

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

「東京スカイツリータウン（R）開業10周年記念祭典」取材

東京スカイツリーは5月22日で、開業10周年を迎えました。



た。読者の皆さんは、テレビのニュースで、ご覧になられたことと思いますが、当タワーの頂上部の特設会場では、歌舞伎俳優の市川海老蔵さんによる「天空のにらみ」が披露されました。



この「にらみ」を見た人は、一年間、無病息災で過ごせるそうです。記者は、4階の広場スカイアリーナに設置された大型ビジョンで、沢山の来

場者と一緒に見ることができました。続いて、この広場では、10年前の開業時の式典にも、福島県より出演いただいた「愛宕陣太鼓連協風組（あたごじんたいこれんきょうぐみ）」による和太鼓の演



奏が披露されました。写真は、和太鼓の演奏のステージです。

自立型タワーとしては、世界一の634メートルで、この高さになんて先着634人に、記念品のオリジナルコースターが配布されました。こ

れは地元墨田区の職人さんが、一つ一つ丁寧に作り上げたそうです。この写真は、記念品を受け取るために集まった来

場者で、記念品を受け取り、「ソラカラちゃん」と、お仲間のお姉さんペンギンの「テッペンペン」と、お爺さん犬の「スコブルブル」に迎えられているところです。



10年前に開業した時の、区

民祝賀イベントでは、地元の小中学校の brass バンドやマーチングバンド、その他、地域の団体によるパレードには「てーねん・どすこい倶楽部」

も参加しました。記者は、この写真を見るたびに、今でも



その当時のわくわくした気持ち、蘇ってきます。次の20周年も読者の皆さんと一緒に、イベントを楽しめることを願っております！

◆東京スカイツリーの略歴

- ・2003年12月600m級タワー建設プロジェクト発足
- ・2006年3月建設地の決定
- ・2008年7月14日着工
- ・2012年3月2日竣工
- ・2012年5月22日開業

「一人ランチはのせるだけメニュー」

◆ 今月のレシピに想うこと

私は千葉県九十九里の南端、海沿いに近い町中で育ちました。冬場の朝、捕れたての魚を売りに来るおばちゃん、引くりヤカーの上で、小ぶりの鰯や鰯がぴんぴん跳びはね朝日に映えてキラキラ光る光景を思い出します。手ぬぐい頭のおばちゃん、威勢の良いかけ声で、バケツ一杯いくらう? という売り方でした。私の母はお目当ての鰯を買って、すぐさま手さばきで三枚にし、さつと水洗いして塩をふり、酢漬けにします。それを「きゅうりもみ」や「なます」にも入れていました。私はその酢魚にお醤油を少しつけ、ごはんのおかずでいただくのが好物でした。私の生家は、朝から生魚や酢魚を食べるほどの魚好き家族でした。子どもの頃何を食べて育ったかは、人の嗜好につながっているように思います。生魚好きな私は、こんな一人丼をよく作ります。

◆ 魚を食べる工夫

「青魚を食べて血液サラサラに」という言葉を耳にします。これは魚の脂肪に含まれる「EPA」「エイコサペンタエン酸」とよばれる脂肪酸の働きによるものです。青魚から比較

的多く摂取できますが、鰯、鰯、鯖、秋刀魚、鮭、鰯、鰯など、いろいろな魚を召し上がると良いと思います。今、日本人の食生活から魚の消費が減っている傾向にありますが、缶詰や冷凍品の買い置きは、魚の摂取にもつながります。最近さば缶の「梅

じそ風味」に、はまっています。缶から身を取り出し、グリルで表面を少しだけ焦がしていただきます。缶詰でも一手間かけた食卓は、どこか豊かさがあると感じます。

◆ 母の骨せんべい

端午の節句も過ぎ、青葉茂れる季節になりましたが、青い空に鯉のぼりがゆうゆうと泳ぐ風景は勇壮で、今も昔も平和な日常が感じられます。学校給食メニューでは、骨なし加工された魚が提供されていますが、

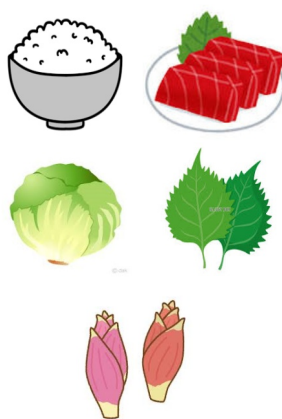
骨なしで食べられる魚は、高齢者にも優しくありがたいことです。ただ、魚には骨があるのを理解しておくことは大事です。小鰯の骨は三枚開きにして、残った骨を唐揚げにする「骨せんべい」。かつて母はよく作ってくれました。今、私もそれを受け継いでいます。未来を担う子どもたちが明るく元気に、そして人々が幸せに暮らせる世を願わずにいられない昨今を想います。

<6月の丼>

「お刺身のつけ丼」

1人分栄養価

・エネルギー	361kcal
・塩分	2.5g



<材料：1人分>

ごはん	1人前 (150g)
お刺身	1人前 (5~6切れ)
レタス	1/2枚
青しそ	3枚
みょうが	少々
わさび	少々
しょう油	大さじ1弱



<作り方>

1. レタスは、洗って一口大にちぎる
2. 青しそは、洗って水気を切る
3. みょうがは、小口切りにする
4. ごはんを器に盛る
5. 2のしそを、4のごはん放射状にのせる
6. お刺身を半分にカットする (一口大)
7. 1のレタスと6のお刺身を、5の上にのせる
8. 3のみょうがを散らす
9. わさびしょう油をかけて、いただく

※減塩しょう油を使うと、塩分を減らせます。
40%減塩や50%減塩しょう油もあります。

(協力：食育支援部 S.K.)

コロナ禍で、出かけるのは3年ぶりになります。例外は、10日間の入院と3か月に一度の検査で広尾の日赤に通うだけでしたので、5月26日(木)、今日は朝からウキウキしていると、妻から「何でそんな所に行くの?」と聞かれて、「最先端の技術の成果を体験したいから」と云って、そそくさと出かけました。渋谷から「渋谷24」のバスに乗り、池尻、大橋、昭和女子大、三軒茶屋を経由して、農大前を通過して、三本杉、砧町(きぬたまち)、次が目的地のNHK放送技術研究所(以後、技研と略)に着きました。

現役の間から、技研の公開日には何度も来たことがありましたが、三本杉とか、砧町の名前の由来は知りませんでしたので、世田谷区と各町会のホームページで調べてみました。

◆三本杉は一本の杉の根元が三又に分かれて3本に見えたという説の他に、実際に3本の杉の木があったという民話があるそうです。

◆砧(きぬた)とは、7~8世紀のころ、朝廷に納める布を衣板(きぬいた)でたたいて柔らかくし、艶を出すために使用した道具から生まれたそうです。これは女の人の夜なべ仕事として砧の音が響いたそうです。

◆技研が1930年6月1日に、この砧村(きぬたまち)を選んだ理由は、電気的なノイズ等が少なく、研究に適していたからだそうです。



バス停の真向かいに技研があり、コロナ禍以前と違い、日時予約制で、閑散としていました。あらかじめ予約時に、スマホで得たQRコードを読み取ってもらうことで、入場できました。展示物の説明は自宅からネット接続でも閲覧できますので、私はリアルに体験するコーナーへ向かいました。



全部の研究成果を見て、体験して2時間掛りました。特に印象に残ったのは、紙より薄いテレビ画面(丸めて広げることでもでき、画面から音も出せる)、音が飛び出すラインアレイスピーカー(多数の小さなスピーカーをスクリーンの前後に配置することで、音が、飛び出して聞こえます)、眼鏡無しで、立体画像が見える、

スマホ型の端末の試作機を操作してみると、蝶々が立体的に見えて羽を広げたり、拡大、回転等、スマホ同様の操作ができました。テレビニュースが流れると自動的に画面の人形が手話に変換してくれ



る様子等、リアルに楽しめました。その他にも最先端の研究の成果を知ることができて、大満足でした。帰りのバスは直ぐ来て、40分で渋谷駅に到着、午後1時を過ぎていたので、バス停の近くのファミレスに入り、席に案内されて、テーブルの上にある、タブレット端末から本日のランチを注文して待つこと5分、メロディーを奏でながら、配膳ロボットが注文したランチを運んでくれました。見回



すと、2台のロボットが配膳をしていて、人や他のロボットと行きかう際は、通路を譲ってくれたり、一時停止をしています。話では聞いていましたが、実際にロボットに給仕されるのは初めてで、感激しました。今日は、実際に最先端技術を体験できて、楽しい一日でした!

「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2月16日時点

新型コロナウイルス感染症の相談窓口

◆ 症状があり、かかりつけ医がいる場合

かかりつけ医または、東京都医療機関案内サービス「**ひまわり**※」等で検索ができる、地域の身近な医療機関にご相談ください。

※URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp>



◆ 症状があり、かかりつけ医がない等、相談する医療機関に迷う場合や土・日曜、夜間等

墨田区発熱・コロナ相談センター

03-5608-1443 (平日: 午前9時~午後5時)

東京都発熱相談センター(医療機関案内専用ダイヤル)

①03-6630-3710 (24時間対応)

②03-6626-3473 (午前9時~午後6時)

東京都発熱相談センター(症状に関するご相談)

①03-5320-4592 (24時間対応)

②03-6258-5780 (24時間対応)

※多言語対応

◆ 新型コロナウイルス感染症に関する一般的な電話相談(症状が無い場合、濃厚接触者等)

墨田区発熱・コロナ相談センター 03-5608-1443

受付時間【平日: 午前9時~午後5時】

東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター 0570-550-571

受付時間【平日、土日祝日: 午前9時~午後10時】

聴覚障害のある人等の相談窓口 ファックス番号: 03-5388-1396

厚生労働省電話相談窓口(フリーダイヤル) 0120-565-653 (多言語対応)

受付時間【平日、土日祝日: 午前9時~午後9時】

◆ 新型コロナウイルス陽性と診断された方で50歳未満の方、基礎疾患のない方

東京都自宅療養サポートセンター(うちさぽ東京) 0120-670-440

受付時間【24時間対応】

◆ 新型コロナウイルスによる後遺症にお悩みの方の相談

墨田区後遺症相談センター 03-5608-1443

受付時間【平日: 午前9時~午後5時】電話の際に、「後遺症の相談」とお伝えください。



一 墨田区新型コロナウイルス感染症
特設ホームページはこちら



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/>

4月に、傘寿(さんじゅ)を迎えました。20年前に定年退職した頃、想像していた退屈な生活とは違って、毎日何か新しいことが見つかり、新鮮な気分が毎日過ぎていきます。私の感覚が少しおかしいのかもしれませんが、でも毎日、楽しく過ごせています。読者の皆さんはいかがお過ごしですか?

編集後記