

どすこいかわら版

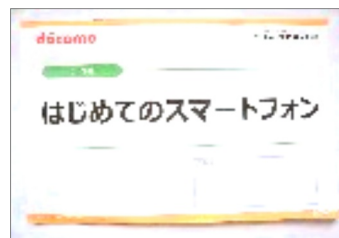
発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

令和4年度 第1回 生きがい講座「スマホの使い方基礎」の開催

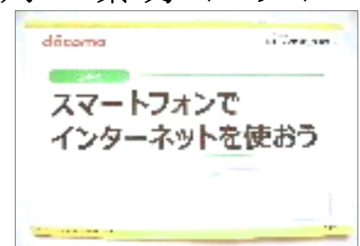
昨年10月の「スマホの使い方方の講座」は好評で、今年度も「スマホの使い方基礎」講座が、7月20日（水）午後1時半から4時まで、曳舟文化センター・リクレーシオンホールにて開催されました。熱中症予防のためか、新型コロナウイルス感染予防のためなのか、欠席された方もいらつしやいましたが、他方、どすこい倶楽部会員が参加できました。◆講師とアシスタントは、昨年同様、ドコモショップ錦糸町店の方々です。



◆記者は、取材を兼ねて、サブ・アシスタントとして参加させていただきました。◆講座の前半は、「はじめのスマートフォン」のテキストに従い、基本動作について学びました。生徒さんは、既に、ある程度スマホを利用している方々で、基本的な操作方法は皆さんご存じのようでした。しかし、再起動の目的、ホーム画面の操作では、タスクバーの通知アイコンの意味、目的、マナーモードの切替方法など、勉強になったと思います。



◆後半は、「スマートフォンでインターネットを使う」のテキストに従って、ブラウザの起動から、URLの入力方法、QRコードを読み込んで、ブラウザの表示、検索バーに各種のキーワードを入力して検索する方法、文字を入力する代わりに、音声で検索キーワードを入力する方法、さらに検索して得られたページをブックマークする方法など、様々な操作を学びました。



◆記者はサブ・アシスタントとして、生徒さんから、いろいろな質問されて、対応しましたが、使用しているスマホの機種が様々で、音声入力するマイクのアイコンが小さくて見にくかったり、マナーモードの設定が、オンかオフか分かりづらい機種もあり、さらに、利用しているキャリアも違い、支援するには、幅広い知識が必要であることを痛感しました。でも、とてもやりがいのある支援活動でした。

◆今回の講座に続いて8月17日（水）は第2回目の「スマホの使い方基礎」で、カメラと、マップ（地図）について学ぶ予定になっています。

◆マイナンバーカードをお持ちの方へお知らせ！マイナンバーポイント第2弾として、マイナンバーカードを健康保険証としての利用申込と、公金振込口座の登録でポイントがもらえます。スマホを使用して申請ができます。ますますスマホを活用する機会がありますね。記者は既に、15000ポイントを得ました！

手軽にクッキング

142

食育支援部

「カルシウムたっぷりのひじきを使って」

Q1 今回のレシピを提案したのは?

今年の春に右手を骨折してしまい、骨粗鬆症がにわかに身近になりました。検査の結果、骨密度に問題はなかったのですが、骨粗鬆症によつて起こった骨折は治りにくく高齢者が寝たきりになる原因の第2位を占めています。未来の自分のためにカルシウム貯金を始めましょう。

Q2 今回はなぜひじきを取り上げたのですか?

9月15日(旧敬老の日)は、ひじきの日です。これからの高齢化社会に向け、単に寿命が延びるだけではなく、健康に長生きしていただきたいとの願いを込めて制定されました。

Q3 材料の中に、ひじきのドライパックとありますが?

いつでも手軽に使えるひじきの水煮のレトルトパウチです。本品は製造工程で洗浄と蒸し煮が済んでいるので、そのまま食べられます。また、調味料は一切加えていないので、煮物や炊

き込みご飯などに手軽に使えます。

Q4 だしパックとは?

鰹節、昆布など、複数種類の素材がブレンドされてひとつの袋に封入されている調味料で、

見た目がティーバッグと似ており煮出したり水出ししたりして、だしを取ります。ここでは、「パックを破いて調味料として使用できます」と明記してあるものを使ってください。

私からのコメント

このふりかけは、味付けしていないので、好みて梅干や青のり等を加えても美味しいです。

家族からの一言

ふりかけに叩いた梅干を混ぜて作るチャーハンが美味しくてお気に入りです。

ご飯や冷奴、納豆等にサツと振りかけて、手軽にカルシウムを取りましょう。ここでは、小松菜を使っていますが、大根の葉やカブの葉を使っても、ミネラル豊富なふりかけが出来ます。

<8月のごはん>

「ひじきのカルシウムふりかけ」

栄養価

- ・エネルギー 149kcal
- ・カルシウム 649mg

<材料>

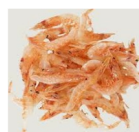
- ひじきドライパック 1袋分(65g)
- しらす 20g
- 小松菜 1/2束
- 素干し海老 20g
- 白ゴマ 大さじ1
- だしパック 1袋

<作り方>

- 1.しらすは一度熱湯を通し、塩抜きをする
- 2.だしパックの袋を切り、中身を取り出しやすいようにしておく
- 3.小松菜をみじん切りにして、フライパンで乾煎りする
- 4.水分が飛んだら、しらすを入れ、水気をしっかりと飛ばし、ひじきを加えてさらに水気を飛ばす
- 5.素干し海老と白ゴマを加え、さっと混ぜたら、だしの粉を加え、さらに炒め合わせる
- 6.冷めたら密封容器に入れ、冷蔵庫で保存して一週間くらいで食べきる



(協力: 食育支援部 N. K)



「ラジオ体操」に参加 吉田 修

地元の町会の主催で、7月22日から28日の朝6時30分から40分まで、ラジオ体操が、近所にある、中学校の校庭で開催されましたので、参加してみました。殆どの参加者は、親に連れられた子供たちでしたが、私と同年代の方々も見受けられて、50名位でした。校庭には、2台のポータブルラジオが置かれて、近所迷惑にならないように必要最小音で、6時30分ぴったりに、NHK第1放送から、ラジオ体操のメロディーが流れて来ると、校庭中央の指導員の動きに合わせて、体操が始まりました。



ラジオ体操と云えば、私にとつては、半世紀以上前のことで、普段はウォーキング以外には、運動をしていませんので、子供の頃に帰った感じがして、清々しい気持ちになりました。しかし、体が思うように動かないことに気が付きました。特にジャンプをするところでは、足が地に着いたままで、飛び跳ねることはできず、全く予想外でした。最終日にようやく、なんとかジャンプをすることができましたが、同年代の方に聞いてみましたところ、やはりジャンプするのは、きついとのことでした。ジャンプをするということは、自分の体重の何倍かの重力を支えることになるので、きつく感じるのですね。

ラジオ体操に参加して、その後、どうしているかと云いますと、スマホで「ラジオ体操」と検索すると、YouTubeでラジオ体操第1と第2の動画があることが分かり、それを見ながら体操を続けています。便利な世の中になったものですね。墨田区にも「すみだ花体操」があり、さくら編、つつじ編の動画を見ることができました。

ついでに、ラジオ体操の歴史を検索すると、昭和3年(1928年)にラジオ体操第1ができて、当時はラジオが高価なので、広場にラジオを持ってくる、地域の人が集まり、一緒に体操をするようになったそうです。その後、昭和7年に第2体操ができて、さらに、平成11年に、テレビ放送のために「みんなの体操」が始まったそうです。

てーねん・どすこい倶楽部のセミナーには、毎回、すみだ福祉保健センターの理学療法士の指導の下で、健康づくりのための運動・体操を組み入れてあります。筋力運動として、「抗重力筋」運動があり、立ったり座ったりのトレーニングが主で、高齢者にとって

は、過負荷となるジャンプは除いているようです。

ラジオ体操以来、私のウォーキングには、途中で何回か、ジャンプする動作を含めるようになっていきます。「元気で100歳まで墨田で生きる」をモットーに、これからも体操を続けていきたいと思っています。



「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？

(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2回

セカンドステージセミナー

～元気で100歳!! 今年も墨田で意気に暮らそう～

歌とダンス「ABOT・KAMAY」(アボット・カマイ)

～フィリピンの言葉で・助け合い・手を取り合う～

日時：令和4年 9月 14日 (水) 午後2時～午後4時

内容：第1部

◇ モダンバレエ 伊東 由里

◇ ダンス 疋島さん・他の皆さん

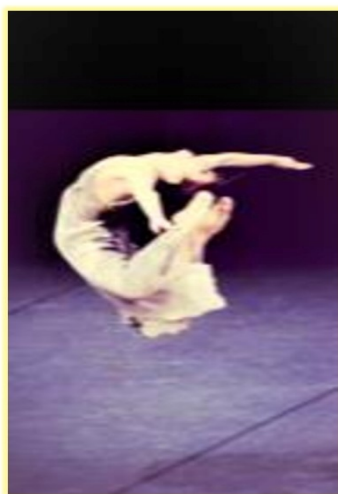
第2部

◇ 簡単なストレッチ体操 吉野 百香 (作業療法士)

◇ 歌 ヨランダタシコ / 江川メルセデス

【会場】すみだリバーサイドホール 2階 イベントホール (墨田区役所内)

【参加料】無料 / 【定員】150名



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)



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/>

毎朝の散歩コースの隅田公園でセミが鳴き始めました。何故セミは鳴くのか、チコちゃんに聞いてみたいが、「編集に没頭して、生きてんじゃない!」と言われるにきまつています。ネットで調べて分りました。

編集後記