

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

「子育て支援部の活動を取材」

てーねん・どすこい倶楽部には、子育て支援部があります。主な活動先は、文花子育てひろば、西国子育てひろば、ポピンズナーサリーすみだです。子供たちと一緒に楽しく過ごすボランティア活動を行う他、子育て支援総合センターの施設管理の一部受託も行なっています。先日、その部会があったので、取材しました。

この日は、8名の女性会員による活動状況の報告と、



てーねん・どすこい倶楽部には、子育て支援部があります。主な活動先は、文花子育てひろば、西国子育てひろば、ポピンズナーサリーすみだです。子供たちと一緒に楽しく過ごすボランティア活動を行う他、子育て支援総合センターの施設管理の一部受託も行なっています。先日、その部会があったので、取材しました。

今回の活動の準備でした。リーダーの川島まち子さんを中心に、紙芝居「おはしのめいじん」の実演や新しい絵本の紹介、手袋人形や手あそびの紹介がありました。今回は動画を見ながら、やさいのうた（振付付き）の練習をしていました。

「トマトはトントントン、キャベツはキャッキョッキョ、キュウリはキュッキョッキョ、だいこんは、コンコンコン」といった具合で、これに指の振付を付け、子供にとっても高齢者にとっても楽しい運動になりました。

絵本は、記者が思っていたほど大きなものではなく普通の本箱に収まるサイズであるので、それで良いのか尋ねてみると、

「このサイズで十分です。子供たちは、絵本を見るのに、私たちの前後左右に寄ってきてくれるので、楽しいですよ。」とのこと、余計な心配でした。

予定した部会の作業が済んだところで、子育ての秘訣について、お聞きすることにしました。

「最近、ニュースで悲しい事件が報道されていますが、皆さんは、どのように子育てをしてきたのですか？」

Aさん.. 叱るときは、何かをしながら叱るのではなく、食事が終わった時とか、お互いにゆったりした時間を持てる時に、叱ることにしていました。

Bさん.. 夫とは、いつも仲の良い関係を維持していました。子供は、親を見て育つものです。

Cさん.. 叱るときは厳しく叱りましたが、良いことをしたときは褒めることを忘れませんでした。

Dさん.. 叱るときは気持ちや、声の出し方に気を付けていました。子供は敏感に受け止めるので、過激にならないように心がけていますよ。」とのこと、余計な心配でした。

Eさん.. 何かしながら叱るのであれば、手短かに叱っていました。

Fさん.. 普段から何でも話し合えるように、できるだけ親子そろって出かけることを心掛けていました。

Gさん.. 子供に考える時間を与え、夫婦で叱る役割を決めていました。

Hさん.. 児童館のように沢山の子供がいる場合は、間違ったことをした時は、その場で叱りましたが、後で良いことを見つけて褒めてあげていました。

このように、子育て支援部の方々は、それぞれの環境に合わせて様々な対応をしています。少しでも、若い親御さんの参考になることを願っております。記者

にとっては今回の取材は、童心に帰ったかのような楽しいひと時でした。

「5種、2点」 その4

素材の違うケーキを五種類に絞るとなると、チーズは欠かせない。しかし、チーズケーキが好きでないために、ほとんど作ったことがない。趣味のお菓子教室で習った。チーズケーキは手間がかかる割には味と見た目に難点があった。そこで、食べ歩きで見つけた神奈川県林間のケーキ屋「グドウ」のチーズケーキを目標にした。集められる限りのチーズケーキの本を手にし、「グドウ」に挑戦した。失敗の繰り返しで、飽きた子供たちは食べようとしなくなりました。それでも何とか目標に近いチーズケーキに仕上がった。急いで日本橋高島屋にあった「グドウ」の売場でチーズケーキを二個だけ買って一目散に帰宅した。

表面の焼き色、横から見た切り口はほとんど変わりはなく、クドウのチーズケーキを一口、自分のチーズケーキを一口味わった。チーズと生クリームのごくと舌触りはほぼ同じで、酸味だけはクドウが強かった。しかし酸味の弱いほうがチーズの味が生きるように、私好みであった。時間と材料をださず無駄にしたが、私のチーズケーキレシピが完成した。

ケーキ屋の開店は9月29日、長女の誕生日と決めていた。コーヒ屋だった店の改装も仕上がり、中古で購入したショーケースにケーキを並べるだけとなった。冷蔵庫、調理台、マジックシェフの家庭用オーブン、内装費百万円ほどの費用はパートをして貯めたお金で賄えた。

1種類目は、キルシュトルテである。9月は国産いちごの無い時期であるため、シヨートケーキの時

山谷 いく

代わりには(1)キルシュトルテに造られたリキュールである。ぼから(2)スリータンネンのキルシュで、サワーチェリーを漬け込み、生クリームと共にスポンジでサンドしたオーストリアの銘菓である。2種類目はオレンジムースである。カルフォニア産のバレンシアオレンジは、5月の連休明けから入荷し、11月まで出回る。その絞り汁百パーセントで作った香の良いムースとゼリーからなる品である。3種類目はマロンからなる品である。スケットの皿にカスタードクリ

ムを敷き詰め、生クリームと栗のはちまこレーストムスである。4種類の薄いやスポンジを張り付け、チョコレートのムースを流し固めた品である。5種類目は苦戦した日持ちするお菓子として、5種類のザイでの実績がある。キーとクグロフ型で焼いたレモン風味のバターケーキ、2点を加え、5種、2点で開店に臨んだ。



ポンジ生地にはさくらんぼをサンドしたドライツボ酒ケーキを意味する。スリータンネン↓完熟チェリーを使い、ドイツ伝統の蒸留法を継承して造られているリキュールである。

*現在の高島屋には「グドウ」の売店はない。



手軽にクッキング 105 <7月のごはん>

「大根めし」

<材料> 4人分 (1人分342kcal)

- 米 2合
- 水 2合
- しょう油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 塩 少々
- 煮干し 2尾
- 大根 200g
- 大根の葉 少々
- ゆで大豆 100g
- 油揚げ 1枚
- 白ごま 少々



<作り方>

1. お釜に米をといで30分浸水、煮干しをいれておく
2. 大根は、3センチ長さの細切りにしておく
3. 大根の葉は、ゆでて絞り、小口切りにしておく
4. 油揚げは、横半分に切り、細切りにする
5. 1のお釜に、調味料を加えて混ぜる
6. 2の大根、4の油揚げとゆで大豆を米の上のせて炊く
7. 炊き上がったら、煮干しをとり、大根の葉を加えて混ぜる
8. 器に盛り、白ごまをふる

※懐かしさしみじみと、大根めしはいかがですか～!

(協力：食育支援部)

「病気をして初めて知る世界」吉田 修

現役時代も退職後も、病気が知らずで、ボランティア活動をしてきた。しかし、69歳の時、一日中咳が止まらず、いくら空気を吸っても酸素を吸収できない恐怖を感じ、妻に救急車を呼んでもらった。すぐに酸素チューブを付けてもらい、明治通りにある救急病院に運ばれた。診断結果は、心臓と肺が悪く、翌日、六本木の心臓専門の病院へ搬送された。そこでの診断結果で、肺の治療を優先することになった。その半日後、広尾の日本赤十字社医療センターのICU(集中治療室)へ搬送された。

3度目の救急車の乗車となった。後に判明したが、心臓の動きが弱く、肺に水が溜まり、胸部レントゲン写真は、真っ白な状態であった。

半身麻痺と言語障害が残った。「あー」以外は発声できず、50音図を使って意思疎通を行った。沢山のチューブが腕に接続され、自分では何もできず、全てを看護師さんにゆだねるしか

く訓練をした。訓練の成果により、当初右手でチョコキができなかったが、できるようになった。昼間は酸素マスクをつけ、就寝時は酸素マスクを付けてもらうと、自分の意志に反して酸素が入ってくる。これが一番苦しかった。入院以来、輸血を受けたり、点滴用の各種チューブが腕に接続されていたため、私の腕は青黒い丸太のようになった。徐々に快方に向かうと、4週目には、薬を服用できるようになり、チューブ類が全て外されて、自分でシャワーを浴びることができるようになった。74キロあった体重は62キロになり、自分の体とは思えなかった。



なかった。

2週間後、一般病棟に移ってからは、毎日、車椅子でリハビリ室へ運んでもらい、言語療法士さんの口元と鏡を見ながら舌の動かし方、発声の仕方を練習した。その後は、理学療法士さんの指導で、体を動かしたり歩

一般病棟に移されて知ることになったが、院内ボランティアアさんが様々な活動をしている。私は、「移動図書館」という本を沢山カートに乗せて、病室に運んでくるボランティアアさんから、コボちゃんの漫画シリーズを借りて、毎日就寝時まで声を出して読んでいた。

話は山ほどあるが、沢山の診療科の先生方、看護師さん、各種療法士さんの皆さんが天使のような方々だった。入院して初めて、このような世界があることを身をもって学べたことを、大変ありがたく感じている。また毎日病院に通ってくれた妻にも大変感謝をしている。

(筆者は、現在はほぼ全快してボランティア活動を再開している。)

「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!!

令和元年度 第2回 生きがい講座

「笑顔」キラキラ・「心」ワクワク ～体感型コミュニケーション講座～

【日時】令和元年8月21日(水) 午後1:30～午後3:30

【会場】曳舟文化センター2階レクリエーションホール

(墨田区京島1-38-11)

【費用】無料 【定員】60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。



- * コミュニケーションのあり方で、貴方の好感度はさらにアップします。
- * 楽しく、分かり易く、コミュニケーションのポイントをお伝えします。
- * 体と脳をたくさん使う、体験型の楽しい講座です。

■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/>

編集後記
本格的に夏になったが、意外と過ごしやすい。現役の頃は、もっとムシムシしていた覚えがある。最近、気候変動のためか、暑さ寒さに鈍感になってきたのかも。暑さ寒さを感じない。しかし、海や山に出かける元気が無くなったことは残念である。編集作業中はエアコンを使わず窓を開け、水分の補給は忘れずに暑さ対策を行っている。