墨田区のシニア向け情報紙　令和３年（２０２１年）８月発行　第２１５号

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

東京オリンピック2020大会の開催

7月23日、東京オリンピック大会は、57年ぶりに2回目の開催となりました。コロナ禍での開催については、賛否両論あるなかで、最終的に、無観客での開催となりました。当日は、ブルーインパルスがスカイツリーの上空を飛行するので、記者は自宅のバルコニーで待ち構えていました。銀座方面に機影が見えてから、あっという間でしたが、スカイツリーの上空に、五色のスモークを描いてくれました。暫くして、帰路も、同様にスモークを描いて去っていきました。読者の皆さんの中にもご覧になった方がいらっしゃると思います。日没になると、スカイツリーは五輪を象徴する五色の照明になり、明け方まで点灯しています。

緊急事態宣言中でもあり、日中の暑さもあり、高齢者の方々は、外出を控えて、自宅のテレビで試合をご覧になっていると思います。今回の大会から、初めて組み入れられたスケートボードでは、男女とも金メダル、それも女子は13歳で最年少受賞者となりました。サーフィンでは銀メダル、男女混合ダブルスの卓球では、金メダル。これは卓球の試合で始めて日本が金メダルを獲得したことになりました。13年ぶりとなるソフトボールの試合は、米国と接戦の末、金メダル。その他の競技でも、水泳、柔道、フェンシングと次々とメダルを獲得しています。

今回の大会開催に至るまでには、1年延期の他にも運営上で様々な問題が発生し、さらに試合は、無観客で開催されることになり、販売済の試合会場のチケットは、全てキャンセルとなり、それに伴う、宿泊先のキャンセル等で一般の方々にも大きな影響がありました。

墨田区の国技館は、ボクシング会場となり、現在は予選が行われています。そこでは、どすこい倶楽部会員の親族の方が、ボランティアとして活動しています。その他、都内各地で、語学ボランティアとして、あるいは、都市ボランティア（街頭で道案内する人）として活動を予定している人もいますが、無観客で試合をすることになり、その機会が殆ど無くなってしまいました。記者の妻も、その一人です。各種の研修会に出席し、ＡＥＤの実習、オンライン学習で簡単な手話や、東京の歴史等を学び、ユニフォーム一式を受取り、活動を楽しみにしていますが、今のところ出番がありません。運営事務局によると、待機しているボランティアは1万人もいるそうです。

テレビ画面を横目で見ながら、この原稿を書いている間にも、柔道、フェンシング、バトミントンのメダル獲得のニュースが流れてきます。

当分、楽しい巣ごもりができそうです。皆さん、水分の補給を忘れずに！

手軽にクッキング130　食育支援部「旬の夏野菜とはんぺんを使って」

Q1　今回のレシピを提案した想いは？

暑い盛り、冷たいものの取り過ぎ等で体調を崩しやすい頃です。スタミナ源のたんぱく質も、きちんととりたいですね。今月は、調理時間も短く食欲のない時にも、さっと食べられるはんぺんを使った料理の紹介です。

Q2　何故はんぺんをとりあげたのですか？

はんぺんは、魚のすり身に卵白、おろした山芋などを混ぜて食塩で調味された練り物です。低脂肪で消化が良く、良質な魚のたんぱく源です。はんぺんに含まれる塩分を利用すると、調味料がカットできて便利です。

Q3　むきえびはどんな種類を買えば良いですか？

スーパーで見かけるむきえびは、生のものとボイルしたものの2種類あります。生は下処理（※レシピ参照）が必要ですが、ボイルしたものは、そのまま使えます。殻も身も白っぽく、口当たりがソフトで甘みがあり、炒め物などに向いています。

Q4　生のとうもろこしを使うのは何故？

缶詰や冷凍食品は1年中食べられますが、生のものは今だけです。芯の際までこそげ取ると、より甘みがあり、実の一粒一粒のプチプチした食感が楽しめます。

Q5　半分残ったとうもろこしの使い道は？

残りの半分は、粒をはずし、芯も一緒に入れると甘みも出て、コーンの炊き込みごはんにすると美味しいです。

◆私からのコメント

「ふんわり焼き」は、あまり大きくすると、焼いた時、はんぺんが膨れて割れてしまうので、小さめにして11～12個作ります。残ったら、食べやすくカットしてサラダの具材にしても美味しいです。

◆家族から一言

「はんぺんの塩気で、とうもろこしがとてもあまいね」

「はんぺんをつぶすのが、くせになりそう」

＜８月のおかず＞

「はんぺんのふんわり焼き」

１人分の栄養価
- エネルギー　２５１ kcal
- 塩分　０．９ ｇ

＜材料　２人分＞

はんぺん	大判１枚（１１０ｇ）
冷凍むきえび（生）	１００ｇ
玉ねぎ	１/４個
片栗粉	大さじ１
生とうもろこし	１/２本
ゆで枝豆（豆のみ）	大さじ２
卵	１個
サラダ油	大さじ1．５

＜作り方＞

1．むきえびは、下処理（※参照）後、粗くきざむ
2．玉ねぎはみじん切りにし、ボールに入れ、片栗粉をまぶしてパラパラにする（玉ねぎの甘い水分を逃さず、形くずれしにくくなる）
3．とうもろこし１/２本は、立てて実をそぐように切る
4．はんぺんは袋のまま、よく揉んでつぶしておく
5．２のボールに、とうもろこし、枝豆、えび、はんぺん、とき卵を入れ、よく練る
6．５～６㎝の小判状にまとめ、サラダ油をひいたフライパンで両面焼く

※えび（生）の下処理
◆生のむきえびは、解凍後、背のワタを爪楊枝で取り除き、塩をしてもみ込む。さっと流水で洗い、次に大さじ１の片栗粉を揉み込む。みるみる片栗粉が灰色となり汚れが出るので、水で洗い流し、キッチンペーパーで拭き取って調理する。

（ 担当：食育支援部N．K）

エッセイ　No.187

「ある夏の夜のできごと」

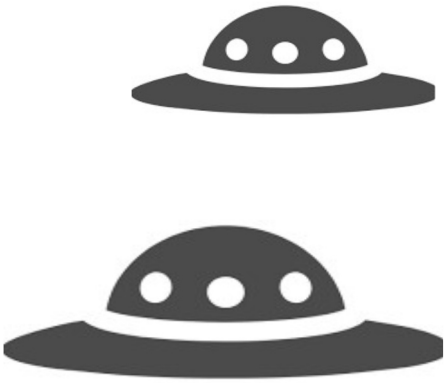
吉田　修

今から65年も前に大田区に住んでいた時のことですが、小学校5年生の夏休みは、昼間は、多摩川で泳いだり、近所の沼でアメリカザリガニやトンボを取ったり、夕方には、縁側で花火をしたり、夜は、蚊帳を吊って蚊に刺されないように、その中で寝たことを覚えています。

ある夜、学校の校庭で映画会が開催されることになり、先生方が、映写機を校庭の中央に設置して、校舎の2階からは大きな白いシートを垂らしてスクリーン代わりにしていました。

当時の映写機では薄暗い映像で、音もあまり良く聞こえませんでしたが、子供たちにとっては、とても楽しい行事でした。子供たちと父兄はゴザを持参するか、地べたに座って観ていました。ところで出来事と云うのは、映画を観ているときに、突然、何かの気配を感じて左上を見上げると、淡い肌色の光を出して、２つの円盤状の物体が西から東へ並んで飛んで行くのが見えました。音は無く、５秒間位でしたが、ハッキリと見えました。私の周りの人は、気がつかなかったようです。私は、この物体のことで頭の中がいっぱいになり、映画が終わって、皆が帰る支度を始めても、どうしたら良いのか分からない状態でした。家に帰り、家族に映画はどうだったか聞かれて「おもしろかったよ」と返事をして、夜空で見た物のことは、頭がおかしくなったと思われそうなので、黙っていました。これ以後、この物体のことは、すっかり忘れてしまいました。

その後、20代になり、会社員として毎日忙しい日を過ごしていましたが、ある日、仕事帰りに、渋谷にある本屋に立ち寄り、特に読みたい本があるわけでもないので、沢山並んだ書棚から、一冊を取り出して、パラパラとページをめくっていくと、写真や図面が掲載されていて、その中に、子供の時に見た物体と似たものを見つけました。この時受けた衝撃は、今でも覚えています。その本は「ジョージ・アダムスキー」※が体験した「宇宙人との会見」のことを書いた本でした。これがきっかけとなり、著者の本は全て読み、真実が書かれていると感じました。ある日、仕事仲間に、当たり障りのないように、ＵＦＯのことを話題にしたことがありますが、誰も信じる人が居ないことが分かり、それ以後は誰にも話すことなく、今に至っています。



私は、将来、いつかは、宇宙人との交流が始まることを夢見ていますが、そのためには、地球全体が平和な星にならない限り、実現することは無いと感じています。

皆さんの中でＵＦＯに興味のある方は、インターネットで検索してみてください。コロナ禍でも楽しく巣ごもりができますよ。

※ジョージ・アダムスキーの略歴
１８９１年４月17日生まれポーランド系米国人。１９１９年陸軍を退役後、国内の流浪生活を経て、１９４４年パロマー山近郊に住み、小さな天文台を作り天体観測を開始して、円盤や宇宙船を目撃をするようになり、１９５２年11月20日カルフォニア州の砂漠で金星人と会見した。

「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？

令和３年度　第２回　生きがい講座

安全で安心して暮らすことができる住まいの実現
～　住まいの防犯・防災を考える　～

【日時】令和３年８月18日（水）午後１：30～午後３：30

【会場】すみだ女性センター　ホール（押上２－12－７－111）

【費用】無料　　【定員】40名

【対象】おおむね55歳以上の方

※マスク着用の上、いらしてください。

※コロナス感染拡大防止の為、中止する場合があります。

- 住まいの防犯：侵入されやすい家の特徴と防犯対策、特殊詐欺や振り込め詐欺等の最新対策情報について
- 住まいの防災：災害への備えや災害が起きた時に自らを守り、取るべき行動等について

【講師】　矢野　克己　氏

・一般社団法人「市民住まい向上委員会」代表理事

・【レギュラー番組】
ラジオ日本「住まいのトラブルバスター」
毎週日曜日　朝８：10～　放送中

□申込み・問合せ：NPO法人てーねん・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法人てーねん・どすこい倶楽部

□主　　催：墨田区

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法人てーねん・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

このところ、緊急事態宣言発令中でも、新型コロナウイルス感染がこれまで経験のないスピードで急拡大しています。専門家の見解によれば、原因は、今までのウイルスの１・５倍も感染力が強いデルタ株の感染者が激増しているためだそうです。私たちにできるのは、今まで以上に、緊張感をもって、３密を避け、ゼロ密を目指しましょう。