

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2回

生きがい講座 「スマホ教室」

カメラとマップ」取材

今年2回目の生きがい講座「スマホ教室」が、8月17日(水)、「曳舟文化センター・リクレーシヨンホール」で、開催されました。講



とフラッシュの使い方、QRコードをカメラアプリで読み取る操作等を学びました。

◆後半は、「マップを使いこなそう」のテキストに従い、Googleが提供する無料の地図検索サービスについて、学びました。GPSの設定、マップアプリの起動後、音声で「浅草寺」を検索、表示された地図の拡大縮小、写真への切替、ストリートビューと360度ビューの見方、近隣レストランへ向かう、経路の表示、地図から航空写真、地形図への切替方法なども、学びました。



◆記者は1回目と2回目のスマホ教室を通して、いくつか気が付いたことがありますので、紹介します。

※インカメラの自撮りも少し綺麗に映らないかしら? と独り言が聞こえましたが、照明が暗い会場では、難しいですね。最新の機種ですと、美颜モード等の設定があり、明るさの調整の他、まるで化粧する様に修正ができます。

※Googleマップ 今

回は学びませんでした、タイムラインという機能があり、記者は常時GPSをONにしていますので、行動が自動的に記録されています。例えば、散歩でスカイリーを一周、その帰路、押上のライフで買い物をして、帰宅後、自転車でも曳舟のマックへ行くと、マップ上に徒歩、自転車、買物力ゴの絵が付加されて、経路と距離、時間が表示されま

す。移動した距離と時間から速度が分かり、GPSの信号が一定の時間途切れると、買い物と判断するようです。GPSの設定をオフにしておけば、このような情報は取得されません。

※フィッシングメール 著名な金融機関名、クレジット会社、アマゾン、国税庁等から、心当たりの無いメールが届き、その対応に悩む方が増えています。ひと昔前のオレオレ詐欺電話のように、今は、スマホに、詐欺メールが届きます。疑問に思った時には、直ぐにメールに返信等しないで、スマホのネット検索機能で、その「メールの件名」を検索してみてください。又は「迷惑メール相談センター」と検索してみてください。とが、判明すると思います。記者は、心当たりの無いメールは、見ないで削除してしまいます。お仲間がいらっしゃれば情報交換してみましよう!

手軽にクッキング

143

食育支援部

フライパンで作る「きのここと野菜のパエリア風」

Q1 今回のレシピを提案した想いは?

秋はいろいろなおいしい食材が収穫されます、その中で特に美味しくなるきのこ料理を考えました。きのこは腸の働きを活性化にし身体全体の調子を整えてくれる食材です、心身共に夏の疲れをとってくれる料理になると思います。

Q2 パエリアとは?

パエリアとは、スペイン東部のバレンシア地方発祥の料理です。バレンシア地方はスペインの米所として知られており、父親が休日母親を休ませるためにパエリアを作る習慣が古くから根付いています。パエリアは、豪快に作る男の料理とも言われています。

Q3 パエリアは平底の浅い丸形のフライパンで作りますが?

フライパンでOKです。鍋の底が多少焦けても焦げた部分に違った美味しさがあり、お焦げの好きな日本人には好まれます。ま

たホットプレートでもできます。Q4 食材はほかにいろいろな使えます。

肉・魚・貝・野菜などお好きな食材で試してください。

Q5 パエリアとピラフの違いは?

生の米を用いる共通点がありますが、ピラフは米をバターで炒め、具材が細かくお米と一緒に炊き込みます。パエリアは米をオリーブオイルで炒め具材が大きめでご飯の上に乗った状態で完成するものです。

私からのコメント

ポイント：米を入れたらよく炒め、きのこなどのエキスを米にたっぷり吸収させてください。一般的にパエリアとは少し違っていただけ、きのこの風味がおいしかった。お焦げがおいしい。冷めてもおいしかった。

弱火にしてフライパン底の火のあたる位置を変えると均一の仕上がりになります。ワインがない時には酒でも代用できます。豪快に男性にチャレンジしてほしいです。

家族の感想

<9月のごはん>

「きのここと野菜のパエリア風」

1人分栄養価
・エネルギー
・塩分

453kcal
1.7g



<材料2人分>

米	1カップ
玉ねぎ	1/4個
ニンニク	1片
ベーコン	1枚
椎茸	6個
エリンギ	2本
ミニトマト	4個
ブロッコリー	1/4個
ホールコーン缶	50g
白ワイン	30cc
水	1カップ
固形コンソメ	1少々
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

<作り方>

1. 米はサッと洗って、ざるにあげ、水気をきる
2. 玉ねぎ・ニンニクはみじん切り ベーコンは1.5cm幅に切る
椎茸は5ミリ幅に切り、エリンギは縦を2等分し5mmの厚さに切る
3. ミニトマトは半分に切り、ブロッコリーは小さく分け、コーン缶は水気を切っておく
4. スープ調味料Aは鍋に入れ煮溶かし塩・こしょうで味を調える
5. フライパンに油を入れニンニク、玉ねぎ、ベーコンを炒める
次にきのこを炒めしんなりしたら、米を入れよく炒め白ワインをふりかけ(4)のスープを加え混ぜ合わせ蓋をして中火～弱火で10分蒸し煮する。
6. 蓋を開けコーン、ミニトマト、ブロッコリーを上飾り付け、さらに蓋をして10分弱火で蒸し煮する
7. フライパンのまま食卓に提供し皿に取り分けていただく。

(協力：食育支援部 N.E)

「草花散歩、日帰りバスツアー」に参加しました 太田 雅子

先月、女性3人で、クラブツーリズムの日帰りのバスツアーに参加して、青梅市の御岳山（みたけさん）へ、出かけました。ひと月前から、行き先を話し合い、50才以上の女性を対象にした、雑誌「ハルメク」に、読者限定ツアーとして、高齢者でも無理なく参加できそうな広告を見て、行くことにしました。

当日、私は、子供が遠足に行くときのように、朝4時に目を覚ましてしまいました。集合場所は、上野駅公園口で、7時50分に、私達他に、3人の参加者が乗り、その後、新宿駅で5人が加わりました。乗客11人の他は、運転手、ツアーディレクター、ハルメクの添乗員と、講師として樹木医が乗り込みました。感染症拡大防止対策で、このツアーの定員は30人でしたので、大型バスの中は広々として快適でした。中央自動車道経由で、10時過ぎには、御岳山のケーブルカー駅に到着しました。天候は雨模様で、遠くは霧のため、見えませんでした。

花を、ご存じかしら? 私は、今回、初めて知るようになりました。5万株ものレンゲシヨウマの群生地が、ここから約400メートル上にある、歩くと1時間と1時間位かかるそうですが、ケーブルカーでは、6分です。全員、ワイアレス・ガイドマイクを装着しましたので、講師の近くに集まらなくても、説明が良く聞き取ることが出来ます。いよいよ「草花散歩」が始まりました。幸い、雨が止んでいましたので、傘をさす必要はありませんでした。「レンゲシヨウマの名前の由来は、花を下から見上げると蓮（はす）の花に似ているのでレンゲ升麻と呼ばれるようになりました。日本固有の種で、深い山の林に咲く夏の花で、薄紫の美しい花が、下を向いて咲く姿は、可憐（か



れん）な乙女のようなです」と、ガイドの説明を聞きながら、「私たちも昔は、可憐だったのよね?」と想いながら、二人と顔を合わせると「そうよね!」と相槌を打つように、笑顔が浮かんでいました。その他、ヤマユリとか20種類位の草花の説明がありました。

この後は、御岳山神社への散策が予定されていましたが、天候が悪化してきたため、早めにケーブルカーで降りて、バスに乗り、30分位で、大きな料亭のような、食事処の「ままこと屋」に到着しました。ここでは、季節の料理（冷たい豆乳のスープ、湯葉、奥多摩山女（やまめ）のお造り、旬菜かご盛り、じゃこ（飯等）をゆったりと堪能できました。昼食後は、来た時と同じく、



中央自動車道を経由して、新宿駅に停車後、上野駅には、夕方5時半に着きました。今回、天候のため、一部の散策コースに変更がありました。可憐なレンゲシヨウマの群生を楽しめて、美味しいコース料理をいただき、ゆったりしたバスに乗り、ケガをしないで、楽しい一日を過ごすことができました。

また、近いうちに、3人で一緒にお出かけできることを、楽しみにしています。



「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?

墨田区版
2022年8月9日現在

新型コロナ対策を踏まえた適切な医療機関の受診について

制作：墨田区保健所 監修：墨田区医師会災害救急医療委員会 三浦 邦久副委員長

オミクロン株は3日程度で軽快し、かぜと違いはありません。**65歳未満で基礎疾患がない方は**、症状が軽い場合**あわてて医療機関を受診する必要はありません。**

高齢者や基礎疾患がある方は、**早めにかかりつけ医**に相談をしましょう。コロナ禍でも、持病の治療やワクチン接種のための受診は継続してください。

症状の程度に応じた**医療機関受診の目安**は以下のとおりです。**顔色が明らかに悪い、意識がない、息苦しい**場合は、ためらわず**救急車を呼んでください。**



	症状の程度	基礎疾患など	対応
救急要請が必要	☐ 顔色がとても悪い ☐ 唇が紫色 ☐ 様子や意識がおかしい ☐ 息が荒い／急に息苦しい ☐ 座らないと息ができない ☐ 肩で息をしている ☐ 胸が痛い／横になれない	☐ 年齢や基礎疾患は問わない	救急要請をためらわずに行う
症状が重い	☐ 熱が4日以上続く ☐ 水分が飲めない ☐ ぐったりして動けない ☐ 息苦しい ☐ 呼吸が早い ☐ (乳幼児) 顔色が悪い ☐ (乳幼児) 機嫌が悪く、あやしてもおさまらない	☐ 65歳以上 ☐ 基礎疾患がある ☐ 重症化リスクあり ☐ 妊娠中 ☐ 新型コロナワクチン未接種	かかりつけ医 に相談 近隣医療機関 に相談 受診 (オンライン診療等)
症状が軽い	☐ 飲食ができる ☐ 息苦しくない ☐ (乳幼児) 顔色がよい	☐ 基礎疾患がない ☐ 妊娠していない ☐ 65歳未満	自宅療養 市販薬 を使う 抗原検査キット

参考：日本感染症学会、日本救急医学会、日本プライマリ・ケア連合学会、日本臨床救急医学会「限りある医療資源を有効活用するための医療機関受診及び救急車利用に関する4学会声明」(2022年8月2日)

病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったときは、東京消防庁救急相談センター

#7119

オンライン診療・電話診療を活用しましょう

☞「**オンラインや電話による診療**」は、自宅に居ながら、**リモートで医師の診察やお薬の処方**を受けることができます。

☞「**無料PCR検査**」などで**陽性**になったときに、**改めて検査を受けなくとも感染症の診断を受けられます**(注：医師の判断による)。



ワクチン接種実施中

セルフメディケーションを活用しましょう

発熱でうまく眠れないなどのときは、**薬局等に相談をして市販の解熱剤など(OTC医薬品※)**を飲んで、症状を緩和することができます。 ※OTC医薬品：ドラッグストア等で処方せんなしで購入できる医薬品



お問い合わせ：墨田区発熱コロナ相談センター 電話 03-5608-1443 (平日9～17時)



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 NP0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/>

先日、よく利用する近所の郵便局へ行くところ、入り口にお知らせが貼ってありました。一人の社員が、コロナに感染したため、窓口業務を1週間停止するとのこと。新型コロナウイルスが、ここまで接近してきたことが、恐ろしく感じています。皆さんも今まで同様に用心しましょうね。

編集後記