

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

新型コロナウイルス、3回目のワクチン接種体験

昨年7月のかわら版では、2回目のワクチン接種を区役所で受けて、その様子をお伝えしました。その後、今までにないほど感染力が強いオミクロン株の発生で、2回接種した人にも感染が確認されて、感染予防効果や重症化予防効果を高めるために、3回目の接種が前倒しで実施されることになりました。記者は1月5日に届いたお知らせで、予約開始は1月18日（火）朝8時半からできると分かりました。



◆予約・会場とワクチンの選択

当日の朝、パソコンで

予約画面を開くと、区役所と東京スカイツリー（R）イーストタワーの2か所が表示されました。で、自宅から近いイーストタワーを選ぶと、一番早い接種可能日が1月22日（土）午後2時30分でしたので、早速、予約をしました。今回はモデルナ製のワクチンとなりましたが、もし前回と同じファイザー製にするのであれば、区役所を選択する必要があります。広報によればどちらでも効果は同じで、副反応が出る可能性も同じであると



のことです。

◆会場の様子

イーストタワーの入り口に、案内人がプラカードを掲げていましたので、指示に従い、一般用エレベーターで12階に上ると、広いロビーに、20人位のグループの列ができて



ていました。そこからグループ順に、オフィス専用のエレベーターに乗り換えて、20階へ着きました。ここは、フロア全体が接種会場となっていて、区役所の会場と同様に、1予約票確認から、6状態観測まで、スムーズに進行して、約40分で終了しました。

◆副反応

接種後3日間は何も変わったことはありませんでしたが、4日目にシャワーを浴びている時に、接種した左腕の内側に紅斑（こうはん）ができて、痛み、かゆみ、違和感等、全く無いことと、受け取った資料に、同様の症状が記されていますので、何もしないで様子を見ていたところですが、初めての経験ですが、今までワクチンの効果があるのか無いのか心配でしたが、副反応を体験したことで、逆に安心しました。

◆オミクロン株に対する効果

3回目の接種は確実に効果があると、英国の保健当局と米国の疾病対策センターからも、報告が公開されています。もし読者の方で、接種を受けるかどうか迷っている方がいらっしやれば、少しでも参考になればと願っております。

手軽にクッキング

136

食育支援部

「うずみ豆腐」に春の彩(いろど)りを添えて

Q1 今回のレシピを提案した想いは?

「うずみ豆腐」のうずみとは

は「うずまっっている」との意
味で、お豆腐をうずめ、その
上にごはんをのせ、清し汁
(すましじる)をかけていた
だきます。暮れの忙しい時

「何もありませんがおしのぎ
に」とお

出した
ります

が、桃の
お節句時
など雰囲気
が、あり、

意外性も
あって楽

しいです。手間をかけずに作っ
てみてはいかがでしょう。

Q2 だし汁は?

清し汁(すましじる)のだ
しは、美味しいおだしがとれ



<2月のお惣菜>

「うずみ豆腐」

1人分の栄養価
・エネルギー 218 kcal
・塩分 1.3 g

<材料:3人分>

お米	1合
★だし汁(清まし汁)	
水	3カップ(600cc)
昆布	10g
かつお節	10g
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2弱
しょう油	小さじ1
絹豆腐	1丁
味噌	小さじ2
山葵(わさび)	少々
海苔	1/2枚
三つ葉	3本
柚子	少々



<作り方>

1. ごはんを炊いておく(炊きたてごはんだと、なお良い)
2. だし汁を作る。
水から昆布を入れ浸しておく。30分後、中火で煮だす。
沸騰直前に火を止め、鰹節を加え、2分後にこす
3. 清し汁を作る。
2のだし汁に酒、塩、しょう油を加え、さっと加熱して味を調える
4. 味噌と山葵(わさび)を混ぜておく
5. 豆腐を3等分し、温めておく
6. 少し大きめのお椀を用意し、中央に5の豆腐を置き、スプーンで豆腐の中央に穴をあけ、4の味噌と山葵を入れる
7. 6の豆腐が半分見えるように、温かいごはんを半月に盛り、熱々の清し汁をそそぐ
8. 7のお椀に、3cm×5mm巾に切った海苔、三つ葉を散らし、柚子を添える

(協力:食育支援部 K. A)

Q4 三つ葉は?

お豆腐は絹ごし豆腐の方が
口当たりが良いようです。

Q3 お豆腐は?

るように丁寧にとります。少
し多めに作り、熱々をかけま
しょう。

Q5 メニューの提案?

菜の花の辛し和え、焼き鮭
などを一緒にお出しすると、
バランスが良くなります。

私のコメント

簡単と言ってお茶漬けなの
ですが、風情がないので「う
ずみ豆腐」と呼んでいます。
豆腐がごはんの中に埋もれて
いるという楽しさがあります。
手軽に作ることができます。
美味しく作るコツは「だしが
いのち」です。

「銭湯の思い出」

松本 潔

皆さま、墨田区内の銭湯には足を運ばれていますか?という私は、子供の頃は住まいが江東区にあり、自宅にはお風呂が無かったため、友達と近所の銭湯によく行きました。それも、作ったプラモデルの船を浮かべて遊ぶことが楽しみの一つでした。しかし、他のお客さんの身体に当たって叱られたこともあり、湯船に顔を合わせた時には、のた回しで盛り上がったこと、楽しい思い出の一つとなっています。そんな子供の頃を過ごした銭湯へ、たまに思い出したように足を運ぶこともあります。当時の友達はずべて引っ越しをしておらず、



顔を合わせることも無く、少し寂しい思いを抱いています。私は40代になった25年前に、墨田区に越して来ました。それ以来、地元すみだを探索することを含めて、約50軒もあつた銭湯巡りを始めました。特



にお気に入りは「五色湯」で、湯船に溶岩の岩石から注がれるお湯に風流さを感じ、小さな娘を連れてよく足を運んだものです。近くに住むオジサンと顔なじみになり、幼少の娘と一緒に背中流しをする光景について、「お父さんと一

緒に流しっこいいね!」と声をかけられたことは、今もって思い出します。



しかし、そのお気に入りの「五色湯」も通い始めて、数年後に閉店のお知らせの張り紙を目にして、娘と共にながかりしたものです。その後も銭湯巡りを続けて、それぞれの銭湯独自の建物や洗い場、また脱衣場の作りなどの雰囲気を楽しんでおりました。

そんな折に、墨田浴場組合のイベントの一つとして、実施されてきた「湯めぐりスタンプラリー」も、大いに楽しませていただきました。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、この2年位は、中止となつてしまい、たいへん



残念に感じております。

墨田区に転居して以来、私の年齢も40代から60代になり、今年は、いよいよ「高齢者ニコニコ入浴デー」の入浴証を配布される年齢になります。この間に、50軒近くあつた銭湯も、18軒になってしまい、とても寂しい気持ちで一杯です。

読者の皆様も、今のうちに数少なくなつた墨田区の銭湯を巡り、思い出の一つに加えてみてはいかがでしょうか。

「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?

2022年版

新型コロナ
ウイルス

感染拡大防止 へのご協力をお願いします

ワクチン接種後も、「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。



正しく使おう マスク!



- ① 鼻の形に合わせ
すき間をふさぐ
- ② あご下まで伸ばし顔に
すき間なくフィットさせる

ポイント
会話時は
必ず着用!

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を



こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前
- ・公共交通機関の利用後 など



ポイント
指先・爪の間・指の間や手首も
忘れずに洗いましょう!



目指そう ゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



密接



密集



密閉

マスクなし× 大声× 大人数× 近距離× 換気が悪い× 狭い所×

▶ 体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。 ▶ ワクチン未接種の方は接種をお願いします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

内閣官房
新型コロナウイルス等
感染症対策推進室

新型コロナウイルス
感染予防のために▶
(厚生労働省HP)



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 NP0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/>

いつ減少に向かうのか、
東京の感染者数を毎日、注
視しています。今はオミク
ロン株が勝っているが、私
達には対抗策があります。
3回目のワクチン接種は確
実に予防効果があるとの、
国内外の報告があります。
医療従事者の方々は、毎
日、感謝しております。

編集後記