

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

9月8日、今年最初の「セカンドステージセミナー」無事に開催

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、開催が延期されていた、セカンドステージセミナーが9月8日に無事に開催できました。今まで、セカンドステージ支援事業の中で一番参加者の多いこのイベントは、毎回200名以上の方々が、すみだリバーサイドホールに会場されてきました。しかし今回は定員を100人に限定して「尺八の奏でる音色を楽しみませんか？」と題して、尺八奏者の大吉鬼山（だいいしきさん）氏の演奏、理学療法士の加藤弘子氏による健康



体操、歌手の吉岡リサ氏の歌で構成された、2時間のイベントでした。



元々は、今年の3月に予定されていたが、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言に伴い中止になり、その後、外出の自粛が緩和されて、墨田区高齢者福祉課と、てーねん・どすこい倶楽部の関係者が、感染防止対策について綿密な検討を重ね、予防措置を実施することによって再開されることになりました。会場の設営から撤収まで手順に従い、マスクの着用、体温チェック、手の消毒の後、作業を開始



しました。3密を極力避けるため、座席のレイアウト、舞台の出演者からの飛沫防止のためアクリル板、ビニールカーテンの設置、座席までの十分な距離の確保、各出演者の使用するマイクの指定、会場内の換気を強化するため、予備のドアを開放と、追加の扇風機を設置すると共に、休憩時間は長めに取りました。イスやテーブルの消毒も徹底して行いました。今までは、参加者の方々には、会場がオープンする迄、ロビーで待機していただきましたが、密を避けるため、今回は、受付でマスクの着用、体温の測定、手の消毒の後、参加申込の確認ができると、直



ぐ会場へご案内しました。受付担当者は全員、フェイスマスクを着用して対応しました。イベントは時間

通りに終了し、お帰りになる参加者は、密にならないように、会場を出ていただき、慣例でイベント終了後、出演者と記念写真を撮っていましたが、今回は中止となりました。

（記者）普段新型コロナウイルスのニュースは、新聞、テレビで他人事のように、見聞きしていましたが、今回は、ボランティアの一人として、イベントの準備段階から、様々な作業に実際に関わられて、無事に開催できたことに、大きな喜びを感じております。ありがとうございました。

お母さんはケーキ屋「洗い熊の志功くん」その19 山谷 いく

ガンちゃんのないなくなった厨房の穴埋めをするために求人募集の張り紙をした。その頃定休日にケーキ教室を開いていたのだが、生徒さんの一人が、うちの弟を雇ってくれないかと言う。弟は人形町のパン屋で、早朝5時から夜の8時過ぎまで働いていて可哀そうなのだとと言う。ケーキも作っているパン屋だそうで5年も務めているとのこと。ずぶの素人ではなさそうなので早速会ってみた。彼は履歴書を持ってやってきた。夫が飲み物は何かいいかと尋ねると「ホットミルク」と言う。思わず夫と目が会ってしまう。分厚いレンズの眼鏡と背を少し丸くしてうつむく小柄な姿は、25歳の棟方志功といったところである。翌日から手伝ってもらうことにした。さすがに経験者なだけあって作業前の手洗いは習慣付いていた。ガンちゃんの時は、仕事開始やトイレの後とチェックをし、洗ってないときには気分を害さないように注意する。仕事はできるガンちゃんなのに、手洗いの徹底にはかなりの時間を要した。さて、初日から志功くんの仕事ぶりが気になり出した。遅い! 何をやっても遅い。仕事は早ければいいものでもない。だが、ケーキ屋は限られた時間で決めた数を作って何ぼの仕事となる。すぐまた使うホイッパーを、わざわざ持ってきたのか歯ブラシで磨くように洗っている。暮れの大掃除か、

本日の作業終了時なら、几帳面な綺麗好きぶりを褒めていたはずである。しかし、いまオーブンに入れたばかりのスポンジが焼ける前に、オレンジームスの仕込みを終わらせたい。(早く! オレンジを絞ってよ) 肝心なことは口に出して言えない私のこの何とも嫌な性分である。オレンジを洗って汁を絞っておくのは彼の担当である。汁がなければ私はムースを仕込めない。結局、スポンジを

取り出す時間が迫り、1時間のロスタイムとなり、要領が悪いばかりに長時間の立ち仕事を彼も私も強いられしてしまう。自宅に戻った夫の食卓には、グチ、グチが天を盛り。揚げ句には、いつ志功くんを辞めさうかと切り出す。夫は話題を2人の娘たちへとすり替えていった。3か月もすると、私のイライラ病は慣れと諦めからか解消したらしく、冗談めいた会話が行き交うようになった。前の職場のパン屋では「洗い熊」とのあだ名だったとか。(そりゃ、歯ブラシ持参で段取りも考えずに洗っ

てれば) 洗い熊は納得。志功くんの給料はパン屋で働いていた時と同じ金額を約束していた。5時から8時まで働いていたからには、さぞや多く貰っていたかとうとう、なんとガンちゃんの半分ほどだった。志功くんが働き出して2年目に香港旅行に出かけた。銀行勤めの姉さんが度々海外旅行に出かけるのが羨ましかったからである。香港のホテルで両親への土産物を何度もバッグに入れたり出したりと、夫の目にはほえましく写ったようである。

手軽にクッキング 120

<10月のサラダ>

「さつま芋のヨーグルトサラダ」

<材料>3人分 (1人分171kcal)

さつま芋	小1本(200g)
きゅうり	1/2本
塩	少々
レーズン	大さじ1~2
プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
塩コショウ	少々
ミニトマト	3個



<作り方>

1. さつま芋は皮をむいて、1cm厚さのちょう切りにし、水にさらす
2. きゅうりは薄切りにし、塩を振っておく
3. レーズンは湯に浸してもどす
4. 1のさつま芋を鍋に入れて、ひたひたの水を入れ、ゆでる
5. 4のさつま芋が柔らかくなったらざるにあげ、水切りする
6. 2のきゅうりを絞る
7. 3のレーズンの水切りをする
8. ヨーグルトソースを作る
9. さつま芋、きゅうり、レーズンをまとめて、8のソースであえる
10. 器に盛付け、ミニトマトを二つに切り、飾る

◆リンゴを加えても美味しいです。さつま芋は加熱してもビタミンCが壊れにくく、食物繊維が多い食品で、腸内環境を整える作用があります。ヨーグルトでソースが減塩になります。

(協力：食育支援部)

「在宅ホスピスケアのボランティア活動」 並木 景子

「在宅ホスピスケアのボランティア」って何? これは末期がんの患者様や、そのご家族の暮らしを医療スタッフと共にチームで支えて、最後まで自宅で過ごしたいと願う、そのご家族の暮らしを支えるボランティア活動です。きっかけは、身近な家族を失ったことか



らだと、今振り返ってみて思います。それは母親の死でした。大家族の中で働きつめの、人生を過ごし、急性肝炎と診断されましたが、それは着ている寝間着を透しシャツまでも黄色になるほどの黄疸でした。精神的なパニックの私に向

かって母は、「人間は病気では死なないヨ、寿命だヨ」と言い残して間もなく亡くなりました。

その10年後、父に肺がんが発覚した時は既に余命3か月で、永くして半年と宣告をされて緊急入院しました。まもなく激痛に襲われ、耐えているにも関わらず、本当の病名は本人には告知されない医療事情の中で「医者は何をやっているのか」と怒り「早く手術さえしてくれば、楽になれるのに」と言いながら日増しに衰えていく身体で、激痛のため、のたうち回りながら、最期を迎える、4、5日前まで、日記を書き続けていました。

そしてその4年後に夫が入院しました。1か月後、入院先の病院から、夜、突然、電話がありました。「明日朝、患者(夫)には総合病院へ転院してもらいます」と知らされ、私は慌てて、消灯直前の病院に駆け込みましたが、本人

には何も知らされていないことが分かりました。その時、私は最悪



の事態を察知してしまい、大パニックになりました。私と夫には、本当の病名も症状についての詳細は隠されてしまいました。その当時、地方には、まだこのような医療状態や告知されないことが多くありました。癌の病名は、本人には告げないような時代だったのです。

私たちのボランティア活動は、自分の家族とは全く違う人生と、出会うことになります。環境、生い立ち、当然考え方も違います。それぞれの家族の歴史も異なる中で、本当に学ばせていた

だくことが多くあります。その中で何を提供して、何を学んで、気付けて行くことができるのか、きつと二人一人が別々に得ることが多いボランティア活動だと思います。それは、大切な、大切な報酬なのです。

常に初心を忘れないこと、出過ぎないこと、立ち入り過ぎないこと。かといって見ない、見えないでは困ります。いつでもその場に適切で当然の判断、受容と共感を間違えない感覚を磨かなければと、心して参りたいと願っております。

「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?

そのほかに日常生活で気を付けることは?

緊急事態宣言発令中は、不要不急の外出を控える

■不要不急の外出は控える

通院や食料の買い出しなど生活の維持に必要な場合を除き、不要不急の外出は控えましょう。通院している方は、薬を多めに処方してもらうなど、外出を最小限にする工夫をしましょう。

■睡眠・休養と食事に気を付ける

十分な睡眠・休養とバランスの良い食事で、ウイルスへの抵抗力を付けましょう。

■体力低下を予防する

自宅でできるストレッチなどを実践しましょう。



宣言が解除されても、以下の点に気を付ける

【参考】厚生労働省「新しい生活様式」の実践例(5月7日時点)

一人ひとりの基本的感染症対策

身体的距離の確保



マスクの着用



手洗い



- ① 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空けましょう。
- ② 遊びに行くなら屋内より屋外を選びましょう。
- ③ 会話をする際は可能な限り真正面を避けましょう。
- ④ 外出時に、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- ⑤ 家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう。また、できるだけすぐに着替えるか、シャワーを浴びましょう。
- ⑥ 手洗いは30秒程度かけ、水と石けんで丁寧に洗いましょう(手指消毒用アルコールの使用可)。

高齢者や重症化しやすい人と会う際には、体調管理をより厳重にしましょう。

移動に関する感染症対策

- ① 感染が流行している地域からの移動や感染が流行している地域への移動は控えましょう。
- ② 帰省や旅行は控え目にし、出張はやむを得ない場合に限りましょう。
- ③ 発症した場合に備え、誰とどこで会ったかをメモしましょう。
- ④ 地域の感染状況に注意しましょう。

日常生活を営む上での基本的生活様式

手洗い・手指消毒



咳エチケットの徹底



こまめに換気



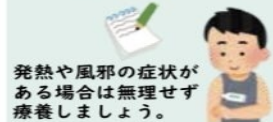
身体的距離の確保



3密の回避



毎朝の体温測定と健康チェック



新型コロナウイルス感染症の電話相談窓口

一般的な相談窓口

新型コロナウイルス感染症の特徴・予防方法、心配な症状が出た時の対応など

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

☎0570-666-329(ナビダイヤル)

月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 * 祝日を除く

都「新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口」

☎0570-550-571(ナビダイヤル)

FAX5388-1396(聴覚障害のある方)

午前9時～午後10時 * 土・日曜日、祝日を含む

* 日本語、英語、中国語、韓国語での相談可

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口」

☎0120-565-653(フリーダイヤル)

午前9時～午後9時 * 土・日曜日、祝日を含む

やさしい日本語による案内ページ(都生活文化局)

* 右下のコードを読み取り、区ホームページから接続可

以下のいずれかに当てはまるとき

該当しない場合も、相談を受け付けています。

- ✓ 次のいずれかの強い症状がある ▶ 息苦しさ(呼吸困難) ▶ 強いだるさ(倦怠感) ▶ 高熱等
- ✓ 高齢者・基礎疾患がある方・妊娠している方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
- ✓ 上記以外の方で発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状が続いている

② 症状が4日以上続く場合は、必ずご相談ください。

墨田区帰国者・接触者電話相談センター

☎5608-1443

月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 * 祝日を除く

休日・夜間 都・特別区・八王子市・町田市合同の電話相談 電話相談センター☎5320-4592

午後5時～翌日午前9時 * 土・日曜日、祝日は終日

5月13日時点の情報です。最新情報は区ホームページをご覧ください(右のコードを読み取ることでも接続可)。

【問合せ】保健予防課感染症係☎5608-6191

コード



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/>

GoToキャンペーンに今月からイベント支援も加わり、海外からの訪問者の入国制限も緩和されることになり、さらに、東京五輪・パラリンピックの開催に向けての動きも慌ただしくなってきた。今、私たちにとっても大切なことは、一人一人が、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために確実な対応が求められている。

編集後記