

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 4回目のワクチン接種」体験

今年2月のかわら版で3回目のワクチン接種について、その様子をお知らせしましたが、今回は6月22日（水）に4回目のワクチン接種をしました。今回の接種のお知らせは5月27日に受け取り、3回目の接種から5か月が経過した方が、受けられます。予約開始は6月14日（火）8時半からで、当日はネット経由で問題なく、東京スカイツリーイーストタワー（R）で6月22日（水）午後2時の予約ができました。



当日、午後1時半に、12階のロビーに行くと、既に20人位のグループの列ができ、私は2列目に並び、そこからは、専用



のエレベーターで20階にある会場に案内されました。他の会場と同様に受

付があり、1予約票確認、2予診、3順番待ち、4接種、5済証発行、6状態観察と進み、全行程は30分位で終わりました。ワクチン接種も、4回目となると、医療従事者の方々も、私たちも、要領を熟知しているので、と



てもスムーズに進行しているようでした。

◆4回目の接種の目的

新型コロナウイルス感染症の重症化予防を目的としています。3回目と同様に、継続してワクチンを接種することが求められています。

◆ファイザー製にするか、

モデルナ製にするか？

ボランティア仲間

に聞いてみたところ、副反応を気にして、ファイザー製の人が多いようです。

記者は、3度目にモデルナ製を選び、初めて左腕内側に紅斑（こうはん）の副反応を経験していましたが、今回もモデルナ製を選びました。個人的な意見ですが、副反応が出るくらい薬効が強いほうが良いと考えました。

◆接種後の副反応は？

毎日測定している体温が、5分（ぶ）程上昇して、4日間続きましたが、それ以外は何もありませんでした。

マスクは今まで通りに着用していますが、慣れ

てしまったので、気にもなりません。今は、むしろ熱中症にならないように、特に外出時には、気をつけています。

読者の皆様も、お氣をつけください！

手軽にクッキング 141 食育支援部

「夏の手づくりおやつ」楽しく元気に

◆レシピ提案の想い

暑くなると、誰もが甘くて冷たいアイスクリームを必ず食べたくくなります。市販のものをかうだけでなく、手間をかけてフルーツの美味しさも取り入れながら作ってみると、それもまた楽しい美味しさを感じる良さがあります。果物には不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維など含まれますので、おなかの調子を整えてくれると思います。

◆孫と一緒につくってみたら

孫「あれ、下のほうにフルーツがまだつぶれてないよー」
孫「もういちど、かきまぜないかね!」
おばあちゃん「つぶつぶが少し残っていても、大丈夫。それも美味しいよ」
孫「いっぱい混ぜてたら、やわらかくなっちゃったよ」

孫「ヨーグルトみたいだね」
おばあちゃん「もう一度冷凍庫に入れて、少し固めましょうね」
孫「たのしみだね」
孫「はやくかたまれ」

◆食べてみたよ!
孫「あまくておいしいよー」
孫「おいしいよー」
おばあちゃん「皆で一緒につくるところから、気持ちが入って美味しいのかな」
孫「またつくろうねー」
孫「つくろうねー」
◆おじいちゃんの一言
「おいしいよ。子どもたちも

がんばったね。でも、おじいちゃんはおはちよつと歯にしみたかな。柔らかいウェハースとか1枚ついていると、食べやすいな。上にアイスのをせて食べてみよう。」



<7月のおやつ>

「バナナorいちごのアイスクリーム」

1人分栄養価

・エネルギー 188kcal

<材料4人分>

バナナ 中位のもの2本

※いちごなら10粒位

生クリーム 100ml

グラニュー糖 大さじ1.5

レモン汁 小さじ1

※市販のポッカレモンで良い



(カット絵 Y. I)

<作り方>

1. バナナは1本を10個位の輪切りにして、冷凍しておく
※いちごなら、半分に切って冷凍する
2. 冷凍庫から取り出した果物は、5～10分そのまま室温に置いておく
3. ボールのような深型の容器にすべての材料を入れ、ハンドミキサー（ブレンダー）で良くすりつぶし、混ぜ合わせる。普通のミキサーでも良い。攪拌後、アイスがゆるくなったら、冷凍庫に戻し、少し固める。
4. 冷やしておいた器に盛付ける



(協力：食育支援部 M. I)

(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.198

「スマホ教室で勉強してきました」 吉田 修

先月、錦糸町のアルカキット8階にある、ドコモショップ錦糸町店で開催されている、左記の4つのコースを受講してきました。

スマホ入門編	6月03日(金)	1~2PM
入門編カメラ	6月05日(日)	1~2PM
インターネット	6月07日(火)	3~4PM
応用編マップ	6月11日(土)	1~2PM

こちらの錦糸町店では、毎月無料、有料を含めておよそ40のコースが提供されています。ドコモの契約が無い方、他のキャリアの方でも参加できます。1クラスの定員は8名で、自分のスマホを持参してきます。この他にも、個人レッスンで学べる

沢山のコースが提供されています。あり、私にも講師のお手伝いが

授業は、講師がスマホ画面を大きなテレビ画面に投影して、テキストに従い、進みます。テキストはコースにより、20~30ページあり、それを1時間で網羅するので、集中していないと置いてきぼりになりそうです。生徒が持参するスマホは、それ



ぞれ違いますので、多少、操作方法の違いがありました。

ところで、私がこの教室で勉強することになったきっかけは、昨年10月に、どすこい倶楽部の企画・運営で、生きがい講座「スマホの使い方基礎」が開催されて、その様子を見る機会が



できるのではないかと考えて、教え方を学ぶ目的で受講しました。

現役時代の私は、会社から提供された携帯を常時持たされて、昼夜関係なく呼び出されていたので、あまり良い印象を持っていませんでした。定年退職後、やっと携帯の呼び出しから解放されたのも束の間、ボランティア活動で出かけることが多く、妻からケータイを持つように懇願されて、再び持つことになり

ました。その後、スマホに機種変更して、6年が経過します。

この間に、様々なアプリを使い、分からないことは、ネットで調べて解決してきましたので、今では、ほぼ何でも分かるようになりました。

これで、7月から8月にかけて、開催予定のどすこい倶楽部のスマホ講座では、講師の補助員として、お手伝いができるそうです。読者の皆さんにお会いする機会があるかも知れませんね! 楽しみにしております。

「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?

新型コロナ
ワクチン

- ・60歳以上の方、
- ・18歳以上で基礎疾患をお持ちの方などへ

3回目接種から5か月後

4回目
接種をお願い
いたします。

- 60歳以上の方は、お住まいの自治体からのお知らせと接種券をご確認ください。
- 18歳以上で、基礎疾患のある方や重症化リスクが高いと医師が認める方も、接種対象者となりますので、かかりつけ医や予診の際にご相談ください。接種券などについては自治体のホームページなどでご確認ください。

※4回目接種の効果・安全性などの詳しい情報については、こちらをご確認ください。▶



首相官邸



Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省



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/>

このところ毎日の散歩は暑さで辛くなってきました。帽子も頭も、汗でびっしょりです。妻に水色の花模様の日傘を借りて、試したところ、なんと！快適な散歩ができました。これからは、お出かけの必需品となりそうです。

編集後記