

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

江戸芸「かつぼれ」

数ある江戸芸の中の一かに恋をすること「おかつつ「かつぼれ」は、五つ「ぼれ」であり、「わたしやの組踊りになっています。あなたに活惚れた」「かつ最初は「伊勢音頭」。続いて、お座敷芸としても知られている「深川」、「大津絵」、「奴さん」と続き、結びが「かつぼれ」



れ」となる組踊りです。このよく耳にする「おかつぼれ」の語源は「おかつぼれ」で、人の恋人や付き合いない者に脇から密

命がけで、そして、私に出来る事を、何でもあなたにして差し上げますけれども、見返りは一切求めません」となるそうです。時の流れで考え方は変わるかも知れないですね。

「おかつぼれ」は文化文政時代、大阪、堺にある住吉大社の住吉踊り(つまり奉納踊り)に端を発しました。安政(幕末)の頃、世の中が大変不景気で暗い感じだったそうです。そこで、私達の大先輩である「おかつぼれ」の名人願人坊主の豊年齋梅坊主師匠が「ど

うも嫌な世の中で陰気臭くていけない。「おかつぼれ」でも踊って人様に見てもらったら少しは気持ち明るくなるのではな



げたそうです。その後、歌舞伎で取り入れられ、九世市川團十郎が踊りました。

江戸芸「おかつぼれ」の踊り方は、手の平の中心をひっこめて指と指の間を広げ親指を前にたおす、

というように手の平の形に特徴があります。手を上げ、足を上げ片足で回



り足を割ります。この動きは筋肉トレーニングに最高ですよ。(笑)

笑顔と礼儀を大切にすること、感謝の心と思いやりの精神の踊りが「活惚れ」「おかつぼれ」なのです。

隅田川おかつぼれ七子の会
大和久 七子



「中年子育て奮闘記」 その40 鈴谷 明

「保育園での集団生活⑤」

現在、娘は市立保育園に通っています。3歳になるまでは「家庭保育室」という分類に入る保育施設に通っていました。そこは、町中にあるビルの1階全てが保育施設になっていて、園児たちが過ごすお部屋、トイレ、沐浴設備、給食室、事務室などが設置されていました。園庭はありませんでした。

「今の市立保育園と以前通っていた家庭保育室を比べたら、どちらがいい？」と問われれば、私は「どちらもいいところがある」と答えることにしています。もちろん、「園の設備は？」とか、「お庭は？」とか、「給食は？」などと個別に質問をいただけば、それぞれの優劣はつけられます。しかし、0歳から3歳までの期間を総合的に見れば、「こちらが優れている」という判定は難しいというのが正直な感想です。そんな中で、「家庭保育室が良かったなあ」と今でも感じるものがひとつあります。それは、「年齢の垣根を越えて、一緒に

お部屋で保育していた」ということです。

「家庭保育室」では、年齢別にグループが編成されていますが、園児たちが過ごすお部屋は大部屋がひとつでしたので、好むと好まざるとに関わらず、自分と異なる年齢の子供たちの様子に日々接することになります。

私たちの娘も、同年齢の子供たちと園生活を過ごしながら、すぐ隣で、まだハイハイしている小さな友達や、おむつを替えてもらっている赤ちゃんとも交流していました。最初はおっかなびつくりといった様子で見えていた娘も、やがては小さな子供たちにお世話を焼きながら優しく接するようになり、帰宅後の園の話題に、その日の赤ちゃ

んの様子などが加わる日も出てきました。

核家族化、少子化が進むにつれて、子供たちが親や同年齢以外との接する機会は限られてきています。ですから「家庭保育室」での生活は、娘にとって大変貴重な経験でした。

*保育制度は、自治体によって異なる場合があります。

手軽にクッキング 95 <9月のサラダ>

「野菜3種の和風温サラダ」

<材料> 2人分 (1人分94kcal)

ほうれん草	100g	
れんこん	100g	
人参	30g	
*ドレッシング		
マヨネーズ	大さじ1	
しょう油	大さじ1/2	
白すりごま	小さじ2	
砂糖	小さじ1/2	
塩	少々	
白いりごま	少々	



<作り方>

1. ほうれん草は茹でて、2cmの長さに切り、水を絞る
2. れんこんは皮をむき、イチョウ型の薄切りにする
3. 2を水にさらしてアク抜きし、さっと湯がいておく
4. 人参は皮をむき、3cmの千切りにし、さっと湯がく
5. ドレッシングを作る
6. 野菜3種を5のドレッシングで和える
7. 器に盛って、ごまをふる

*夏の疲れた身体を、和風温サラダで癒してください。

(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!!

「楽しいボランティア」 正岡 千鶴子

私は、墨田区の緑と花の学習園と云う施設でボランティア活動をしています。学習園は、四季折々沢山の花木花苗が咲き、夏は外気より温度が五・六度低いので涼しく感じられ、道もバリアフリーになっていきますので、誰でも安心して園内を回ることが出来る場所です。花の種の蒔き方、育て方、花木の剪定、土の再生等々、知らなかった事を沢山教えて頂き感謝しています。

現在は、スカイツリーの前を流れる十間川のフェンスへのハンギングバスケットの植え替えを、年に3回行っています。街を楽しく散策出来る様、区の環境保全課の職員の方々が計画してくださっています。

暑い季節は、錦糸町の総合体育館の駐車場の一角で、二日間で約八十名(公募)の区民の方々に参加して頂き、私達サポーターと協働しながら楽しく作業しています。又、十一月の植え替え時には業平の親水公園の一角でもハンギングバスケットを作ります。そんな折は、スカイツリーのキャラクターのソラカラチャ

んや地域のキャラクターのあづちゃんが出来て皆さんを癒してくれている様に感じます。

その他、街中に何か所かプラントが置いてあり、サポーターと地域の方が協働して花を植えています。街行く方から「ごく



ろうさん、いつもきれいに咲かせてくれてありがとう」と声をかけていただけたのがうれしいです。

学習園は季節ごとの行事もあります。四月は桜まつりで、園のゲートから入って正面に紅しだれ桜が華やかに咲いています。私の好きな一本です(三月末頃咲く)。六月は環境フェアがあり、区役所一階のアトリウム、

その他で行います。水道水を使用する時はえんぴつの太さで使つて欲しいと教えて頂き、印象に残っています。又、十月には、すみだまつり、こどもまつりを錦糸公園にて、区を挙げて大々的に行っているの、私達サポーターもそれぞれの部所で活躍をしています。その他、年に数回近隣の施設、植物に関係する見学会に参加させて頂いています。

良い仲間と植物に触れる事で元気に生活出来ることに深く感謝したいです。緑と花の学習園に一度足を運んでみてはいかがでしょう。

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3回 生きがい講座

認知症を予防する“脳によく効く”食事の話! アンチエイジングの専門家による「認知症と腸内環境」

【日時】平成30年10月24日(水)午後1:30~午後3:30

【会場】すみだ産業会館:第一会議室(江東橋3-9-10)

【費用】無料 【定員】40名

【対象】おおむね55歳以上の方

【滝田 実千代:講師プロフィール】

- 日本デトックス株式会社 代表取締役
- 日本アンチエイジングフード協会リーダーマイスター
- 日本抗加齢医学会 正会員
- 臨床分子栄養医学研究会 会員
- アンチエイジングの視点から、食と医療と農業をコラボして、健康で美しく年を重ね人生を豊かにする様々な事業を展開。

- ①. 休耕地を利用した農業プロジェクト
「デトックスファーム」の立ち上げ。
- ②. 自然栽培農法による野菜、ハーブ等の生産。
- ③. 収穫した野菜やハーブを使った農場一体型のクッキング教室「キッチンファーマシープロジェクト」「DETOXクッキング・ラボ」を主宰。



*健康で長生き!

食事と腸内環境からみた「認知症の予防に効果的な食材や食事の話」

■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
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

猛暑の夏が過ぎましたが、残暑はまだまだ厳しいです。
台風が発生も今年はまだ多い様です。
備えあれば憂いなし。