

# 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

## 「新理事長..就任のご挨拶」

太田 雅子

皆様に親しんでいただき、私は入会以来、主にセカン  
でおります、特定非営利活 ドステージセミナーの運営  
動法人「てーねん・どすこい倶楽部」は、今年で11周  
年を迎え、私は、この4月 区役所のアトリウムで開催  
の総会で、固く辞退したの ですが、入会歴、年齢順、  
理事会の推薦もあり、3代 目の理事長を務めさせてい  
ただくことになりました。

本倶楽部では、立花ゆう ゆう館の管理運営、セミナー  
や生きがい講座の開催、日 本語教育支援、地域団体と  
の交流、その他様々なボラ ンティア活動をしています。  
最近、女性の社会進出の ニュースが取り上げられる  
ことが珍しくはなくなつて きました。私もその一人と  
して、女性目線でアイデア を出したり、工夫をしたり、  
女性が男性同様に輝くこと で、地域の方々がより一層  
健康で生きがいを持って日々 を過ごすことができるよう  
に務めて行きたいと思いま す。



どうぞよろしくお願いい  
たします。

## 「理事長就任おめでとうございませう」

高齡者福祉課

このたびは、太田理事長  
ご就任の段、心よりお祝い  
申し上げます。

「てーねん・どすこい倶  
楽部」は平素より、元気な  
シニア世代の方々がこれま  
で培ってきた能力を活かし  
て地域で活躍することを目  
的とした、様々な活動をし  
ておられます。少子高齢化  
が進む現代の日本において、  
シニア世代の方々が元気に  
活躍する場を設けることは、  
シニア世代のみならず、社  
会全体においても大きな意  
味を持ちます。区としても、  
このセカンドステージ支援  
事業がいかに重要な役割を  
担うかを理解し、高齡者施  
策の一つとして、より積極  
的に支援していきたいと考  
えております。

今後とも、シニア世代の  
方々がいきいきと元気に活  
躍できるように働きかけら  
れます。



ことはもちろん、積極的に  
様々な世代の方とのかわ  
りを持ち、地域の活性化の  
輪を広げていってほしいと  
考えております。また、そ  
ういった中で、太田理事長  
がおっしゃる「女性目線  
の気づき、女性と男性が同  
様に輝ける場所づくり」に  
も大きな期待をしております。  
新体制となった「てーね  
ん・どすこい倶楽部」の今  
後ますますの会員の獲得と  
発展を祈念いたしました、  
挨拶に代えさせていただきます。

「中年子育て奮闘記」 その38 鈴谷 明

「保育園での集団生活④」

毎朝のことながら、寝床でのんびりしてしまつた代償で、出勤前の身支度はまさに「非常事態」のような忙しさで。保育園へ「ご出勤」の我が娘も、朝食、歯磨き、検温、お着換えとスケジュールが詰まっている状況です。大人は優先順位を決めて何とか時間の帳尻を合わせることはできますが、小さい子供はそうはいきません。好ましい事ではありませんが、大人のペースに合わないからという理由で、ついついきつい口調で急かしてしまうことも度々です。やっとなのでベビーカーに娘を乗せ、気が付くと、飛脚が街道を走り抜けていくようにして保育園まで送り届けていました。

保育園に我が子を預ける理由は、仕事で日中はどうしても子供たちの面倒が見られないからです。でも、保育園の前で緊張して震えている我が子を見て、「私はどうして仕事をしているのかな」と改めて考えてみまし

た。「自分自身の生きがいのため」「家族の生活のため」など、人それぞれに理由はいろいろあると思います。でも、大人の都合で小さい子供にしわ寄せが来ってしまうのは如何なものでしょうか。幸い、私は早起きが苦手ではなかつたので、今までより1時間早く起きて、朝の準備を始めることにしました。もちろん、私一人では意味がなく、妻も子も道連れにする必要があるので、軌道に乗るまで1か月以上はかかりましたが、この1時間は大きいですね。こなきなければならないスケジュールは従来通りなのに、出来た余裕は有り余るぐらいでした。おかげで保育園までの道中は、道端の草花や畑の野菜、川をゆつたりと泳ぐコイや甲羅干しをしているカメ、そして水辺に集うカモやサギを娘と一緒に愛でながら、ゆつくりと時間をかけて行くことができました。

このような感じで、のんびりとベビーカーを押しながら、おしゃべりをして、その中にさりげなく保育園の話題を織り交ぜることで、娘の緊張も少しずつほぐれていったようでした。

手軽にクッキング 93 <7月のスープ>

「トマトのスープ」

<材料> 2人分 (1人分 79kcal)

ベーコン	20g
玉ネギ	100g
人参	20g
コンソメ	1/2個
水	300cc
完熟トマト	100g
塩コショウ	少々



<作り方>

1. ベーコンは千切りにする
2. 玉ネギは薄切りにする
3. 人参は短冊切りにする
4. トマトは湯むきして皮とへたをとり除き、角切りにする
5. 鍋にベーコンを入れ、弱火で炒める
6. 玉ネギを入れ、更によく炒める
7. 水とコンソメを入れ、人参を加えて煮込む
8. 最後に4のトマトを加え、ひと煮立ちさせる
9. 塩コショウで味を整え火を止める  
(トマトは煮過ぎないように注意する)

\*完熟トマトを見つけたら、どうぞお試しください。  
(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!!

#### 「真夏のヘアケア」

デライト柳生

今年、今年、今年より早く梅雨明けとなり、本格的な夏がやってきました。

4月号で「季節のヘアケア」についてお伝えしましたが、夏は、特に髪や頭皮がダメージを受けやすいのでその対策についてお話しをします。

#### ◆紫外線（日光）の影響

髪は紫外線を受けると乾燥し表面のキューティクルが開いてしまい、パサつきや手触りが悪くなってしまう。髪の色素が紫外線によって分解されるため、髪の色が変色してしまうこともあります。さらに、紫外線は頭皮の奥の細胞にも影響を与え、シミやシワ、痒み、たるみ、フケ、抜け毛等の原因になり、健康な髪成長を阻害します。

#### ◆対策1

そこで、外出時は髪用のUVスプレーやトリートメントをつけるようにします。また、外出時はかならず帽子を被り、日傘をささし直接太陽の光を浴びないように

しましょう。

#### ◆気温の影響

気温が高くなると、汗をかき、毛穴から皮脂が分泌されそこに空気中のチリやホコリが付着してしまいます。そうになると、ご自身の通常のシャンプーでは、なかなかきれいに洗い上げることはできません。

#### ◆対策2

そこでいつも行きつけの美容院で「ヘッドスパ」を一度試してみたいか、担当のかかった頭皮は、マッサージで血流を良くし、汚れをしっかりと落とし、健康的な頭皮にしましょう。

#### ◆私

私は、美容師として青山から浅草に勤務が変わり、お客様の雰囲気や髪への関心は地域で多少違うことに気づきました。しかし、お客様の「ヘアケア」の知識は未だ十分ではないので、機会があれば、皆さんからのお悩み相談にも対応したいと思っています。

#### 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](mailto: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。

編集作業に興味がある方は、てーねん・どすこい倶楽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、さまざまな活動を行っています。

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2回 生きがい講座

## 仲間と一緒に楽しくフラダンス! Aloha! 「やさしく楽しく」フラ体験!

【日時】平成30年8月29日(水)午後1:30~午後3:30

【会場】本所地域プラザ1F イベントホール(墨田区本所1-13-4)

【費用】無料 【定員】40名(申込先着順)

【対象】おおむね55歳以上の区内在住・在勤の方

\*動きやすい服装でいらしてください。裸足でおこないます!



【庄司美保さん】

 Pua Pikake  
Miho Hula Studio

- \*プア ピカケ ミホ フラ スタジオ 主宰。
- \*日本フラダンス協会会長のまりあ先生よりステップやアウアナ(現代フラ)、カヒコ(古典フラ)のフラインストラクターの認定を受け、ハワイの人間国宝ジョージナオペ氏より、クムフラ(フラダンスの先生)の資格を授与される。
- \*2011年6月には、フラハワイコンテストのケイキ(子供)部門で準優勝をかざり、「やさしく楽しく本格フラ!」をモットーに子供から高齢者・初心者からインストラクターまで指導する人気のフラ講師です。

**★フラを通じて、仲間づくりに生きがいづくり、  
笑顔で踊れば元気に長生き!!**

- 申込み・問合せ：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部  
〒131-0032 墨田区東向島1-17-8-2F  
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  
〒131-0032 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](mailto:tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp)  
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

眠い目をこすりながら、  
ワールドカップを観戦  
した方も多いと思いま  
す。日本代表の選手に、  
お疲れ様と伝えたいで  
す。