

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感染症モニタリング検査」体験

読者の殆どの方は、新型コロナウイルスの3回目ワクチン接種を受けていることと思います。でも、感染症状が無いからといって、感染していないとは限りません。記者は、毎日散歩をする、東京スカイツリータウン(R)の広場で「新型コロナウイルス感染症モニタリング検査」を実施しているテントを見つけて、早速受けてみることにしました。



◆モニタリング検査とは？

感染再拡大が想定される場所などで集中的、定期的にPCR検査を実施して、感染者を早期に探知し、感染再拡大の早期防止を図ります。そのため、人流のある場所・交通要所等で検査を実施しています。

◆検査を受けられる方は？

東京都へ検査結果の情報提供に同意できる方、自身

のスマートフォンを使用しWEB登録できる方、メールアドレスがあり、今この場でメール確認できる方、飲食後10分以上経過している方、現在体調が良好な方、綿棒を使った唾液採取ができる方です。(参考情報

PCR検査には、医療従事者による、鼻腔・咽頭拭い液採取方法と、本人自身で行う唾液採取方法があります。今回は後者の検査です。)

◆ここからは自分のスマホを使用します。

1 テント内に表示してある、指定のQRコードを読み取る。

2 「東京都モニタリング検査予約サービス」へアクセスする。

3 ユーザー情報を入力して「マイページ」を作成する。

4 「マイページ」から予約操作をして、受付用QRコードを取得する。

◆受付で、4の操作で表示された「受付QRコード」

「ド」を係員へ見せて読み取ってもらうことで、検査キットが渡されて、唾液の採取方法の説明があり検査コーナーに移動しました。

◆検査コーナーで、自分で唾液を採取する。

大きな綿棒(綿棒の先にある綿の塊)のついた綿棒の先を、舌の下に入れて、3分間のタイマーをオンにします。唾



液が直ぐに出るものか心配しましたが、検査コーナーの前面に、梅干しとレモンを絞る写真が掲示されていて、眺めていると、問題無く採取できました。

この綿棒を容器に入れ



キャップを閉めて係員に渡すと終了です。検査結果は翌日以降にメールで知らさ

れます。

一連の検査の費用は無料で、所要時間は20分位でした。ワクチン接種と違い、今回の唾液採取方法の検査は、全く痛みも副作用もありません。鼻腔・咽頭拭い液採取方法では、痛みを感じる場合があるそうです。

結果は、翌日にメールで届きました。陰性でした！

正直に申し上げますと、近々出かける予定が沢山あり、もし陽性になったら、困ることになると不安でした。でも、知らない間にウイルスに感染しているとしたら、もっと大変なことになるので、読者の皆さんも、機会がありましたら、受けてください！



手軽にクッキング 139 食育支援部

「電子レンジで簡単中華ちまきにチャレンジ」

Q1 今回のレシピ提案をした想いは?

5月はちょうど暑さが始まる時期です。

昔から体調を崩しやすい時期ということから、ちまきを食べて無病息災を祈願するという言葉があります。そんなちまきを、簡単にレンジで作ってみようという提案しました。

Q2 ちまきとは?

ちまきとは、もち米を三角形または円錐形に作り、笹の葉で包んでイグサなどで縛った食べ物のことです。中国から伝わったとされています。

5月5日の端午の節句には、ちまきを食べる風習があります。

Q3 残った冷凍庫へ

ちまきはラップで茶巾に包みます、残ったらそのまま冷凍し好きな時に電子レンジで解凍して手軽に食べられます。

Q4 オイスターソースとは?

牡蠣を主原料とする調味料の一種で牡蠣油(かき油)ともいいます。

スーパーの調味料売り場で200円ぐらいで売っています。

でもあまり使わない調味料なので、ない場合はウスターソースや中濃ソースで代用できます。(風味は多少違ってきます)

私からのコメント

電子レンジの加熱時間は家庭のレンジ機種によって、また耐熱容器の形態によって多少違ってきますので、加熱時間は様子

を見ながら作ってください。蒸し器を出さず洗い物が少なく時短を目指しました。

家族の感想

・もっちり味で、温かい時と冷めてから、違う味を楽しめました。
・小さく包んであるのでお弁当に便利です。

<5月のごはん>

「レンジで簡単中華ちまき」

1人分栄養価(2個分)

・エネルギー	189kcal
・塩分	0.9g

<材料: 3人分>

もち米	1カップ(180g)
焼き豚	30g(市販品)
干し椎茸	2個(6g)
人参	1/3本(40g)
筍水煮	30g(市販品)



A	干し椎茸戻し汁	150ml
	醤油	小さじ2
	酒	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1/2

<作り方>

1. もち米は洗って1時間水につけ、ざるにあげ、水気をきる
2. 干し椎茸は200ccくらいの水でもどす
3. 干し椎茸、人参、筍の水煮、焼き豚は各5mmくらいの角切りにする
4. 耐熱の大きめの容器に調味料Aを混ぜ合わせ、その中に、もち米と3を加え、混ぜ合わせラップで軽くふたをする
5. 600wのレンジで10分後、取り出して全体を混ぜ合わせ、再びラップをかけレンジで3分後、取り出してそのまま3分蒸らし全体をざっくり混ぜ合わせる。
6. 等分して、ラップで巾着包みをする。(おにぎり型でも良い)

(協力: 食育支援部 N. E)



桜の花が散り、新緑の明るい緑が目を引く、眩しい季節になりました。小径に咲く、名も知らぬ花も生き生きとし、一雨ごとに夏への扉が、開かれていくような、私の大好きな季節です。

さて、これまで墨田区より管理・運営を委託されていた「立花ゆうゆう館」の指定管理者は、令和4年4月1日から「特定非営利活動法人てーねん・どすこい倶楽部」から「社会福祉法人奉優会」

に変更になりました。

この2年余りの期間は「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大、「緊急事態宣言」による休館や、「まん延防止等重点措置」を受けて、感染対策を図りながらの、厳しい運営管理となりました。その

ために、自主事業の「介護予防体操」、「ウォーキング」、「パソコン教室」、「料理教室」をはじめ、日

頃の利用者の、活動の成果を発表する機会でもある「ゆうゆう館祭り」に、さらに、

趣味を生かして友人や仲間と一緒に、立ち上げた「サー

クル活動」を支援する事業でも、感染拡大を予防し、不測の事態を避ける観点から、活



動の中止や

利用の自粛、利用制限等を設けての運営となりました。

そのため、利用者や関係者の方々から、ご不満の声を受け、運営側の

対応の難しさを痛感しました。しかし、このような中でも、利用者の皆さまや職員などに、大きな事故や怪我もなく、また新型コロナウイルス感染者を出すこともなく、無事に指定管理者として、平成21年4月より、3期13年間の業務を全うすることが出来ました。

これで、やっと肩の荷を下ろすことが出来たことに、安堵しています。これは利用者の皆さま、職員をはじめ、墨田区福祉保健部高齢



ありがとう
ございました



者福祉課、その他関係者、協力事業者の皆さまのご支援、ご協力を頂けたお陰です。改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

「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？

(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4年度 第1回



セカンドステージセミナー

～元気で100歳 今年も墨田で粋に暮らそう～

“むかーし・むかしね



聞く民話はおもしろい”



日時：令和 4年 6月15日(水) 午後2時から4時まで

内容：第1部 ◇民話の会の皆さん

第2部 ◇簡単なストッチ体操 押野康代 氏(理学療法士)

◇歌 古田 三奈氏(歌手)

会場：すみだリバーサイドホール2階イベントホール(墨田区役所併設)

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 てーねん・どすこい倶楽部 事務局 ☎ 5631-2577

■主催：墨田区

■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)



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/>

東京スカイツリータウン(R)では、「こいのぼりフェスティバル」が開催されて、5か所で合計800匹の、鯉のぼりが泳いでいました。昔は、近所のお宅で大きな鯉のぼりが見られましたが、今は、マンション化が進み、散歩がてら見上げると、ベランダで小さな鯉がたなびいていました。

編集後記