

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

「墨田区シルバー人材センター」

墨田区シルバー人材センターは営利を目的としない公益社団法人で、国・東京都・墨田区の補助を受け運営している団体です。高齢社会に対応するための施策として、法律によって指定された団体で、全国ほとんどの市区町村に設置されています。センターは、家庭・企業・公共団体から臨時的かつ短期的な仕事又はその他の軽易な仕事を請け負い、会員に提供することにより「高齢者が働くことを通じて健康の増進、生きがいの充実及び社会参加の推進を図り、活力のある地域社会をつくる」ことを目的としています。

会員には、墨田区に居住する60歳以上の健康で働く意欲のある方なら誰でもなることができます。現在の会員数は約1,700名となっています。働き方には様々なパターンがあり、ご自身に合った働き方を選んでいただけます。働いた分は、センターから配分金として

会員に支払われます。センターで請け負っている仕事は、自転車整理、マンション・ビル清掃、



分野で、働くことができるとなりました。センターの運営は、会員の総意によって行われることが基本であることから、年1回6月に、全会員が議決権を行使できる総会を開き、決算の認定や役員の選任などを議決しています。また、役員からなる理事会を毎月開催し、業務執行の決定などを行っています。

この他、社会貢献として、「すみだまつり」や「墨堤さくらまつり」などの区の行事に参加して、ごみの処理をするなど、

各種のボランティア活動も行っています。会員向けには、就業支援活動としてパソコンの基本を習得できるPC教室を開いているほか健康増進事業として、健康体操、すみだ花体操、ウクレレ、カラオケなども行っています。

シニア世代のあなた、シルバー人材センターに入会して、健康で生きがいのある生活を手に入れましょう。社会参加・地域貢献が介護予防に効果大。元気シニアを目指しましょう！



〒131-0044 墨田区文花1-32-1-101
TEL:3616-5048 FAX:3616-5056
ホームページ: <http://sumida-sc.jp/>

「中年子育て奮闘記」その41 鈴谷 明

「保育園での集団生活⑥」

先日、書斎の荷物を整理しました。「書斎」などと言うと、まるで大邸宅のようなイメージを皆さんに抱かせてしまいが、実は玄關脇にある北向きの小さな部屋で、半ば物置小屋と化しているような部屋です。

あるファイルを取り出して中を見ると、娘が3歳まで通っていた保育園施設で使っていた連絡帳が出てきました。登園初日から卒園式前日まで、A5版サイズのものが全部で4冊ありました。娘は2歳からこの保育園施設のお世話になったのですが、ここでは3歳の卒園まで、毎日、連絡帳に必要事項を保護者が記入して、登園時に保育士の先生に提出し、退園時に保育園側の気付きが書き入れられたものを受け取るシステムでした。

「健康状態」「検温」「子供の機嫌(昨晚・今朝)」「排便(昨晚・今朝)」「睡眠(昨晚の就寝時間・今朝の起床時間)」「家庭での入浴の有無」「園へのお迎え予定時間」「食事(昨晚と今朝の時間と献立)」の所

定欄が連絡帳に設定されており、そこに書き込んでいきます。さらに「連絡事項」という欄があり、保護者から園への要望、質問、子どもの気になる様子などがある場合は、そこに記入します。それを登園時に保育士の方に提出するのです。

項目に対応する欄に、その一日の園での我が子の様子(健康状態はもちろん、お散歩やお遊びの最中の出来事まで)を事細かに記して、お迎え時に連絡帳を返却しながら、口頭でも説明していただきます。

改めて読み返してみても、「わたしもよくここまで毎日書き続けたものだ」と自分自身でも感心してしまいました。でも、

*保育制度は、自治体によって異なる場合があります。

私たちは我が子の連絡帳1冊に記載すればそれで済みますが、保育士の先生方は多くの子供たちの様子を把握し、それぞれの連絡帳に丁寧に記載していかないえ、頭が下がる思いで一杯になりました。

<10月のごはん>

手軽にクッキング 96

「秋風の炊き込みごはん」

<材料> 4人分 (1人分332kcal)

米	2合
水	適量
麵つゆ	大さじ2
酒	大さじ2
大根	150g
大根の葉(軸3)	50g
人参	50g
しめじ	100g
油揚げ	1枚
むき銀杏	少々
白ごま	少々



<作り方>

1. 米はといでざるにあげておく
2. 大根は千切り
3. 大根の葉は、塩茹でし小口切り
4. 人参は紅葉の型抜きでもみじ型、又はちょう切りに
5. しめじは根っこをカットし、ほぐす
6. 油揚げは油抜き(湯がく)し、千切り
7. 炊飯器に米、調味料を入れ、水を2合目まで加える
8. 大根・人参・しめじ・油揚げ・むき銀杏を加えて炊く
9. 炊き終わった8に3の大根の葉を加え、全体を混ぜる
10. 器に盛り、白ごまをふる

*暑さが懐かしい秋模様の日々、戸外の散策でリフレッシュしてください。

(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!!

エッセイ

No. 153

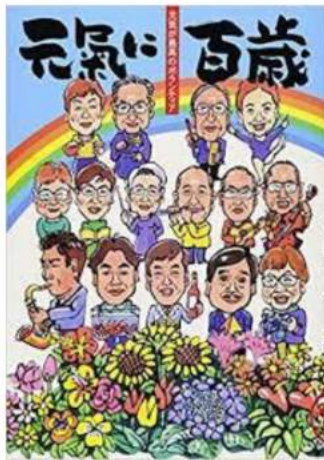
「元気で百歳、墨田で粹に暮らそう」江戸 チエ

高齢者の目標、いきいき健康でありたいと思う心は一緒でしょう。この頃の若い人たちと、我が娘もそうですが、会話をするとつい、昔はくと言ったり、あすいません、と謝ったりしてしまいます。最近時代も変わり、一部の高齢者にとっては言葉の使い方がむずかしい・わからないと感じますし、携帯やパソコンなど覚えることもあり、勉強が大変です。

しかし、この頃は近くに本所地域プラザ「BIGSHIP」ができました。そこにはカフェがあり、みんなで歌う会や体操教室などのおたのしみも出て、たいへんうれしいことです。

特に月に一回程度開催されるランチ&コンサートが楽しいです。みなさんとテーブルを囲み会話をしながら、美味しい軽食を頂きます。賑やかになり、またうれしいのです。食後はホールで若い音楽家の演奏会があり、

昭和の懐かしのジャズや交響楽等の演奏を聴かせてくださいます。昔は音楽や映画をこよなく愛した私にとっては最高です。先日もフルートのコンサートがあり、演奏が聴けてうれしかったです。感動しました。昔、有名な女優さんのフルートの演奏会に行った時のことを思い出しました。



何をするのも元気なうち、足腰が不自由になると、それがなかなかできなくなる。それならどうすればいいでしょう・・・。私は、お友達を作って会話をしたり昔話をしたりして、自分から楽しい日をつくるのが良いと思います。また、若い人達の手を

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



借りて外に出るように努力をしましょう。墨田区には利用できる場所がいろいろあります。歩いて、またはバスを利用して、本所地域プラザ「BIGSHIP」、八広地域プラザ「吾嬬の里」、立花ゆうゆう館などを利用すると思います。

八〇代高齢者の独り言でした。

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？

(4) 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!!

くらしフェスタSUMIDA (すみだ消費生活展2018)

「知恵と工夫で未来をつくろう～知って得する消費者情報～」

区消費者団体や関係官公署・事業者などの展示など、日々の生活に活かせる情報や暮らしのお役立ち情報がいっぱいのイベントです。ぜひ、ご来場ください。

【日 時】平成30年10月27日(土) 午後 1時 ～ 4時
平成30年10月28日(日) 午前10時～午後3時

※入場は終了時間の30分前まで

【会 場】すみだリバーサイドホール2階イベントホールほか

【入場料】無料(※マイバッグをご持参ください。)

【問合せ】すみだ消費生活展実行委員会事務局(墨田区産業振興課) TEL03-5608-6186

《主たる内容》

・福引スタンプラリークイズ

展示ブースで出題するクイズに答え、スタンプを全て集めると福引を引いて景品がもらえます。

・骨密度測定(27日・午後1時半～3時半)

・リフォームファッションショー(28日・午後2時～2時半)

・消費者啓発落語

落語家 回路亭しん劇氏(27日・午後1時半～2時10分)

落語家 三遊亭馬ん長氏(28日・午前11時～11時20分/午後1時～1時20分)

・着物交換会の実施(消費者団体・あしたばブース)

・特殊詐欺防止自動通話録音機の貸与受付(安全支援課ブース)

・ゆるキャラ「おしなりくん」と「あづちゃん」も来ます。



平成30年度 第4回 生きがい講座

自分史って何だろう・・・?

～自分史を活用して、自分らしく生きるヒントを探してみませんか!～

【日時】平成30年11月17日(土) 午後1:30～午後3:30

【会場】女性センター第2・3会議室(墨田区押上2-12-7-111)

【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



【関 笑: 講師プロフィール】

○自分史活用アドバイザー・終活カウンセラー

○沖縄生まれ、宮崎育ち、台東区在住

○合同会社Smile Plus Life代表

○障害者や高齢者の介護の現場に携わりながら、関わる全ての人に笑顔プラスすることをテーマに、自分史を活用したワークショップを積極的に展開中!

■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1-17-8-2F
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
〒131-0032 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/>

スポーツの秋、十代、二十代のアスリートがめざましい活躍をしています。柔道の阿部兄妹同時優勝。テニスの大坂なおみ選手の活躍。羽生結弦選手の今期初優勝。秋の夜長、スポーツニュースも楽しみです。

編集後記