

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

第14回すみだNPOフェスティバルwith「SDGsフォーラム」開催

3月28日(日) 午前11時から、すみだ生涯学習センター4階のドームに於いて、すみだNPO協議会の主催で開催されました。「てーねん・どすこい倶楽部」も参加している協議会で、毎年1回、加盟団体の活動を区民の皆さまに知っていただくためのイベントです。写真はステージ上で発表者用のPCのテストをしている、代表幹事の佐原滋元氏です。お話を伺いました。

Q1 今回の開催方式は例年と違いますか、何故ですか？
A1 今回で14回目を迎えました。例年ですと、区役所の1階アトリウムで各団体の活動紹介のパネル展示や、ステージで活動の紹介等を行っていましたが、昨年度はコロナ禍の影響で中止になりました。そこで、今年度はぜひ開催したいとの想いで、会場に参加する方法と、ZOOMを利用して自宅からオンライン参加できるように準備してきました。この写真は、会場の音響と映像投影機器を設定しているところです。

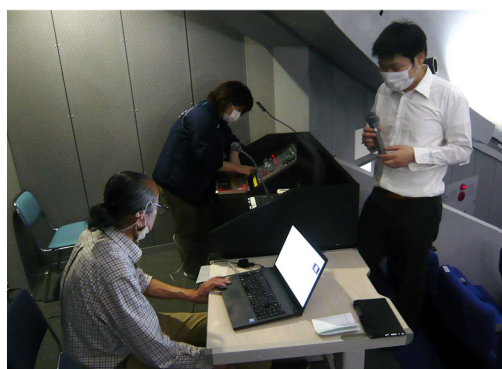
音響、投影装置と、ZOOMの設定が完了して、参加団体の紹介が、てーねん・どすこい倶楽部から始まり、他の団体が続きました。午後からは、講師の手島利夫先生による「すみだからはじまる新型コロナ時代のSDGs」の講演が始まりました。

画像も音声も途切れてしまいました。後に判明しましたが、開放してあったドアが閉まってしまい、無線回路が不安定になったようですが、会場の参加者には影響がありませんでした。

終了後、会場の参加者に感想をお聞きしたところ、「SDGsの講演はとても分かりやすい内容で、勉強になりました」とおっしゃっていました。但し、投影装置の画像では、講演者のパソコン画面の細かい説明文は、読めなかったそうです。

Q3 今回初めての試みでしたが、今後の抱負について教えてください。

A3 協議会としては、誰でも気軽に会場とオンラインのどちらにでも、参加ができるようにインターネットを利用した情報交換術をマスターして、さらに新しい交流の輪を広げていきたいです。



Q2 インターネット回線はどこにあるのですか？
A2 ここには回線がないの

特に問題なく進行していましたが、講演の最後部分で、オンライン参加者には、

(記者) 当日会場の準備をして下さった皆さん、本当にお疲れ様でした！

手軽にクッキング 126 食育支援部

「春の色・香り・味を楽しむごはん」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

昨年から続く自粛生活も早1年、運動不足になっているのではないのでしょうか?

そんな時、骨そしょう症が気になるります。バランスの良い食事をとりながら、カルシウムの多い食品を意識して、さらに春は1年で最も食卓が華やぐ季節、味はもちろん 見た目にも楽しい料理で、新たな命のエネルギーをもらいましょう

Q2 常備していない食材があるのですが?

白ゴマの代わりに黒ゴマでも大丈夫、見た目が変わるだけで栄養価は同じです。薄口醤油が無ければ濃口醤油でも大丈夫、ごはんの色が少し茶色が濃くなりますので、濃口醤油を大さじ1/2と塩小さじ1/4で代用できます。

Q3 料理する時間はどの位?

食材を切って炒めるだけなので、全部で15分あればできます。ごはんは炊き立てがおいしいですが、レンジでチンのご飯でも十分においしく出来上がります。

Q4 残った食材はどうしたら?

まず、たけのこですが、そのまま冷凍すると食感が変わってしまうので、薄く切り分けて砂糖をまぶして、ジッパー付きの袋に空気を抜いて入れて、冷凍

<4月のごはん>

「桜エビの春色ごはん」

1人分の栄養価 (ごはんを含む)
 ・エネルギー 355 kcal
 ・塩分 1.5 g
 ・カルシウム 100 mg



<材料> 2人分

ごはん 300 g (茶碗2杯分)
 干し桜エビ 10 g (1袋)
 ゆでたけのこ 50 g
 万能ねぎ 3本
 白ごま 大さじ1
 A [ごま油 小さじ1
 [サラダ油 小さじ1
 B [酒 大さじ1
 [醤油(薄口) 大さじ1



<作り方>

- ① 干しエビは細かく切る。
- ② ゆでたけのこは5~7mmの角切り
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンにAの油を熱し、①のエビと②のたけのこを炒める。
- ⑤ ④のフライパンに、ごはん和白ごまを加え、Bをまわし入れて炒め合わせる。
- ⑥ 器に盛り、万能ねぎを散らす。



(協力：食育支援部 N.E)

すると1か月くらい大丈夫です。又は、たけのこと万能ねぎの玉子焼き、お吸い物、和風スパゲッティなどにかがででしょうか?

Q5 今回の料理はうまくできましたか?

春の色・香り・味を楽しめて、家族も美味しいと言ってくれました。余ったものは、おにぎりと、お茶漬けにして、再度楽しめました。

Q6 次に作るときのコツと、反省点は?

食材、調味料をすべてコンロ脇に準備して、一気に仕上げる。と、より香り豊かな味わいになります。たけのこや万能ねぎの水気をしっかり切ることも大切です。炊き込みごはんにする。とさらに桜エビの風味が増しておいしくなります。

コメント 早速タケノコを買いに出かけましたが、種類の多さにびっくり! 国産、海外もの、

様々な形にカットしたもの、味付けのもの、選ぶのに一苦労しました。それと万能ねぎが分らず店員さんに尋ねると、小ネギとか、地方のブランド名で売っていました。勉強になりました。

◆質問とコメントは、料理も買い物も苦手な、どすこい男性会員からです。

◆読者の方で実際にチャレンジした方の感想等、お便り大歓迎です。

出来事 その1 「アクシデント」 並木 景子

世界の国から様々な人々が、大勢集まり、盛大なオリンピックが開催されることから、日本語教室の受講者の中で、自国語と英語が話せる方達が、オリンピック語学ボランティアの登録をしている。その日は二日後に迫った2020年1月の介護福祉士試験に向けて、重要な授業があり、殆どの生徒さんは、自分の仕事を終えてから参加するので、日本語教室は午後2時から開始だが、3時にならないと到着できない生徒さんもある。しかし、先生方と私達日本語支援のボランティアは、時間前には待機している。

少し遅れてきた一人が片足を引きずるようにして入室してきた。授業は6時過ぎに終了して、全員が帰宅の支度を始めたが、彼女は未だ足を引きずっている。尋ねると、来る途中で自転

車が道路脇のガードレールに接触して足が挟まれたという。皆がタクシーでの帰宅を薦めて、私と他の生徒さんが彼女を左右から支えて歩き始めたが、そこでアクシデントが発生した。

私が手を離れたのか、倒れて手が離れたのかは、定かではないが、道端にある空調機の室外機に、私の頭が当たったような記憶はある。私は立ち上がろうとするが、立ち上がれない。「待って、今立つから!」と言葉は出るが、体が動かない!一緒に歩いていった受講生の一人が「動かないで!普通じゃない!倒れたのだから!」と大声で叫び、少し前を歩いていた先生の一人が、直ぐ機転を利かして、近くの病院へ駆け込み、車椅子を借りてきて、私はそれに乗せられたことは覚えていて、そこから救急救命センターに運ばれるま

での記憶はまだあった。

私の家族への電話連絡には、誰も詳しいことが分かわらず、苦勞したに違いない。思いがけない所にも、連絡が入ったらしいが、暫くして長女につながり、到着まで1時間程、皆は、待機してくれていたようだ。救急救命センター到着までの車中は、同乗者の顔は見えていたが、皆無言だった。

救急救命センターに着く



と、車から検査室に運び込まれて、黒っぽい制服の背に、赤い文字で「救急救命センター」と書かれたスタップが何人も慌ただしく、てきぱきと働く姿が、ハッキリ

り目に入る。「これから検査に入ります。検査着に着替えていただきます」との声があり、着衣を脱がされ検査着に替えられて、ストレッチャーに乗せられて検査を受ける。病室に入るまでも全て分かっている。長女は暫くして「皆さんの居る所で良かったね、一人の部屋に倒れていたら、何日も誰にも知られなかったのよ」と一言、私に向かつて呟いた。救われた命だった。(続く)

「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!!

大切な人を守るため、感染しない、感染させない

重症化リスクの高い高齢者等を守り、重症者を増やさないため、
家庭内の感染予防に取り組みましょう。

こまめに
手洗いをする



タオルや
歯みがきのコップ
などは
共有しない



大皿料理は避け、
一人分ずつ
盛り付ける



ドアノブや電気の
スイッチなどは
こまめに消毒する



定期的に
換気をする



目、口、鼻など
ウイルスが入る部位を
できるだけ触れない
ようにする



会話をする時は
家でもマスク



【高齢の方の感染予防】

対面では
長時間話さない



【高齢の方の感染予防】

外出時は、
虹のステッカーの
お店で!



出典：東京都福祉保健局「月間福祉保健10月号」



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/>

運動を兼ねて桜橋から
ミズマチ迄、墨堤を歩い
てきました。コロナ禍で
模範店も、飲食する人も
無く、歩道に積もった花
びらと青空に生えるピン
ク色の桜を久しぶりに、
ゆっくりと愛でる(めで
る)ことができました。

編集後記