

どすこい われら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

第4回 生きがい講座「楽しい折り紙講座」の取材

11月15日（月）折り紙の専門家にお話を伺いながら、楽しい作品を作る講座が、すみだ女性センターで開催されました。この講座は、

11月15日（月）折り紙の専門家にお話を伺いながら、楽しい作品を作る講座が、すみだ女性センターで開催されました。この講座は、

◆当日は主催者の挨拶と、



10月21日発行の「墨田区のお知らせ」に掲載されましたので、10時にになると、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30名は直ぐに満席になりました。先月開催された「スマートフォン講座」と同様に、皆さんお出かけの機会を待ち望んでいらっしゃることが良く分かりました。

◆折り紙と言えば、私たちの世代は、子供の頃に、親に教わり覚えたものです

からない方には、臨機応変に補助員の支援があり、最後には、皆さん、完成した可愛らしいツリーとリースを手にして、全盲笑顔になっていました。

◆記者は、ネットで「日本折紙協会」のホームページを閲覧すると、たくさんの折り紙の動画（YouTube）が掲載されていることが分かり、試しに、簡単な恐竜を折ってみました。動画に従い10分程かかりましたが、小さな「ティラノサウルス」ができました！

が、今では「ORIGAMI」と言えば欧米でも通じる言葉になり、愛好者も世界各地に広まっています。

講師と講師補助員2名の紹介があり、5人ずつ6つのグループに分かれて、クリスマスツリーとリースに合

◆後日集計したアンケートにより、おおむね満足していただきましたが、一部の方からは、難しかった、分かりづらかった、時間が足りなかったとの意見をいただきました。やはり、コロナ禍で密をさける

今回の講座に参加できなかった方も、お宅にパソコンとネット環境があれば、スマートフォンでも閲覧できますが、スマートフォンの契約条件によっては予期しない追加の費用が掛かる

「日本折紙協会」のホームページによれば、7世紀初めに大陸から紙の製法が伝えられた後、日本人の工夫により「和紙」が生まれ、

前半はクリスマスツリーと、後半はクリスマス

リースの2つの作品を折りました。途中で折り方の分

く見えないことが一因であるようです。関係者の反省会では、講師の折り方をプロジェクターでスクリーンに投影すれば、分りやすくなったのではないかと、各グループに補助員が必要だったのではないかと等、改善案を話し合いました。

「日本折紙協会」のホームページによれば、7世紀初めに大陸から紙の製法が伝えられた後、日本人の工夫により「和紙」が生まれ、

前半はクリスマスツリーと、後半はクリスマス

リースの2つの作品を折りました。途中で折り方の分

く見えないことが一因であるようです。関係者の反省会では、講師の折り方をプロジェクターでスクリーンに投影すれば、分りやすくなったのではないかと、各グループに補助員が必要だったのではないかと等、改善案を話し合いました。

「日本折紙協会」のホームページによれば、7世紀初めに大陸から紙の製法が伝えられた後、日本人の工夫により「和紙」が生まれ、

前半はクリスマスツリーと、後半はクリスマス

リースの2つの作品を折りました。途中で折り方の分

く見えないことが一因であるようです。関係者の反省会では、講師の折り方をプロジェクターでスクリーンに投影すれば、分りやすくなったのではないかと、各グループに補助員が必要だったのではないかと等、改善案を話し合いました。

「日本折紙協会」のホームページによれば、7世紀初めに大陸から紙の製法が伝えられた後、日本人の工夫により「和紙」が生まれ、

前半はクリスマスツリーと、後半はクリスマス

リースの2つの作品を折りました。途中で折り方の分

く見えないことが一因であるようです。関係者の反省会では、講師の折り方をプロジェクターでスクリーンに投影すれば、分りやすくなったのではないかと、各グループに補助員が必要だったのではないかと等、改善案を話し合いました。

「日本折紙協会」のホームページによれば、7世紀初めに大陸から紙の製法が伝えられた後、日本人の工夫により「和紙」が生まれ、

前半はクリスマスツリーと、後半はクリスマス

リースの2つの作品を折りました。途中で折り方の分

く見えないことが一因であるようです。関係者の反省会では、講師の折り方をプロジェクターでスクリーンに投影すれば、分りやすくなったのではないかと、各グループに補助員が必要だったのではないかと等、改善案を話し合いました。

「日本折紙協会」のホームページによれば、7世紀初めに大陸から紙の製法が伝えられた後、日本人の工夫により「和紙」が生まれ、

前半はクリスマスツリーと、後半はクリスマス

リースの2つの作品を折りました。途中で折り方の分

く見えないことが一因であるようです。関係者の反省会では、講師の折り方をプロジェクターでスクリーンに投影すれば、分りやすくなったのではないかと、各グループに補助員が必要だったのではないかと等、改善案を話し合いました。



134

子どもも大人もみんな大好き「里芋料理」

山で採れる山の芋に対して、

のほど線がくつきりしています
傷があったり芽が出ているもの
は避けましょう。

Q4 残った里芋の保存方法
は？

下ごしらえのちよつと億劫な
里芋は、まとめてレンジで下処理

Q4 残った里芋の保存方法は？

下ごしらえのちよつと億劫な
里芋は、まとめてレンジで下処

里芋は、パスタの代わりにグラタンにしたり、コロッケにしたりと、とても食べやすい食材です。ぬめりを残した調理法で、沢山召し上がってください。

家族の一言

甘辛煮は小腹が空いたときに最高！

里芋サラダはお酒の肴にもあうな〜！（この日は、明太子と

家族の一言

甘辛煮は小腹が空いたときに
最高！

Q5 私からのコメント
ねっとりして形がつけ

里芋サラダはお酒の肴にもあ
うなく！（この日は、明太子と
細ネギでつくりました。）

Q2 レシピに込めた想いは？

菜 >

辛煮」

1 6kcal

. 6 g

>

0 g

じ2



.....
 のお惣
 年の甘
 面
 一 1
 0
 3人分
 250
 大さ

＜1 2月の
「揚げ里芋」
1人分の栄養
・エネルギー
・塩分
＜材料：2～
里芋
片栗粉

(協力：食育支援部 N.K)

「久しぶりのお出かけ」 太田 雅子

やっとコロナ緊急事態宣言が解除され、2年ぶりで孫とひ孫に会いに福島県二本松市の安達(あだち)まで行ってきました。「新幹線やまびこ」に乗り、郡山で「東北本線」に乗り換えて、二本松の一つ先の安達で降りました。ここには、「安達ヶ原の鬼婆」(あだちがはらのおにば)という怖い民話があり、何十年も前に初めて来たときは、近くの森は、うつそうと木が生い茂っていて、薄暗く近寄りがたい場所でした。また高村幸太郎の「智恵子抄」の中で「東京には空がない」と云った「智恵子」の生まれ故郷でもあります。



今回の訪問は、私の娘の嫁ぎ

先にお祝い事がありました。コロナ禍で延び延びになっていたものです。ここは、山々に囲まれの、山が密集していないので、空気はとても澄んでいて、久しぶりに美味しい空気を胸いっぱい吸いました。数年前に来たときは、丁度、栗の落ちる頃でしたので、家の裏にある大きな栗の木から、車庫のトタン屋根にコトンと栗が落ちてきて、その時、栗はもぎ取るのではなく、落ちたものを拾って収穫するものと、知りました。田植えと収穫の作業は、機械化されて、楽になったようです。機械が自動的に刈り取って、束を、はさ掛(天日干しするのための柵に、掛ける作業)するお手伝いができました。



さて、今回、娘の家での滞在中は、近所に住んでいる、孫やひ孫が、毎朝夕飯を食べに来るので、10人前の食事の支度で大変でしたが、孫たちに「まだ帰らないで!」と言われて、結局、6日間も長居をしてしまいました。帰る時には、5年生になる、ひ孫が駅まで一緒に来て、車から重い鞆(かばん)を下してくれて「今度、僕たちが東京に行くね!」と云ってくれました。昔は、夏休みになると、孫が良く東京に来ましたが、今は、



ひ孫が来るようになり、時の流れを感じます。

今回は久しぶりのお出かけでしたが、福島のこの町には、街灯が少なく、夜は、周辺が暗闇に閉ざされているので、星が降るように沢山見えました。帰りに、私の好きな二本松の銘菓「ままだおるとエキソンプイ」のおみやげで靴が重くなりました。



「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5回 生きがい講座

認知症を予防する“脳によく効く”食事の話!

～50代からのエイジングケア「認知症と腸内環境」

【日時】 令和4年1月21日(金) 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)

【費用】 無料 【定員】 40名

【対象】 おおむね55歳以上の方

※マスクを着用の上、おこしてください。新型コロナウイルス感染拡大防止の
為、変更・中止する場合があります。ご了承ください。

【滝田 実千代：講師プロフィール】

- 日本デトックス株式会社 代表取締役
- 日本アンチエイジングフード協会リーダーマイスター
- 日本抗加齢医学会 正会員
- 日本認知症予防学会 会員
- アンチエイジングの視点から、食と医療と農業をコラボして、健康で美しく年を重ね人生を豊かにする様々な事業を展開。
- また、アンチエイジングに特化したサロン「オーダーメイドケア ナラン」を開設。アンチエイジング食材を活かした、ヘルスケアツーリズムのコーディネートを行っている。

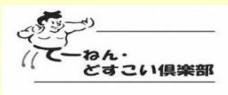


☆ 健康で長生き! ☆

食事と腸内環境からみた「認知症の予防に効果的な食材や食事の話」

☆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 てーねん・どすこい倶楽部

事務局 ☎ 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578

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

■主催：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/>

このところ、欧州で新型コロナウイルス感染が、再拡大している一方で、国内では激減しています。専門家は複数の要因をあげていますが、確かにワクチン接種だけではなさそうです。常にマスクをして、密をさける生活習慣が身についたこともあり、さらに日本には疫病除けに、妖怪「アマビエ」もいます。少なくとも私たちに心の安らぎを与えてくれています。