

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

「歌とダンス」をテーマに「セカンドステージセミナー」開催

今年度2回目のセカンドステージセミナーが、9月14日（水）午後2時から、すみだリバーサイドホールで開催されました。お出かけの制限がなくなり、100人以上の来場者をお迎えすることができましたが、コロナ感染予防のため、マスクの着用、体温チェックを徹底しての開催となりました。今回は、モダンバレエの演目があり、会場には広い舞台を設置しました。

墨田区高齢者福祉課の挨拶で開始され、アボット・カマイ（タガログ語で助け合い、手を取り合う）の8名の方々が、きりつと浴衣を着て「東京五輪音頭」を踊ってくれました。普段は、介護施設でお仕事をされていて、リーダーは、ヘルミニア足嶋（ひきしま）さんと、マイ西田さんで、お二人とも介護福祉士として働いています。

セテスさんがジャズナンバーの「五番街のマリーへ」を歌い、次に登場した、ヨランダタシコさんは「浪花節だよ、人生は」他、オリジナル曲の「小さな夢」を歌ってくれました。フィリピン人初の演歌歌手として、テレビ出演、結婚式、老人ホーム、ホテル等で活躍中です。最後は、てーねん・どすこい倶楽部の太田理事長の挨拶で、閉会となりました。

お仲間2人による、モダンバレエの演技が、始まりました。広いステージを所狭しと、躍動する演技は、今まで感じたことの無い感動を与えてくれました。伊藤由里さんは、全国舞踏コンクール、モダンシニア部門第1位、グラ

ンプリ2回受賞、指導者としても活躍しています。

この後、カジュアルに着替えた、アボット・カマイによる、ズンバ

ダンスが始まりました。ズンバは、誰でも簡単に始められるダンスで、最近では、高齢者にも人気があるそうです。会場の前列の方々も一緒にダンスに加わり、楽しんでいただきました。

ここで10分間の休憩に入り、第二部は、すみだ福祉保健センターの理学療法士の鈴木孝志氏による、ストレッチ体操が始まりました。分かりやすい説明に従い、運営スタッフを含めて、全員がストレッチ体操に参加しました。

続いて、普段は介護の仕事をしている、江川メル

＊楽屋の裏話 アボット・カマイの方々に、浴衣の着付けをする係は大忙しでした。普段、介護の仕事に携わる皆さんは、全員おらかで、分刻みで進行する、リハーサルから本番開始まで気が抜けなかったそうです。

ルミニア足嶋（ひきしま）

カマイによ

る、ズンバ



「おじいちゃんの料理記念日 その2」

Q1 今回のレシピを提案した想いは?

おじいちゃん(夫)は、魚の缶詰を開けるぐらいしかお料理をしたことがありませんでしたが、たまには台所に立つ事もしてみてはどうかと思いました。

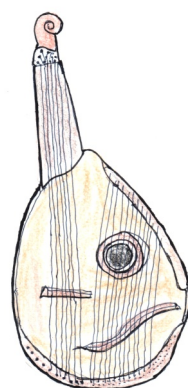
「何か作りたいメニューはない?」と聞きましたら「今、ウクライナで戦争がおこっている。平和を祈って、ウクライナ料理を作ってみようかな」とのことになり、なるほどと納得した妻でした。

Q2 おじいちゃんが主夫です

料理は「ボルシチ風スープ」に決まりましたが、手入りにくい材料はさけて、いつもスープにあるものを用意して、チャレンジしてみました。

Q3 作る時の注意は?

マスクとエプロンをつけて、手洗いも忘れずにします。必要な材料を準備して、野菜を洗うことから始めました。さりげなく手伝いながら、一緒に楽しみました。



バンドウーラ (カット絵 Y. I.)

<10月のスープ>

「おじいちゃんのボルシチ風スープ」

1人分栄養価

・エネルギー 224kcal
・塩分 0.9g

<材料>2~3人分

牛こま肉	150g
じゃが芋	50g (1/2個)
人参	60g (1/2本)
キャベツ	150g (3枚)
玉ねぎ	50g (1/4個)
ニンニク (チューブ入り)	2~3cm
カットトマト缶	200g (1/2缶)
水	200cc
オリーブ油	大さじ1
A [コンソメ顆粒	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
赤ワイン	大さじ1
B 塩・黒コショウ	少々
※仕上げ用: 無糖ヨーグルト	30g (大さじ)
乾燥パセリ	少々 (なくても良い)

<作り方>

- 事前準備として無糖ヨーグルトは、キッチンペーパーに包み、1時間程冷蔵庫に置いて水切りする
- 野菜は洗って皮むきする
- じゃが芋は一口大、人参は乱切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大に切る
- 牛肉はこま切れですが、食べやすく一口大に切っておく
- 鍋にオリーブ油とニンニクを入れ中火で熱し、香りが立ったら玉ねぎと牛肉を加え、肉に火が通るまで炒める
- 3の野菜を加え、中火で5分位加熱する
- 水、トマト缶、Aを加えて中火で加熱し、沸騰したら弱火にして蓋をし、20分煮込む
- Bを加えて味を調え、火からおろす
- 器に盛りつけて、1のヨーグルトをのせ、パセリを散らす
(協力: 食育支援部 M. I.)

一生懸命作ったおじいちゃんの感想
・肉を切るのが、大変だった。
家の包丁は研(と)がないとだめだね!
・赤ワインはもっと沢山入れた方が美味しくなるんじゃないかな(ワイン大好きです!)
・とても美味しく出来たね。これはビールに合う!
(ボルシチの絵は、描いてもわ

かりにくいから、ウクライナの楽器を描いてみようかな!)
私のコメント
まんざらでもなさそうなおじいちゃん。孫達も美味しいと言ってくれました。2人分のレシピですが、私たちのような高齢者夫婦には、少し多いようでした。孫におすそわけをして、丁度良かったです。

牛嶋神社の祭りに参加して 今本 善信

牛嶋神社は、貞観（じようが）

よね。

神社の例

祭日の9月

15日は、初

めて祭祀

（さいし）が

行われた日

と伝えられ、

今年は5年

に一度の大

祭（本祭）に

当たる年です

が、

コロナ禍のため

残念ながら来

年に延期され

ました。大祭

では御

神牛（ごしんぎ

ゆう）が町内

を

巡行しますが

、今年も行わ

れず、

催し物につい

ては各町会の

判断

で実施するこ

とになりました。



で行事を行うが、他町会の状況などをしながら、何度も話し合いが行われました。

初日は、「神酒所設置（おみ

きじよせつち）」を行い、「修祓

式（しゅうばつしき）」には神

主さんをお迎えして、町会会館

に設置した「大神輿（おおみこ

し）」を前に、祭礼が執り行わ

れました。「奉納踊り」は町会

会館に隣接する公園に櫓（やぐ

ら）を設置し、提灯をぶら下げ、

太鼓の音に合わせて踊りを奉納

し、大勢の老若男女や子供たち

が輪踊りを楽しみました。踊り

の最後に行われた「抽選会」の

効果もあつて、300人近くが

参加して大盛況でした。

2日目は、「山車（だし）・お

囃子（おはやし）町内巡行」は、

お囃子を先頭に「チンチン、ド

ンドン、ピーヒャララ」と、中

ほどは子供達が二列に山車を曳

いて、最後に大太鼓が「ドンド

ンドン」と続く構えの山車で、

町内を約一時間半かけて練り歩

きました。途中4力所に設置さ

れた休憩所では、お菓子や飲み

物が振舞われ、子供たちは大喜

びでした。台風14号の影響で大雨が降ったり止んだりだったため、スマホで天気予報をみて大雨の合間に出発したのが功を奏し、終わった直後にザーと来たのは大変幸運でした。

今年の祭りでは、本番行事だけでなく準備や後片づけにも参加したことで、祭りの歴史や、町の慣習にも触れることができ、外から転居してきた自分にとって大変有意義な経験になりました。また来年の大祭にも積極的に参加して行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？

べっているように見えることや、古き時代、官営の牛馬を育てる牧場「浮嶋牛牧（うきしまうし まき）」があったことから「牛御前社（うしごぜんしゃ）」ともいわれていた古社（こしゃ）です。境内にある「撫牛（なでうし）」は、自分の体の悪い部分を撫でて、牛の同じところを撫でれば病気が治るとの言い伝えがあり、今でも大変人気です。



新型コロナウイルス感染症対策

屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、
距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、
マスクを着用する必要はありません。
- 屋内では、人との距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ
会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



【屋外】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話をする

マスク必要なし



マスク着用推奨



会話を
ほとんど
行わない

マスク必要なし



マスク必要なし



公園での散歩やランニング、サイクリングなど

徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

【屋内】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話をする

マスク着用推奨



※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可

マスク着用推奨



会話を
ほとんど
行わない

マスク必要なし



距離を確保して行う
図書館での読書、芸術鑑賞

マスク着用推奨



通勤ラッシュ時や人混みの中
ではマスクを着用しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。

夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

マスクに
関するQ&A



ひとくらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

新型コロナウイルス
感染症予防のために
(厚生労働省HP)



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、介護付き有料老人ホームから電話があり、私の義姉(90歳)が、コロナに感染したとのこと。本人に電話で様子を聞くと、特に症状は無いが、10日間ほど部屋から一歩も出られず、退屈とのことでした。その後の検査で、問題ないことが判明して、一安心しました。

編集後記