

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

「墨田区高齢者福祉センター」

立花ゆうゆう館のご案内



「立花ゆうゆう館」は、墨田区の高齢者福祉センターです。墨田区高齢者福祉センター条例に基づき、高齢者が健康で明るく、住みなれた地域でいきいきと元気に暮らせるように、趣味の生きがい講座や各種相談、介護予防を目的としたストレッチ体操や筋力向上トレーニング、ウォーキングなどの健康増進を目的とした様々な事業をおこなっています。

また、60歳以上の高齢者との多世代交流のための活動や地域支援・共助を目的とした非営利団体であれば利用の申請ができます。詳細はお問合せください！

また、立花ゆうゆう館では高齢者の自主的なサークル活動を積極的に支援しています。書道や写真・俳句や絵画などの趣味の活動はもちろん、健康体操や太極拳・ヨガやフラダンスに囲碁・将棋・カラオケなど様々な自主サークルに対して、基本的に無償で施設や付帯設備を貸し出しています。



〒131-0043

墨田区立花6丁目8番1号(都営立花6丁目アパート1号棟)

☎03-3613-3911

メール: tachibana-yuyukan@jcom.home.ne.jp

ホームページ: tachi-yuyukan.sakura.ne.jp

立花ゆうゆう館の
指定管理者に選定



平成21年4月から、墨田区高齢者福祉センター『立花ゆうゆう館』の指定管理者として区の選定を受けて、管理・運営を委託されているNPO法人てーねん・どすこい倶楽部は、会社などを退職した方や子育てを終えた方々で構成されています。目指す非営利のボランティア団体です。

ます。高齢者が生きがいを持って第二の人生を過ごすことができるように、自分たちの培ってきた経験、技能、趣味、特技などを活かして、高齢者自身が主体者となって地域社会に貢献・参加し、住み良い地域作りを目指す非営利のボランティア団体です。

「中年子育て奮闘記」 その³⁹ 鈴谷 明

「夏休み」

今年も暑い夏がやって来ました。今回は保育園から少し離れた、「夏休み」というテーマでお話ししてみたいと思います。

保育園には、残念ながら小学校のように長い夏休みはありません。それでも、「夏」という言葉を聞くと「真つ青な空に入道雲」「広々とした海に白く光る波」「緑萌える山々」を連想して気持ちがワクワクしてきます。保育園に通う娘も、漠然としながらそのような気持ちが芽生えるらしく、夏のお出かけではいつもとは違った明るい表情を見せてくれます。「さて、どこへ行こうか?」夏休みに限らず、家族旅行の計画を立てるとき、決まって私は思い出すことがあります。

私の父親は旅行好きで、家族をマイカーに乗せては、いろいろなところへ連れて行ってくれました。今でも父は当時の写真を見ながら「あそこにも行ったなあ、ここにも行ったなあ。」と懐かしそうに話してくれます。

ところが私は、「あそこにも行ったんだ。ここにも行ったんだ。」と新鮮なんです。そう、せっかくいろいろなところに時間とお金をかけて連れて行ってもらっても、子供の私は小さすぎてろくに覚えていなかったんです。私たち夫婦は、娘が3歳までは「近所の公園」「地域の児童

館や図書館」「博物館」を利用していました。「近所の公園」も好物を詰め合わせた重箱にシヤボン玉セットを持参して行けば楽しいピクニックになります。「児童館や図書館」も親子で楽しめるゲームや読み聞かせ、映画鑑賞会などのイベントに参加できます。「博物館」では、薄暗い照明の中に甲冑をまとった侍の実物大のマネキンに近づく

だけでおっかなびっくりです。大人から見れば「近場で手っ取り早く済ませてしまう手抜き旅行」かもしれませんが、娘のキラキラした笑顔や弾んだ笑い声は絶えることがありませんでした。「よく覚えてはいないけれど、みんな一緒でとにかく楽しかったことは覚えているよ。」こんな言葉が数十年後に聞ければ本望です。

手軽にクッキング 94 <8月のご飯>

「とうもろこしご飯」

<材料> 4人分 (1人分 287kcal)

米	2合
とうもろこし	1/2本
塩	小さじ1/3



<作り方>

1. 米を洗い、30分浸水させる
2. とうもろこしの実を包丁で1列ずつとる
3. 1の米に塩を加える
4. 3の米の上に2のとうもろこしを入れる
実をとった芯も米の上に置く
(注. かきまわさない!)
5. ご飯を炊く
6. 炊き上がったら芯を取り除き、かきまぜる
7. 器に盛る

* ゆでた枝豆をちらしてもきれいです。



(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.151

「マチネで会いしましょう」 石河 冴子

「沼」という表現がある。インターネット上で主に使われる俗語で、抜け出せないほどにはまってしまった趣味ジャンルを指す。「底なし沼」から転じたと言われる言葉だが、今まさに私は「演劇」という「沼」にはまっている。

事の発端は友人からオススメの舞台のDVDを借りたことである。人に勧めることが上手い友人の手にもまんまとはまり、この半年はずでかえって友人のほうが驚くほど舞台に足を運ぶようになってしまった。「マチネ（昼公演）」と「ソワレ（夜公演）」という今年初めて知った演劇用語も、今ではすっかり頭に馴染んでいる。

演劇に付随する文化も初めて知るようになった。もしかすると小劇場ならではの文化なのかもしれないが、私が驚いたのは「写真くじ」と「チェキ」である。

「写真くじ」とは、「くじ」と付く通り、購入して中を見るまでの役者の写真が入っているのか分からないブロマイド販売のことである。トレーディングカードに近

いものがあり、これも言わば小さな「沼」である。また「チェキ」は役者との記念写真である。券を購入してスタッフに撮影してもらう。サイズが少し小さなポラロイド写真を想像して頂くと分かりやすい。



「チェキ」について、私は、デビュー前の女性アイドルが小劇場同様の小さな会場でファンと撮影する写真というイメージしか持っていなかった。そのため最初に劇場の受付で「チェキ券」という単語を見た時は面食らったものである。役者との近すぎる距離感から当初は敬遠していた「チェキ」だが、別の友人から「ついさっき観劇した感想を伝えたい役者さんに直接伝えられる機会でもあるんだよ」と聞かされ、膝を叩いた。その一言からためらいが取り払われ、

今では一回は券を購入し、感想を伝えるようにしている。

今は知ったばかりの文化にミスターにはしゃいでいる状態だが、その間にも新しい舞台の情報ほとんどんどん流れてくる。たとえ上演期間中に行けなかったとしても、舞台によつては運が良ければDVD化されるものもある。しかし、やはり生の感動には敵わない。

今年も下半期に突入し、年末を見据えると気が遠くなる思いがするのだが、それでもなるだけ機会を作って観に行くことが出来れば、と考えている。

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2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～

能楽師狂言方 吉田信海氏×田熊力也氏

日本のお笑いの原点と伝承される

『能楽』をお楽しみに



日 時：平成30年 9月 12日(水) 午後2時から4時まで

内 容：第1部 ＊能楽師狂言方 吉田信海氏、田熊力也氏

第2部 ＊簡単なストレッチ体操 佐藤知代氏(作業療法士)

＊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(墨田区役所併設)

参加費：無 料

定 員：200名

☆どなたでも、お気軽にお越しください☆

お電話にて、以下へお申し込みください。(平日 午前10時～午後4時)

NPO法人 てーねん・どすこい倶楽部 事務局 ☎ 5631-2577

■主催：墨田区

■企画・運営：NPO法人てーねん・どすこい倶楽部(墨田区東向島1-17-8)



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
〒131-0032 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/>

今年の暑さは異常ですね。
体温より高い38.3度
と日本列島真赤になって
います。細めに水分補給
し、涼しい所で身体を休
める事が大切です。