜の時期には川の両岸に咲く花を見に多くの人が集まり、花の下で仲間同士集まって、宴が繰り広げられています。屋形舟に乗って川からのお花見も行われます。4月には伝統ある早慶レガッタが桜橋から新大橋間で行われ、楽しみの一つです。夏の花火大会も有名で、7月下旬に行われる隅田川花火大会の第1会場にもなっています。この時も多くの見物客が来て、周辺は大きな賑わいを見せます。

牛島神社があり、旧水戸藩下屋敷小梅邸跡は隅田公園になっています。その先の枕橋を渡ると墨田区役所の建物が見えてきます。横には勝海舟の銅像が立っています。



あと一步で吾妻橋、今回の目的の終点です。赤いアーチは夜になるとライトアップされ、美しい姿を見せてくれます。橋の上は、スカイリーの写真を撮っている観光客で賑わっています。それぞれの橋は形も色も違い、その違いを見るのはとても興味深いものでした。暖かい季節になりましたので、時間を見つけてのんびりと散歩してみるのはいかがでしょうか。

「中年子育て奮闘記」 その36 鈴谷 明

「保育園での集団生活②」

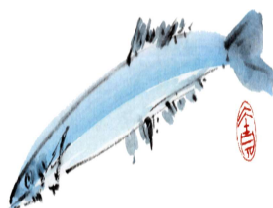
「慣らし保育」について保育園の先生方と相談し、実行に移す時期がやってきました。

正直言って、妻よりも私の方が「娘は集団生活に馴染んでくれるだろうか?」という点で心配していました。というのも、今から数十年も前の私自身が、集団生活が大の苦手だったからなんです。

当時、私と両親は東京に隣接する県の一都市に住んでいました。その頃の私の周りのご家庭は、まだご両親が共に家の外に働きに行くというスタイルよりも、父親が外で働き、母親が家で家事を取り仕切るスタイルが一般的でした。例えば両親がお仕事をなさっていても、「自営業」という形が多かったのです。お子さんのいるお宅には誰かしら保護者の方々がいらつしやったのです。ですから、就学前の子供たちのほとんどは幼稚園や保育園には行かず、日中は近所で遊んだり、家のお仕事のお手

伝いをしたりしていました。それにもかかわらず、我が家は「子供の教育」ということに目覚めていたのかどうかは知りませんが、決して裕福な家でもないので、当時は珍しかった制服やカバンを一式揃えて私を幼稚園に通わせることにしたのです。当初、私は幼稚園が何たるも

のなか知る由もなかったもので、親に言われるままに毎日通っていました。動を共にすることが苦手な性質だったことが災いし、毎日が苦痛になってきました。「どうして、一列に並ばなければならぬのか」「どうして、みんなと一緒に歌を歌うのか」「どうして、お絵かきするとき、空の色は青で、雲の色は白でなければならぬのか」「どうして、粘土細工の動物は大きくて、一匹だけにしなければならぬのか」「どうして、食べたくない昼ご飯を気持ち悪くなるまで食べなければならぬのか」こんな疑問に答えてくれる方は誰もいなくて、ただ「大人の言うことを聞かないと、とんでもないことになる」といった、漠然とした恐怖心だけで通っていたのです。



手軽にクッキング 91 <5月のおかず>

「あじの風味焼き」

<材料> 2人分 (1人分159kcal)

あじ	2尾
小麦粉	小さじ1
サラダ油	小さじ2
しょう油	大さじ1
酒	大さじ1
ねぎ	10センチ
生姜	1個
白いりごま	少々
レタス	2枚
ミニトマト	4個

<作り方>

1. あじは3枚におろす(魚屋さんで3枚におろしてもらう!)
2. ねぎの半分を残してみじん切り、生姜もみじん切りにする
3. 2に、しょう油・酒・いりごまを加えて調味液を作る
4. 1のあじを3の調味液に10分位漬けて、汁気を切り、表面に小麦粉をつける
5. フライパンに油を敷いて両面焼く
6. 器にレタスを敷き5を盛り付け、ミニトマトを飾る
7. 調味液が残ったら、大さじ1の水を加えて煮立たせ、魚にかける
8. 2で残したねぎは縦に細切り、白髪ねぎを作り、水にさらす
9. 魚の上に、水切りした白髪ねぎをあしらう

*お好みで、調味液に酢を少々加えてもさっぱりした味になります。

(協力: 食育支援部)

「後期高齢者」

市毛 喬子

一月程前に「後期高齢者医療被保険者証」が届けられた。出かけようとしてドアを開けたらそこに配達の人が立っていたので驚いたものだ。封筒を差し出し「ブザーを鳴らしたのですが」と言って、後期高齢者医療被保険者証を手渡された。友人に聞いていたが、いざ受けとると、なんだかいつべんに年寄りになった気になる。高齢になると、年齢の節目で制度が変わることもこの時実感した。私は今月末に75歳の誕生日を迎える。後期高齢者の仲間入りすることも充分に承知していたが、実際に体験しないと実感もわからないものである。

退職後は国民健康保険に加入したが、保険制度もよく理解しないまま、保険証を持って病院に行っていた。いつの頃からか、2枚の保険証を提出して医療を受けていたが、ある時、1枚でよいと勝手に判断して国民健康保険被保険者証のみ提出したことがある。すると窓口の人に「もう一枚ありませんか」と言われたので、急いで今しまったばかりの「国民健康保険高齢受給者証」を窓口に提出した。これがないと医療費負担の割合が高くなることをその時始めて知った。

10年前から75歳以上の健康保険制度「後期高齢者医療制度」が発足したことで、その名が知られるようになったようである。65歳から74歳までを前期高齢者、75歳からを後期高齢者と区別するのはそれなりの理由があるようだ。自分がその年になるまであまり気にかけていなかった。

しかし、この年になっても、気分は若いつもりでいる。身体的には徐々に衰えているのは感じていても、口ではもう年だからと言いつつ、自分では本当はそれ程思っていないのだ。まだまだ、10年・15年は元気でいよ

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



うねという同じ年齢の友に、「私はだめよ、そんなに付き合えないわ」と言いつつ、何処に出かけようとか、おいしいものを食べに行きたいとか、おいしい夢を持っている。

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。

編集作業に興味がある方は、てーねん・どすこい倶楽部情報紙部までご連絡下さい。

「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30年度 第1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～

ダンス「ABOT・KAMAY」(アボット・カマイ)

～フィリピンの言葉で・助け合い・手を取り合う～

日時：平成30年6月13日(水) 午後2時～午後4時

内容：第1部

◆ 歌とバンブーダンス ヘルミニア^{ひきしま}疋島さん・他の皆さん
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
(墨田区役所内)

【参加料】無料/【定員】200名

【申込み】NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

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

ABOT・KAMAY (アボット・カマイ)

私たちは、皆介護の仕事に就いています。出身国はフィリピン・タイと様々ですが、「すみだ日本語教育支援の会」で介護福祉士を目指して勉強している仲間です。



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
〒131-0032 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/>

近頃、世界の情勢が大きく変わる動きがあります。平和な世の中になっても、安心して生活できることを願っています。

編集後記