

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

「新型コロナウイルスにどう対応したら良いか？」

テレビや新聞で毎日、様々なニュースが流れていますが、私たち高齢者はどのように対応したら良いか質問形式でまとめてみました。

Q1 どのような症状が出るのですか？

かぜのような症状で、強いだるさや息苦しさがあり、37.5度以上の発熱が4日以上続きます。

Q2 このような症状がある時は、どうしたらよいのですか？

高齢者、基礎疾患がある人は、上記の症状が2日程度続く場合は、先ず下記の相談センターに電話をして、相談の結果に応じて、対応してください。

【一般的な相談】

☎墨田区 新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口

3月23日（月）午前9時受付開始0570-666-329（ナビダイヤル）
（平日午前9時から午後5時まで）

☎東京都 新型コロナウイルス感染症に関する一般電話相談窓口

多言語（日本語、英語、中国語、韓国語）による相談：0570-550571（ナビダイヤル）
（午前9時から午後9時まで、土・日曜日、祝日を含む）

聴覚障害のある方などからの相談：03-5388-1396（FAX番号）

☎厚生労働省 新型コロナウイルス感染症電話相談窓口：0120-565-653

（午前9時から午後9時まで、土・日曜日、祝日を含む）

【受診相談（該当する症状のある方）】

☎墨田区帰国者・接触者電話相談センター：03-5608-1443

（平日午前9時から午後5時まで）

☎都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター：03-5320-4592

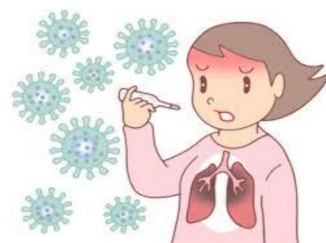
（平日午後5時から翌日午前9時まで、土・日曜日、祝日は終日）

Q3 どのように感染するのですか？

現在、判明していることは、くしゃみや咳などによる飛まつ感染と接触感染です。

Q4 日常生活で気をつけることは何ですか？

- ・帰宅時や食事の前など、流水と石けんによる手洗いやうがいを行いましょう。
- ・咳などの症状のある方は、マスクを着用しましょう。
- ・咳エチケットを守りましょう。（咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ・袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること）



- ・不要不急の外出は避けましょう。
- ・発熱やかぜの症状がある時は外出を控えましょう。
- ・持病がある方、高齢者は出来る限り人混みを避けましょう。

お母さんはケーキ屋「万全とまではいかないが」その12 山谷 いく

開店の2日前になった。昼過ぎにやっと電気が通じてオーブンの試運転にかかる。

メーカーの担当者が昼前に来て取扱説明書をめぐりながら、使用方法を説明してくれた。まずは、ぶっつけ本番でスポンジを焼く。1人でケーキ屋をやっていた頃の3倍の分量で始めた。3倍にしたのは単純に3万の売上金額だったものを10万にするための約3倍だった。さすがに人が1人横たわって寝られるほど大きな業務用オーブンの威力は素晴らしい。スポンジケーキが3倍の9個どころか30個だって焼けるのには驚いた。

いよいよ明日が開店日となる。I君がやって来た。夫のサラリーマン時代の後輩で人手不足で困っていた我々夫婦のことを知り、運送会社を退職して手伝ってくれることになっていた。細身で背が高く二枚目、運送会社で力仕事の経験があると言う。Iくんを夫が「ガンちゃん、ガンちゃん」と呼ぶものだからパートの女性たちもそう呼ぶようになった。

リハースルのようにケーキ作りが始まる。27歳になったばかりの独身男性のガンちゃん、洗い物が主な仕事となるパート主婦と私の3人が厨房担当となる。それまで1人仕事をしてきたせいか、私が2人に出す指示は、後でやる仕事を先に説明したり、やりかけ中で終わってないのに次の仕事の説明をしたりと空回りす

る。材料の計量、オーブンの点火、型の準備と、説明しながら実際にやって見せるケーキ教室のようだ。その後2人が、指示通りにやっているかのチェックも必要であった。ケーキ屋の仕事は、ほぼ毎日、同じことの繰り返しである。ガンちゃんは2度の説明を必要としない優秀な助手であつた。

3人でやる仕事は1人仕事とは比べようもないほどにはかどる。最後に苦戦したことのあるチーズケーキ

の仕込みとなる。焼き上がりの表面は艶のある均等な狐色が望ましい。しかし、見るとひび割れてケーキの表面がぱっくりと開いている。冷めれば切傷のようになり売り物にならない。

焦りながら諦め切れずに、もう一度、もう一度とガンちゃんに材料を準備させては試みる。ガンちゃん以外の人たちは「明日が楽しみ」となどと口々に帰って行った。

明日は開店。新しいお店には、1番に母と子供たちを呼びたいと夫が言う。夕食は出前の料理をピカピカ

のお店で食べることにした。ガンちゃんと夫は1杯のビールで何回も乾杯をしている。ただニコニコしながら取り分けてもらった鮎を食べている母、この母の資金協力がなければここまで漕ぎ着けることはできなかったはずである。急いで煮物を取り分けて母に勧めた。食休みの後、午後10時過ぎまでかかってチーズケーキを焼いた。仕方なく、明日はカットして傷のないところだけを販売することにした。万全とまではいかないまでも準備は調った。

<3月のお惣菜>

手軽にクッキング 113

「豆苗とツナ缶の卵炒め」

<材料> 2人分 (1人分45kcal)

豆苗	1/2株
ツナ缶	1/2缶
卵	1個
しょう油	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1/2



<作り方>

1. 豆苗は株の上部をカットし、洗って食べやすい長さに切る
2. ツナ缶を開け、汁を切る
3. 卵をボールに割り入れ、しょう油を加え混ぜておく
4. フライパンを温め、1の豆苗と2のツナ缶を炒めて、豆苗がしんなりしてきたら、卵を加えて軽く炒め、火を止める
5. 器に盛り付け、いりごまを振りかける

◆2月の料理教室のメニューから、菜の花の芽吹きを思わせるような春らしい1品のご紹介です。たんぱく質と緑黄色野菜を組み合わせた、元気の出る簡単なお料理を、どうぞお試しください。

(協力：食育支援部)

「キーパンチャーの求人広告」 吉田 修

先日、たまたま新聞の折り込みチラシの求人広告の見出しが目に入り、読んでみると「キーパンチャー募集」と出ていた。(あれ? まさか、今でも「キーパンチャー」って居るの?) と不思議に思いながら、読み進むと、データー入力とも書いてある。そこでようやく納得した。今はパソコンを使用して、データー入力をする人も、キーパンチャーと呼んでいることが分かりました。実は50年以上も前の話になりますが、私が会社勤めをして最初の仕事が、このキーパンチャーの使う機械を修理することだったのです。写真にあるような機械装置で穿孔機(せんこうき)と呼ばれていました。真空管やトランジスター等、一つも使用されていない電気で駆動する機械装置で、ハガキ大のパンチカードあるいは単にカードと呼ばれた紙にパンチ(穴をあける)するものでした。カードは縦12か所の決められた場所に穴をあけることで英数字

を表現できて、横は80桁の場所があるので、最大80文字を記録することができました。



その当時、特殊技能者であるキーパンチャーは、丸の内界隈の会社

に勤めるOLにとつては、人気のある仕事だったようです。各種の伝票を見ながら、目にも止まらぬ速さでキーボードを操作して、カードにパンチするのですが、入力の間違いを防ぐため、別のキーパンチャーが別の機械装置で、作成済のカードと、同じ伝票を使用して入力操作をすると、正しく穴がパンチされていれば、次に進めますが、間違った穴があいていると、エラーが点灯するので、そのカードは作成し直しとなります。

今であれば、大量のデーターも、パソコンに簡単に記録できて、

必要に応じてUSBメモリーに保存して持ち出しが可能ですね。当時はデーターをカードに記録するために沢山のキーパンチャーが勤務していました。このカードは、その後、別の機械装置で処理されて、在庫管理、販売管理、給与計算、その他様々な業務に利用されていました。きつとこのかわら版の読者の中には「昔、私もキーパンチャーだったのよ!」とおっしゃる方も、いらっしゃると思います。ひょっとしたら、私とその機械を直し

たかもしれないですね!



「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?

「セカンドステージ支援事業について」 (PR)

私は後期高齢者の一人で、元気に毎日を楽しんでいます。「そんなに楽しい事あるの?」と疑問を持たれる方もいるかと思いますが、セカンドステージ支援事業は、会社を定年退職した方々や子育てが終わった方々が、その後の人生に生きがいを持って過ごすことができるきっかけを提供するために生まれました。皆さんの中には家族以外に話し相手がなくて、みんな何をしているのか、私にできることはあるのだろうか、悩む方がいらっしやいます。心配することはありません。言葉で説明するよりも、私たちが何をしているか、写真をご覧になってください。

原稿の作成

・取材メモから、パソコンに入力



★これは、かわら版を発行する活動です。原稿を作成後、編集作業があり、印刷して、配布作業をしているところです。誰も資格とか、経験無しで参加した会員で、仲間から教えてもらいながら学んできました。取材って難しいのではと思われそうですが、いろいろな人に、お会いして、話が聞けて楽しいですよ。でも、私には無理とおっしゃる方は、次の写真ははどうでしょうか?



★年間を通して、セミナーや生きがい講座の、企画から運営まで実施しています。会場の予約、講演者の依頼、ちらし作り、参加申込の受付を行います。また、当日は会場の設営、舞台に看板取付、客席の椅子並べから、音響機器のテスト、リハーサル等、みんなで分担して活動しています。もちろん初めての方は、仲間に教わりながら活動をしています。限られた時間で正確に椅子を並べ、受付で参加者を笑顔でお迎えします。配布物の手渡し、アンケートの回収なども行います。仲間から学ぶことは沢山ありますが、話ができて楽しいですよ。

★今回は、かわら版を皆さんにお届けする活動と、セミナーや生きがい講座に関わる活動について、その一部をご紹介しました。皆さんがボランティア活動に参加するきっかけになれば幸いです。メールマガジンや、ホームページでもご案内していますので、パソコンやスマホをご利用の方は、ぜひご覧になってください。いつかご一緒に活動できることを心からお待ちしております。



つながる
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 FAX 03-5608-6404

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
4月に、何十年ぶりになるが、米国から、知人の親子が休暇で東京に来る予定になっている。東京スカイツリーの展望台に連れて行ったり、墨堤の満開の桜を見せたり、新しい計画だが、新型コロナウイルスの影響で、どうなることやら。早く収束することを願っている。