

# 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

## 生きがい講座「人生のしまい方」が開催されました

と感じて、「修」の一文  
字を選びました。  
最後に「なぜ終活をす

コロナ禍で各種イベントが延期になっていました。2月17日に生きがい講座「人生のしまい方」が女性センターで開催され、50代から80代の男性8名と女性15名の方が参加されました。講師は「終活カウンセラー」の生みの親であり、全国を飛び回る人気の終活カウンセラーの武藤頼胡(むとうよりこ)氏です。

2時間の構成で、前半では人生100年時代について、平均寿命、健康寿命等の話があり、「終活の目的」は「自分を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きる活動である」ことが分かりました。

イブもあり、高校1年生の書いた遺言書は有効か? 自筆の遺言書が見つかった時はどうしたらよいか? 相続人が先に亡くなる等、解説がありました。後半では、「何故終活が必要か?」についてで、高齢者人口のうち、3分の1程度が一人暮らしの方となり、「自分の死は自分で考えなければならぬ時代」となってきました。

「終活は何から始めたら良いか?」については、エンディングノートを書くことが基本で、配布された「人生の棚卸し表」には、0〜6歳、6〜12歳、12〜15歳、から始まりそして、30代から80代の世代ごとに、その時代を一言で表現する空白欄があり、(エピソード、お

分らしく生きる活動である」ことが分かりました。

死は自分で考えなければならぬ時代」となってきました。

「終活は何から始めたら良いか?」については、エンディングノートを書くことが基本で、配布された「人生の棚卸し表」には、0〜6歳、6〜12歳、12〜15歳、から始まりそして、30代から80代の世代ごとに、その時代を一言で表現する空白欄があり、(エピソード、お

と感じて、「修」の一文  
字を選びました。  
最後に「なぜ終活をす

### 終活で大切な10のこと

- 1 「ありがとう」と言いたい人をリストアップする
- 2 年に一度健康診断に行き自分の体を知る
- 3 過去に住んだ場所など愛着のある土地を洗い出す
- 4 自分のお金、物の現状を把握する
- 5 家族、大切な人と一日3回以上会話する
- 6 自分の個性を書き出してみる
- 7 「今」そして「未来」の人生に必要なものを選ぶ
- 8 お葬式、お墓は自分の未来のこと元気なうちに考える
- 9 毎年誕生日にエンディングノートを書く
- 10 生きてるうちに大切な人に「ありがとう」を伝える



しまい方

お母さんはケーキ屋「帝王の相」その24 山谷 いく

ケーキ屋を止めて、早いもので23年になる。それにしても、転機が訪れる度に、あの日の占いを思い起す。占いを信じますか。

結婚して間もなかった頃の二人は、安くて美味しいと評判のお鮎を食べながら、映画を観ようと有楽町の小さな公園にさしかかった。桜も散り始めた薄暗い公園の入り口に、時代劇で見るとような黒装束の易者が座っている。その古風な装いからして、なんだか当たりそうだと勝手に思い込んだ。

その時、35歳になってやっと結婚したばかりで、それも夫が10歳も年下、というこの結婚の行方が、どこか気に掛かっていたのかもしれない。「お願いします」声と同時に差し出した私の手に、不意を突かれた易者は口元を歪めて笑う。年の頃は40代であろうか、頭巾で覆われた顔は、やけに色白で細い目が鋭い。私の右手に拡大鏡を当てて覗き、その後ゆっくりと私の顔を仰ぎ見るかのようにして、今度は左手をも拡大鏡で覗きながらこう言った。

「これは珍しい手相ですね。帝王と言われる相で、これ以上はない最高の手相ですよ」本当か?とは思ったが、内心にんまりとしながら、千円の見料を支払い、夫の腕を取り颯

爽と映画街へと向かった。

その後の結婚生活では、産後1か月目から夜のレストランで働き、生活を支えた。また、ケーキ屋時代には這ってトイレに行くほどの腰痛でも、仕事は休めなかった。(あのへボ易者め、こんな私が、どうして帝王の相なんだよ!)その当時は、夫の稼ぎで生活するのが望みではあったけれども、自らの考えで、明日は

こうしたい、来年はこう在りたいと目標を立て、何者にも縛られないで、自分の思うように歩んでこられた。これが「帝王の相」なのではなからうか。転機が訪れる度に、あの日の占いに勇気付けられ、「私は帝王の相なのだ!」そう信じて目標に向かつて歩いて来た。

昨年から世界を脅かしている新型コロナウイルス感染症。災いはこの路地裏の我が店にまで及びはしないかと、店内での飲食を中止にした。

新年から、弁当とケーキ販売に切り替えた。昔のように沢山は出来ないがケーキ屋だったころを懐かしみながら、生涯現役を目標にケーキ作りを楽しみたい。

思えば、易者が占ったあの日から、42年の月日が流れてしまった。(完)

2年もの間、おつきあいありがとうございました。山谷いく ツイッター始めました。 @keimamma

<3月のサラダ>

手軽にクッキング 125

「うどの和風サラダ」

<材料> 2人分 (1人分78kcal)

- うどん 8cm
- きゅうり 1/4本
- むきえび 40g
- ★ドレッシング
- みそ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- しょう油 小さじ1
- 白すりごま 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- サラダ油 大さじ1.5



<作り方>

1. うどは4cm長さに切り、皮をむいて短冊切りし、酢水に10分さらす(あく抜き)
2. 1を沸騰した湯でさっと湯がき、ざるにあげてさます
3. むきえびは、2の残り湯でさっと湯がき、ざるにあげてさます
4. きゅうりは薄切りにし、塩少々振り、水気を絞っておく
5. ボウルに調味料の材料を入れ、よく混ぜてドレッシングをつくる
6. うど・きゅうり・むきえびを5のドレッシングであえる
7. 器に盛りつける

◆季節を感じる食材は、一度は口にしたいものです。うどはまるごと利用できる食材のひとつです。「穂先のとんぷら」「皮のきんぴら」「細い茎の味噌汁」など、余すことなくお使いください。ポイントは、酢水であく抜きの下ごしらえをすることです。

(協力：食育支援部)

# 「青い森の国から」吉岡リサ

皆さん、こんにちは。如何お過ごしですか？コロナ禍で帰郷して早三ヶ月。41年ぶりで故郷の冬を過ごしています。青森県の中でも八戸市は比較的雪が少

ないのですが、道路がアイスバーンになったり、水道管が凍ったり寒さの洗礼を受けていますが、雪かきはまだ楽しんでます。昨日は、朝昼と二回も雪かきをする事になりましたが、スポーツクラブに行った気分で頑張りました。

寒さもまた楽しからずや！先月は、十和田冬物語祭りに行ってきました。真冬の奥入瀬溪流は、滝も凍っていて北国の厳しさを伝えてくれます。十和田湖では光のライトアップが幻想的でした。そんな中でも春の兆しはあるのですよ。小さな

家の裏庭になんとヒヨドリが、シャクナゲの新芽をめぐがけて、毎朝つがいできてきます。仲間まじいその様子を見ると、なんだか嬉しくなります。春はもう近くまで来ているんですね。

田舎生活では、一家に2、3台の車が必要とされますが、私はゴールドカード免許、そうですパーパードライバーなのです。最後に運転したのが35年前で、これから車の運転はどうしようか迷っているところです。今は

何処に行くにもバス移動か、60分以内なら、お天気の良い日は寒くてもウォーキングをしています。歩いていると改めて自分の住んでいた街の発見があります。懐かしの道を歩いていると、

忘れかけていた様々な想い出がふっと蘇って、タイムスリップしたりして、結構ひとり時間を楽しんでいます。そう言えば、先月は節分の豆まきでしたが、青森県では大豆ではなく、落花生を撒くのですよ。ですから上京した時はカルチャーショックでした。所変われば品変わるですね。

墨田区にてーねん・どすこい倶楽部では、15年間大変お世話様でした。振り返るとあっといふ間に、再会できる口を楽しみに、3密を避け、さあ、今日も笑顔で一一緒に歌いましょう(笑)♪

YouTube 吉岡リサ



## 「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。

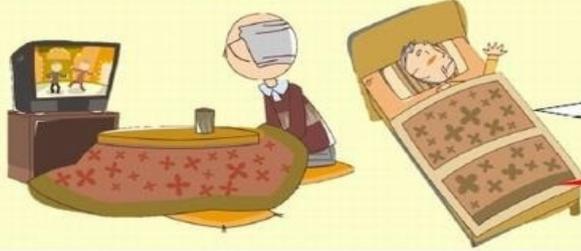
パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

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？

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！  
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

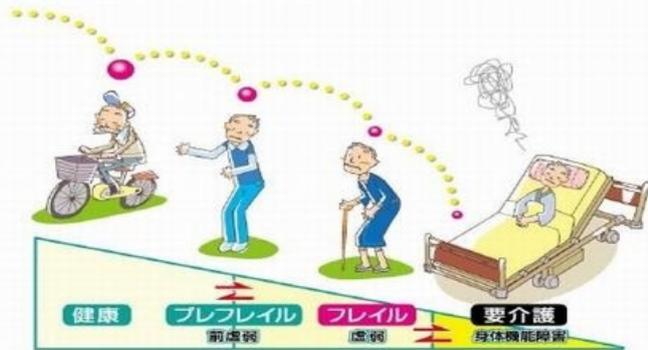


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

## 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



一般社団法人 日本老年医学会  
The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会



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](mailto:tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp)  
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

高齢者に対する新型コロナウイルスのワクチン接種は4月から始まるというニュースがあまりありません。五輪パラリンピックの開催可否はさておいて、久しぶりの墨田明のさくらの開花も待ち遠しいです。コロナ感染予防し、決意を新たにしよう

編集後記