

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15回すみだNPOフェスティバル開催」取材

3月26日(土)、27日とパフォーマンス用の小さなテントが設置されていた。向

かぜつながら「春のそよ」携して、開催されました。その様子をお伝えします。毎年1回、参加団体の活動を、区民の皆様を知っていただくために、「すみだNPO協議会」主催で開催されています。昨年は、生涯学習センターの館内で開催されましたが、今回初めて屋外で、参加団体の展示とパフォーマンスが披露



子がテントを設営

◆「アイデアツリーヒラメキ」のコーナーには、テーブルとイス、将棋台も設置

されて、沢山の来場者が、各種のボードゲームに挑戦



されました。

会場となった舗装広場には、展示用の大きなテント



していました。

◆「あおいくま花華グループ」のコーナーでは、子供



バラを楽しんでいました。

◆初日には「日本ラテンアメリカ友好協会」によるタ



ンスの披露と、来場者と一緒に輪になって踊る場面も見られました。

西貝 曇り空で

初日の夕

方は雨模

様となり、

予定して

いた映画

の上映は

中止となりましたが、それ

以外のパフォーマンスは全

て実施できました。誘致し

たキッ

チンカー

もあり、

スナック

を買

い求め

る人を沢山見かけました。



すみだNPO協議会代表幹事の佐原滋元氏に、今回のイベントについて、お話を伺いますと「不安定なお天気でしたが、桜も満開となり、来場者も多く、今後屋外のイベントを企画したい」とのことでした。

記者の感想としては、幅広い世代の方々に、活動を知ってもらうには、良い機会となると思いました。

「春野菜をたべましょ」

Q1 今回のレシピを提案したのは?

「新」のつく野菜や「芽」ものグリーンが、春を感じさせてくれる今日この頃。春野菜、独特の苦みは、新陳代謝を促進する作用も含まれており、ビタミンやミネラルが豊富で、この時期、利用したい食材です。今月は、春の訪れを感じるお食事用ケーキの「ケーキサレ」をホットケーキミックスで作ります。

Q2 「ケーキサレ」って?

ケーキサレとは、フランス語で塩のケーキというという意味です。名前はケーキですが、甘さはほとんどありません。作った物が残ったら、食べやすいサイズに小分けしてラップで包み、フリーザーバックに入れて冷凍保存します。食べるときはレンジで解凍するか、自然解凍します。2週間位で食べきってください。

Q3 食材に菜の花を使っていますか?

野菜売り場に、一足早く春の気配を知らせてくれる春野菜の代表です。

- ※菜の花の下処理
1. 調理前に、水につけてシャ

<4月の野菜料理>

「春野菜のケーキサレ」

1枚分栄養価

- ・エネルギー 272kcal
- ・塩分 0.4g

<材料：直径10センチ×5枚>

- ホットケーキミックス 200g
- 卵 1個
- マヨネーズ 大さじ1
- 牛乳 100cc
- 菜の花 1/2束
- アスパラ 穂先の部分3本分
- 新玉ねぎ 1/2個
- 新人参 1/2本
- ベーコン 50g
- とろけるチーズ 50g

<作り方>

★中身をつくる

- ゆでた菜の花を、長さ1cmに切る
- アスパラの穂先を長さ1cmに切る。新玉ねぎと新人参は粗いみじん切り。ベーコンは5mm巾の細切りにしてほぐしておく
- これらを耐熱の器に入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で、2分加熱する

★生地をつくる

- ボールに卵を割りほぐし、マヨネーズを入れ、泡立て器でよく混ぜてから牛乳を入れ、再び良く混ぜてホットケーキミックスを加え、軽く混ぜ合わせる
- 1の中身を入れ混ぜ、最後にチーズを加えてダマがなくなる程度に混ぜ合わせる

※生地を混ぜすぎると、グルテンが形成されてふくらみが悪くなるので、混ぜすぎに注意

★焼く

フライパンにバター(記載外)を溶かし(テフロン加工のフライパンの場合はそのまま)生地を1/5流し入れ、蓋をして弱火で3分焼く。プツツと穴があいて、表面が固まってきたら裏返して蓋をし、弱火で2分焼く。食べやすい大きさに切り分けて、器に盛る。

(協力：食育支援部 N.K)



- キツとさせる
- 水気をきり、2〜3等分の長さに切る。太い茎は縦半分に切る
- 茹でるときは葉と茎は別々に茹でる
- 茹でたら水にとらずに、ざるに上げ、広げて冷ます

※つぼみが水っぽくならず香りも残り、色も鮮やかになる。お浸しや和え物で食べるのが一般的ですが、サラダや炒め物にしてもおいしいです。

Q4 春野菜以外に使える食材は?

かぼちゃ、さつまいも、ほうれん草、ブロッコリー、ミックスベジタブル、ハム、ウインナーなど、冷蔵庫にあるもので大丈夫です。食べる方の年齢や体調によって、具材を小さく切ったり柔らかくして

加えてください。様々な野菜が一度に摂れるのが良いところです。

◆私からのコメント

・ウインナーソーセージをちよつと多めに入れると、アメリカンドックのようで、小さなお子さんでも食べやすいです。

・今回は、手軽にフライパンで焼きましたが、オーブンで焼く方は、パウンド型にクッキングペーパーを敷き、たねを流し入れて180度で40分程焼きます。

(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.195

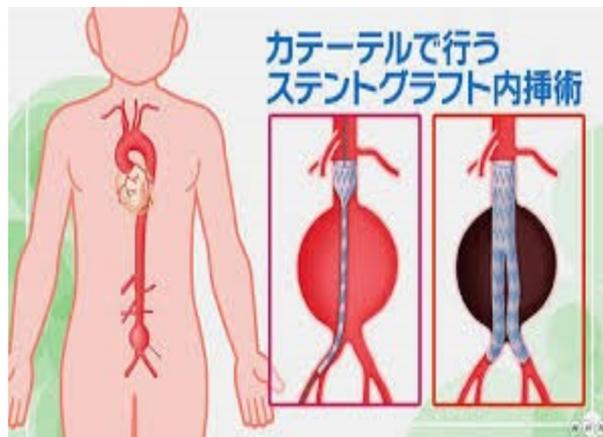
病気のお話、腹部大動脈瘤(りゅう)手術 吉田 修

定年退職後、地域のボラン
ティア活動に参加しています。
仲間とは同年代の人が多く、よ
く世間話に花を咲かせます。
転んであちこちケガをした、
骨折した、病気した、入院し
たという内容で、私にとつて
は、参考になります。共通の
悩みがあるからです。今回、
私の話を聞いてください。

MRI検査を含む定期検診
で、腹部大動脈に直径4セン
チの瘤(こぶ)があることが
分かり、主治医から、5セン
チまで拡大したら、手術する
かどうか決断が必要であると
告げられていました。昨年10
月の検査で、その決断の時期
になりましたが、私には、未
だ心の準備ができておらず、
考える時間が欲しいので、返
事はしばらく待っていただく
ことにしました。

インターネットで、医学関
連の論文も含めて、手術方法
と、その実績等について、徹
底的に調べました。その後、
紹介していただいた、先生方

に面会し、後期高齢者にとつ
て可能な手術方法と、実際の
手術の様子、術後の日常生活
後遺症の有無、全身麻酔の安
全性について、さらに百歳ま
で元気で過ごしたいが、どの
手術が良いのか、手術をしな



いどうなるか等、疑問に答
えていただきました。

手術には、開腹して人工血
管に置き換える方法と、左右
の鼠径部(そけいぶ)から大
動脈内にステントを挿入する
方法があります。開腹手術は、
年齢を考慮すると身体に大き

な負担がかかり、入院期間は
長くなります。ステント治療
であれば翌日から歩行できる
が、歴史が浅く、ステントそ
のものは、10年間は保証でき
るが、その後は、接続部から
血液が漏れることもあります。
手術はしないで、寿命を全う
する人もいることが分かりま
した。

最終的にはステントグラフ
ト内挿術にしましたが、私の
腎臓の機能は、通常人の25%
位しか無く、悪化を避けるた
め、造影剤の使用は、挿入し
たステントの位置を、最終確
認する時だけ、使用するよう
になりました。

手術は午後1時に始まり、
直ぐ全身麻酔が施されて、午
後5時に目覚めると、手術室
から隣室へ運ばれました。そ
こで、5分間の面会が許可さ
れた妻が、笑顔で手を振って
いるのが分かり、私も右手を
上げて、無事に麻酔から戻れ
たことを合図しました。その
後の経過は順調で、全く痛み

など無く、翌日から院内で歩
行練習を始めました。経過観
察のため、10日間の入院とな
りましたが、突然、大動脈が
破裂する恐れが無くなり、手
術を受けて良かったと思いま
す。

関わって下さった、放射線
科(ステント手術)、麻酔科、
循環器、消化器、内科(腎臓)、
歯科(緊急時に人口呼吸器を
挿入することがあるため)の
先生方と看護師さんに、大変
お世話になり、ありがとうございます。

「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?

イベントにおけるコロナ感染症対策のお知らせ

各種イベントでは感染再拡大を防ぐため、イベント主催者等が次のような感染防止策を実施しています。イベントに参加する際は、これら感染防止策への協力をお願いします。

●飛沫を飛ばさないことの徹底

●マスクを正しく着用



●大声を出さない



●手洗い、手指・設備消毒の徹底



●換気の徹底



●来場者間の密集回避



●飲食時の感染対策



●出演者等の感染対策



●参加者の把握・管理等



※体調不良時は外出せず、イベント等への外出時は混雑を避け、直行直帰を。基本的な感染対策へのご協力をお願いいたします。



▲イベント等の開催についての詳細はこちら



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/>

編集後記
墨堤の桜が咲き始めて、春の気配は感じられるものの、天候が思わしくない。新型コロナウイルスの感染拡大防止の他に、世界情勢が気になるこの頃です。せめて、青空に映える桜の花が見たいです。