

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3回 生きがい講座「スマートフォン講座」の取材

10月18日（月）基本操作からカメラやLINE操作まで、スマートフォンの使い方の講座が、すみだ女性センターで開催されました。



10月18日（月）基本操作からカメラやLINE操作まで、スマートフォンの使い方の講座が、すみだ女性センターで開催されました。

◆記者は、10月28日（木）午前開催された、講座を取材することができました。この日はメールについての勉強で、SMS（ショートメッセージサービス）とEメールの違いについて、テキストに従い説明があり、生徒さんは各自、試していました。文字の入力方法について、ケータイ方式、フリック方式、音声入力方式があり、生徒さんは好みの方法を練習していました。質問は随時できて、SMSの通料と料金についてとか、良く使用される単位の「メガ」について、さらにメールで使用されるCCやBCCの目的の違い等について、講師は分かりやすく説明していただきました。個別に操作を教えるときには、講師は指先を使わず、タッチペンを使用していただきましたので、これもコロナ感染防止対策として、有効な方法と感心しました。



◆今回の講座の最終日は11月19日（金）午後のマイナンバーカードの勉強で終了します。高齢者の会員が多い、てーねん・どすこい倶楽部においても、ほぼ全員がスマホ、又はワイヤレスフォンを使用しています。固定電話と違って、いつでもどこでも、連絡が取れるところが良いですね！



この講座は、9月21日発行の「墨田区のお知らせ」に掲載されたので、10時になると、どすこい倶楽部事務局に、申し込みの電話が殺到して、定員20名は直ぐに満席になりました。

◆NTTドコモの「ケータイ社会白書2021年版」によれば、60代の8割、70代の6割の方が、スマホを所有しています。ワイヤレスの機種と、マイナンバーカードの有無等の確認後、グループに分かれて



- 1回目：電源・ボタン操作・電話・カメラ操作
- 2回目：メール・インターネット
- 3回目：アプリ、LINE & SNS
- 4回目：マイナンバーカード

手軽にクッキング 「おうち時間」を楽しみましょう

33 食育支援部

Q1 今回のレシピを提案した想いは?

ポピュラーなメニューですが、コロナ禍でステイホーム中、おうち時間で作って見ました。改めて調味料を量ってみると、新鮮なメニューに思えるかもしれませんね。作る楽しさを味わって見てください。

とよいと思います。野菜や海藻など利用して、具たくさん汁物にすると、お碗の汁の量が少なくてすむので、減塩になります。

Q3 鶏こま肉は?

鶏こま肉の小パックが売ら

れています。鶏胸肉をそぎ切りにして使っても良いです。

本酒」で良いと思います。「料理酒」には少量の塩分が含まれている物もあります。「みりん」は、甘みが増して味が深まります。

三つ葉は、色や香りを楽しんで使いますが、手に入らないときは、小松菜の様な青物野菜で良いです。

Q5 調味料の酒・みりん

酒は万能調味料ですので、使うと味が引き立ちます。「料理酒」でなく、安い「日

家族と私のコメント
作って一緒に食べたなら「美味しいよ」と言われました。やっぱりこの一言は、作り手へのご褒美ですね。



Q2 だし汁が余ったら? お吸い物やお味噌汁に使う

<11月の井>

「親子丼」

1人分の栄養価
・エネルギー 586kcal
・塩分 2.2g

<材料：1人分>

ごはん1人前	200g
玉ねぎ	1/4個
みつ葉	2~3本
鶏こま肉	少々(40~50g)
酒	小さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
★煮汁	
だし汁	100cc
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ2
みりん	大さじ1/2
卵	1個

<作り方>

1. 玉ねぎ1/4個は、うす切りにする
2. みつ葉は、2~3cmにカットする
3. 鶏こま肉は、大きい物は小さめにカットする
4. だしパック(又は顆粒だし)を使い、だし汁を作っておく(だしパックの使い方は、7月号に掲載されていますが、商品の袋の裏面にも表示されている)
5. 小さめのフライパンに、煮汁の調味料をすべて入れ、加熱して味を確かめ、1の玉ねぎと3の鶏こま肉を加えて煮る
6. 鶏こま肉を返して煮こみ、熱が通ったら、溶いた卵を全体に流し入れる
7. 卵が半熟状になったら、みつ葉を散らし、火を止める
8. 丼にご飯を用意し、7のをのせる

(協力：食育支援部 M.I)



「久しぶりの楽しい勉強」 吉田 修

先日、区のお知らせで「地域活動に役立つオンラインコミュニケーション講習会」があることが分かり、申し込むと幸い、受講できました。日程は10月17日、24日、31日の3回連続の講座で、いずれも日曜日の午後2時から4時で、ZOOMを利用したオンライン講習会でした。内容は枠内の通りです。



コロナ禍の現在、外出が自由にできなくなり、企業では在宅勤務、教育の現場ではオンライン授業が推進されて、ボランティア団体としても、人が密集するイベントや、リアルな会議を開催することも困難になり、私はオンラインで、何がどの程度で

きるのか思案していたところでした。

リアルな会議では、全員が会議室に集まり、隣同士で話もできるし、会議室全体の雰囲気も分かり、ホワイトボードに付箋を貼り付けたり、フェルトペンで図を描いたりできますが、オンライン会議となると、そうはいきません。このようなことを考慮してオンライン会議のシステムは、いろいろな仕掛けがあります。チャット機能で、相手を選んでメッセージのやり取りをしたり、ホワイトボードと同じ様に利用できるJamboardと呼ばれるアプリで参加者が自由に付箋を貼り付ける機能もあります。しかし、オンライン会議の主催者となるためにはかなりパソコン操作のスキルが必要と感じました。

今から数十年前、私が現役の頃の会議と云えば、上層部からの情報伝達、部門内のプロジェクト会議、品質改善のためのQCサークル活動等々、様々な会議があり、※PDCAの手順に従

い、会議をしていました。今は別の新しい方式ができていますと思いますが、後期高齢者にもなりますと、難しい会議には殆ど



縁が無くなりました。その代わりに、自分の健康維持に※PDCAを利用しています。今は問題把握できても、後のステップに時間がかかっているところなんです。

話が少し脱線してしまいました。だが、今回のオンライン講座は、私にとって、とても新鮮な刺激を与えてくれました。まず参加者が、普段会う機会が無い、老若男女で、話のテンポも速い、パソコン操作も、私よりも素早い操作で、お互いの自己紹介から、相手の気持ちが見て取れるようになるに従い、楽しく意見交換ができたと思います。合計

3回、6時間の講習時間でしたが、皆さんと旧知の仲であるかのように感じています。何かの機会に一緒にボランティア活動できたらと願っております。

※PDCAとは、Plan(計画) Do(実行) Check(評価) Action(改善)

- 1回目：会議で、自宅から自由にコミュニケーションを行えるようにすること。
- 2回目：会議で、アイデアを発散、収束するスキルを習得する。
- 3回目：イベントを効果的に運営する方法。

「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!!



令和3年度 第3回



セカンドステージセミナー

ウクレレ演奏・アロハ

～元気で100歳 今年も墨田で粋に暮らそう～

ウクレレの音色で南国気分を味わいませんか

日時：令和3年12月15日（水） 午後2時から午後4時まで

内容：第1部 ◇ウクレレ演奏 代表 濱中九三夫氏

第2部 ◇簡単なストレッチ体操 佐藤 知代氏（作業療法士）

◇歌手 古田三奈氏

会場：すみだリバーサイドホール2階イベントホール（区役所併設）

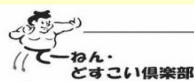
参加費：無 料

定 員：100名



☆どなたでも、お気軽にお越しください☆

お電話にて、以下へお申し込みください。（平日 午前10時～午後4時）



NPO法人 て一ねん・どすこい倶楽部

事務局 ☎ 5631-2577 FAX 5631-2578

■主催：墨田区

■企画・運営：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部（墨田区東向島1-17-8）



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/>

秋も深まり、緊急事態宣言も無く、いっきにお出かけのシーズンとなりました。区報に10月の生きがい講座のお知らせが掲載されると、当日には、申込が殺到して、定員20名の講座は、直ぐ満席になってしまいました。12月15日にはセミナーが定員100名で開催予定ですので、早めにお申し込みください。

編集後記