

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

「皆様、新年明けましておめでとつづぎ입니다」
NPO法人てーねん・どすこい倶楽部理事長 太田 雅子

今年も皆様にとって良い一年でありますように、心から願っております。



当倶楽部は主に会社を定年退職し、子育てを終えた方々の集まりで、区の高齢者福祉課と協働で、

シニア世代が気楽に地域社会に参加できるきっかけづくりを提供しています。例として、セカンドステーツセミナーや生きがい講座の企画から運営、情報紙かわら版の発行、メールマガジンの配信、さらに趣味や特技を登録している方々による、パソコン教室、麻雀教室、子育て支援、外国人のための日本語教室支援等、様々な活動に参加する機会を

「新年あけましておめでとつづぎ입니다」
高齢者福祉課

一昨年から続く新型コロナウイルス感染症は、未だ終息の見通しが不透明な状態にあります。例年であれば、心躍り、晴れやかな気持ちで迎える新年ですが、今年もまた

制約の多い始まりとなりました。皆様におかれましては、新しい生活様式のもと、何とかこの状況を乗り切ろうと奮闘されている最中であることと存じます。しかし、その

設けています。

去年は新型コロナウイルス感染症対策のため、一部の活動は中止、縮小、開催日の変更等を余儀なくされましたが、参加者の皆様のご協力もあり、無事に一年の活動を終わることができました。

地域のニュースとして、去年はオリンピック、パラリンピックが開催され、墨田区に於いては、国技館でボクシングの試合が

裏では大きなストレスを抱えている人も多くのではないかと案じています。

墨田区では、てーねん・

どすこい倶楽部さんにご協力いただき、コロナ対策の情報をメールマガジンを通じて発信する他、セカンドステーツセミナーなど、皆様の交流や社会参加のきっかけとなるよ

行われましたので、読者の皆さんも、選手の活躍をテレビで観戦されたことと思います。

当倶楽部に於いては、今まで同様に感染対策を徹底して活動を継続していけるように努めます。今後とも皆様と一緒に生きがいを持って楽しく暮らせる地域づくりを目指していきたくと考えておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



うな講演会や講座を再開しております。今後も引き続き、感染状況を鑑みつつ、対策を行ったうえで、事業実施に努めてまいります。

今年も皆さんにとって健やかで実り多い年でありますよう祈念し、挨拶とさせていただきます。

手軽にクッキング 135 食育支援部

塩こうじ (発酵調味料) をつかってみませんか!

Q1 今回のレシピを提案した想いは?

冬は寒さのために抵抗力が落ち、風邪などひきやすくなります。ウィルスに負けないよう、抵抗力をアップさせるため、塩こうじを使った料理をおすすめしたいと思います。塩こうじには腸内環境を整える働きがあり、腸内環境を整えることは、免疫力アップのポイントになります。おせち料理など味の濃いものを食べて、疲れたおなかの調子を優しくいたわってください。

Q2 塩こうじとは?

塩こうじとは、蒸した穀類にこうじ菌と呼ばれる微生物を繁殖させた物です。塩・こうじ菌・水で作る事もできますが、今回は市販品を使いました。市販の塩こうじはスーパの調味料売り場に売っていて、200g200円前後で購入できます。肉を漬けてやわらかくしたり、魚介の臭

<1月のスープ>

「塩こうじで作るあったかポトフ」

1人分の栄養価

- ・エネルギー 211kcal
- ・食塩相当量 1.6g

<材料：3人分>

- | | |
|------------|-------|
| キャベツ | 1/4個 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| 人参 | 1/2本 |
| じゃが芋 | 2個 |
| ウインナーソーセージ | 3本 |
| 塩こうじ (市販) | 大さじ2 |
| 水 | 600cc |
| ブロッコリー | 適量 |



<作り方>

1. 野菜は、大きめにカットする
2. ブロッコリーは房を外し、ゆでておく
3. 鍋に、キャベツ、玉ねぎ、人参を入れ、塩こうじと水を入れ、ふたをして弱火で20分煮込む
4. ソーセージとじゃが芋を加えて、更に10分煮込む
5. 味を確かめ、器に盛付ける
6. ゆでたブロッコリーを盛る



(協力：食育支援部 N.E)

みを消したり、野菜のうまみを引き出したりする万能調味料です。塩こうじは塩の代用として使いますが、量を調節することで、減塩も可能です。

Q3 塩こうじポトフのアレンジは?

かぼちゃ、白菜、きのこ類

などの野菜を加えたり、ウインナーの代わりに鶏肉でも美味しいです。分量の水の半分を牛乳や豆乳に変えてあじわってみてください。野菜からたっぷり旨みが出ているので、次の日まで残ったら、ごはんを入れてリゾット風にしたたり、食パンをちぎって煮込みのパンがゆ風にと、二度美味しさを楽しめます。

私からの一言
とっても簡単でヘルシーです。
家族からの一言
ポトフを食べたら、身体の内側からあったかくなりました。
クリームシチューのような色なのにあっさりした味です、野菜がトロトロで柔らかく旨みがありました。

(3) 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!!

エッセイ No.192

「セカンドステージセミナー再開までの道のり」 どうすごい倶楽部 セミナー担当者一同

令和3年度第3回のセカンドステージセミナー「ウクレレの音色で南国気分を味わいませんか」を12月15日(水)すみだリバーサイドイベントホールで無事再開することができました。

元々は令和2年12月に開催予定でしたが、緊急事態宣言の発令により中止になり、その後令和3年には、2度も開催が中止になり、今回ようやく開催に至ったものです。中止の都度、参加申込者に連絡出演者との再交渉など、セミナー担当者は大忙しでした。特に参加申込された方々には、ご迷惑をおかけして大変申し訳ありませんでした。

第一部は、濱中九三夫(くみお)氏率いる、6名によるウクレレ演奏とボーカル、第二部は作業療法士の佐藤知代氏の指導でストレッチ体操があり、その後、歌手の古田三奈氏による歌が続きました。



チェック、ステージと会場の準備から、音響のセッティング、出演者との打合せから1時間半かかりました。特に今回は、歌手と演奏者の使用するマイクが多数あり、音響の係りは、開演中も緊張する場面がありました。この他にも記録写真の撮影、終了後の会場の片付け、収集したアンケートの分析、報告書を作成し、区へ送付して、一件落着となります。このような活動を年間を通して、私達は楽しみにがら行っています。



参加者からいただいたコメントを一部、紹介させていただきます。

できます。

◇久しぶりのセミナーでとても楽しい時間を過ごせました。

◇待ちに待ったセミナーで、とても楽しく来たかいがありました。

◇皆さんに会えて、ストレッチ体操ができて、元気をもらいました。

このようなコメントをいただき、私たちは、生きがいを感じています。皆さんも一緒に活動してみませんか？

「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、さまざまな活動を行っています。

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？

年末年始の 感染拡大を防ぐために

2021-
2022年

冬

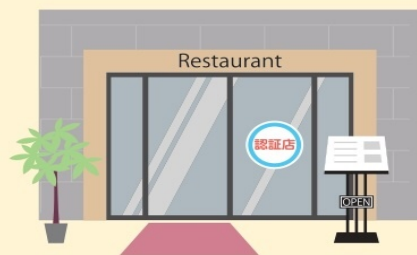
ワクチン接種後も、基本的な感染対策が必要です。
引き続き、感染拡大防止にご協力をお願いします。

- **オミクロン株**の動向を踏まえ、
帰省や旅行は**慎重に検討し**、
行う場合は、**マスク着用や手洗い**、
三密回避などの基本的な感染対策を徹底

ワクチン未接種の方や、ワクチン接種者でも
ワクチン未接種者の方等と会う方は、
帰省や旅行の前になるべく検査をお勧めします。



- 飲食店での**忘年会・新年会**は、
第三者認証店を選び、できるだけ
少人数で、大声を出さず、長時間を避け、
会話の際は**マスクを着用**



- **初詣・成人式**・
その他のイベントでは、
できるだけ**混雑を避ける**



少しでも具合が悪い場合には、外出は控え、医療機関での受診・検査をしてください。

「ありがとう」が感染予防の輪をつくる



新型コロナウイルス等感染症対策推進室



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/>

新型コロナウイルス感染症
者数が激減していましたが、
オミクロン株と呼ばれる
新変異株が発生して
います。3回目の接種案
内がまもなく発送される
とのことですが、私達に
できるマスクの着用、手
洗い、密をさける行動を
今一度、徹底しましょう。

編集後記