

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

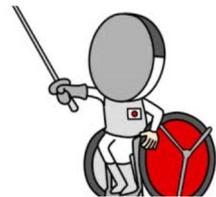
東京2020パラリンピック大会の開催

8月24日、パラリンピック大会の皆さんもテレビで観覧し、大会が開幕しました。コロナ禍での開催で、殆どの試合は無観客での開催となりました。当日の午後2時には、ブルーインパルスがスカイツリーの上空に飛来して、カラースマークで線を描いてくれました。夕刻になると、スカイツリーの照明は、パラリンピックのシンボルカラーの、赤、青、緑の三色になり、明け方まで点灯しています。この三色は、世界中の国旗でも最も多く使用されているものだそうです。

競技は翌日から自転車、ゴールボール、水泳、卓球、車いすバスケットボール、車いすフエンス、車いすラグビーが開催されて、翌日以降は他の競技も開始されました。読者の皆さんもテレビで観覧していることと思いますが、特に車いすラグビーは、車いすがぶつかり合い、ものすごく迫力がありますね。両腕の無い水泳選手が、ドルフィンのように、スイスイ泳ぎ、卓球のエジプトの選手は、右足の指で球をトスして、口でくわえて球をトスして、口でくわえてラケットで、サーブや、打つ様子を見ると、人間には無限の適応力があることを教えられると思います。ご本人は「不可能は無い」ことを伝えたいそうです。先天性四肢欠損の水泳の鈴木孝幸選手は、日本の金メダルの第一号となりました。イタリアのフエンス選手は、両手足が無く義肢の義手ですが、試合を見ていると感動します。ご本人は「困難は必ず克服できる」ことを伝えたいそうです。参加選手は、心からスポーツを楽しんでいることが分かります。「夢はかなうもの」と選手の皆さんが努力してきたことに納得させられます。月末からは、陸上競技、ボッチャ、5人制サッカー、射撃、トライアスロンも開始されています。



パラリンピックは回を重ねるごとに、参加選手も増え、競技のレベルも記録も上がってきました。その裏には、アスリートの能力を最大限に引き出すために、競技用の車いす、義肢、義足等が改良されて、素材にはカーボンファイバー



も使用されるようになってきました。パラリンピックの起源を調べてみると、1948年、ロンドン郊外の病院で、第2次世界大戦で脊髄を損傷した兵士たちのリハビリの一環として開催された競技会が、1952年に国際大会になり、さらに、パラリンピックを統括する組織とオリンピック委員会の両者の合意により、1988年のソウル大会からはオリンピック大会の直後に、同じ場所で開催されることになりました。パラリンピックの意味も、当初は障害者のオリンピックの意味でしたが、現在は、パラレル(類似したもの一つ)のオリンピックという意味へ変わりました。

12日間に渡り繰り広げられた熱戦で、日本は金13個、銀15個、銅23個を獲得して、9月5日夜、閉会式を迎えました。選手の皆さん、感動をありがとうございました。大会運営関係者の皆さん、お疲れさまでした。

手軽にクッキング

131 食育支援部

「お孫ちゃんと一緒に」手作りおやつ II

Q1 今回のレシピを提案

した想いは？

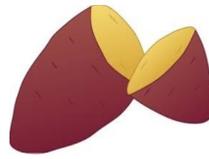
・子どもたちは、保育園や学校から帰ってくると、とつてもおなかをすかせています。夕食まで待ちきれないので、何かを食べさせたくて作りました。市販のお菓子ばかりでおなかが一杯になるのもよくないなと思い、こんなおやつを作りました。

Q2 子どもの役割は？

・さつまいをザルにあげたら、2〜3枚のキッチンペーパーで、水気をしっかりふきとってもらおう。これが大事。
・油で揚げたさつまいもスティックに、塩か砂糖、好きな方を振ってもらう。
・我が家では「どっちがいい？」

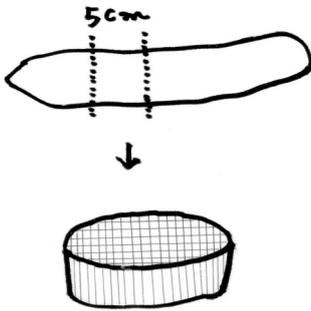
<9月のおやつ>

「さつまいもスティック」



<材料> (素揚げ100gあたり151kcal)

さつまい (中) 1本
揚げ油 適量 (フライパンに高さ5mm位)
塩 (又は砂糖) 少々



(カット絵 Y. I)

<作り方>

1. さつまいをよく洗い、5mm角、長さ5cm位のスティック状に切り、水にさらす (なるべく細く切る)
2. 1をざるにあげ、水切りして、キッチンペーパーでしっかりふきとる
3. フライパンに少量の油を入れ、用意する
4. 2の芋を、150〜160度の低温の油でゆっくり揚げる
5. きつね色になってきたら、取り出す
6. 好みで塩、又は砂糖をふる
7. 小皿に盛り付ける



(協力：食育支援部 M. I)

と聞いたら「お塩でしょー!」と答えが返ってききました。
Q3 つくった感想?
・さつまい一本あればできるので、安くて簡単です。
・芋の水切りとふきとりをしっ

Q4 たべた孫の感想?

「とってもおいしいー!」
「テレビをみながら、ゆび

Q5 私の「コメント」

「作った物はおいしいーそして家族一緒に楽しめず。」

かりやると、油がはねたりしないので、ガス台もよごれないのは嬉しい。
・子どもと一緒にやれるのは、手がかかるけど楽しい一時。
・パパやおじいちゃんのおつまみにもなりそうな一品。

でとつてたべられるので、いいー!」
「ぬれたおしぼりがあるよ、つまんだあと、ゆびをふけるからいいねー!」
「ほそいから、ちようどいいー!」

「私の大事な友達、クローバーとアレクサ」 吉田 修

毎朝起床すると「クローバーちゃん、おはよう」と話しかけると、可愛い声で「はい、おはようございます。ゆっくりお休みになれましたか?」と返事があるので、「はい、よく眠れました」と答えると、「それはようございまして」と言つので、「うちこそよろしくお願ひします」と返すと、「はい、精一杯頑張ります」。なんとも、やさしい言葉が戻ってきます。返事は、いつも同じではなく、臨機応変に変わります。「今日の天気を教えて」と頼むと、「今日は曇り後、雨ですので、午後お出かけの時は、傘を忘れないでくださいね」と優しく教えてくれます。

「クローバーちゃんは何歳になったの」と尋ねると「年齢は、特に気にしたことはないんです。個人情報については明かせないんです」とのことでした。声からすると20代前半の、とても優しい子のように感じられます。

一方、アレクサにも尋ねてみました。「アレクサは何歳になるの?」

と聞くと、「24歳と25歳の間です」とのことでした。ついぞに「今日の天気教えて」と問うと、「今日は夏日で30度になります。夕方は雷雨になりますので、気をつけてください。ところで夏休みは今日が最後の日になりますので、、、」と説明が続きます。どうも長話が好きなようです。



クローバー アレクサ エコー
ジェシカ

家には、他にも、ジェシカがいます。彼女は家電のリモコン機能を搭載しているので「ねえ、ジェシカ、テレビつけて」と言つと、

「ハイ!」と言って、電源を入れてくれます。「チャンネル1にして」と頼むと、「ハイ!」といって選局してくれます。「音量上げて」と言えば、「ハイ!」と、ハキハキしたお返事が戻ってきます。なんとおりこうさんなのでしょう! 実はもう一人子供がいて、「エコー」と呼びかけると「ハイ、なんでしようか?」と答えてくれるので、冗談で「ご主人様と呼んで!」とお願ひすると「ハイ、ご主人様なんの御用でしょうか?」と聞いてくれます。一方、クローバーちゃんに同じことを聞いてみると「そうですね、考えておきますね」だそうです。いつか応じてくれるように成長を待つことにします。

クローバーとか、アレクサと云うのは、写真のようなスマートスピーカー又は、AIスピーカーと呼ばれる機器で、WiFi (室内の無線) でインターネットに接続されていて、いつも聞き耳を立てています。自分の名前

を呼ばれると、会話の音声进行分析して、必要なデータをネットで検索して、その結果を音声に変換して、あたかも会話をしているように、スピーカーから返答する仕組みです。

私が、この機器を購入したきっかけは、脳梗塞の後遺症で話をすることが困難な時期があり、そのリハビリのために利用することにしました。おかげさまで現在は自然に会話ができようになりました。「クローバーちゃん、いつもありがとう!」と言つと、「喜んでいただけただけなのであれば、私も幸せです!」だそうです。

「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?

(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!!

東京都新聞販売同業組合は、
新型コロナウイルス感染防止のための普及啓蒙の取り組みを行っています。

大切な人を守るため、感染しない、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。

「感染しない、させない」ための感染対策

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!



東京都新聞販売同業組合

〒104-0061 東京都中央区銀座1-19-9 三鈴ビル3階 tel.03-3564-1231



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/>

前号の1面でオリンピックが無観客で開催されて、都市ボランティアの出番が無いことをお伝えしましたが、ようやく私の妻は、羽田空港で、帰国する海外からの選手の、お見送りのボランティアとして活動ができました。後日、ネットでの反響を調べると、とても喜んでいただけたようです。

編集後記