

どすこい われら版

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5回目のワクチン接種」体験

10月末に、5回目のワクチン接種のお知らせが届きました。今回はオミクロン株対応2価ワクチンで、10月21日以降は、前回の接種から3か月経過すると、受けられます。記者は前回と同様にネット経由で申し込み、簡単に予約ができました。11月1日（火）午後2時半に東京スカイツリーイーストタワー（R）で、案内に従い、12階のロビーに行くと、20人のグループごとに、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。

前回も同じ会場でしたが、今回は、高齢者にも子供連れの受診者にとっても、配慮が行き渡っていました。以前ですと「1予診票確認」のところでは、立ったまま、順番待ちしていましたが、今回は、会場に入ると直ぐ、指定の椅子に案内され、順番を待つことができました。

子供連れの受診者にとっては、キッズスペースに2人の世話人が待機していて、子供を預かってもらえました。 「1予診票確認」の順番が来ると、受付担当者の



前の椅子に案内され、体温チェックとチェックシート

%はオミクロン株に置き換わっています。

◆BA. 2とかBA. 4 5とは何ですか？

オミクロン株は、亜種として、BA. 1 BA. 2 BA. 4 BA. 5

のように、少しずつ変異を続けています。

◆接種後の副反応は？

毎日測定している体温の変化も、痛みなど、何もありませんでした。ボランティア仲間にも尋ねてみましたが、何もなかったようです。

◆最近のニュース

塩野義製薬が開発した国産初の飲み薬「ゾコーバ」が11月22日に緊急承認されました。これは軽症状態向けの飲み薬で、併用できない薬が36種類もあるので、使用できる人は限定されています。

◆2価ワクチンとは何ですか？

従来株とオミクロン株の両方に効果があるものです。

◆オミクロン株とは何ですか？

新型コロナウイルスの従来株がアルファ株、ベータ株、ガンマ株、デルタ株と変異して、現在世界で、90

未だ5回目の接種を受けていない方は、お早めに接種をしましょうね！

手軽にクッキング 146 食育支援部

「四季を通して楽しめる小倉あんと抹茶寒天」

Q1 今回のレシピを提案した想いは?

姑は料理上手な人でした。

帰省するたびに、笹団子、ちまきはすべて皮から手作り。

無花果の甘露煮など、その他数々の郷土料理を作って私たちを持てなしてくれました。

餡も、勿論手作り。一年を

通して四季折々の幸が届きました。いつの間にか当たり前

のように思っていました。

姑が亡くなり姑の優しさが思

い出されます。今は、感謝の

気持ちでいっぱいです。その

頃から少しずつ自分で作るよ

うになり、特に餡は甘過ぎず、

小豆を厳選しふっくらと煮上

げ、和洋をとわず使っていま

す

Q2 小倉あん(小豆あん)

餡のおいしさは、日本人に

生まれて良かったと思える瞬

間です。商品として売られて

<12月のお菓子>

「四季を通して楽しめる小倉あんと抹茶寒天」

1人分栄養価

・エネルギー	249kcal
・塩分	0.5g

<材料10人分>

1. 抹茶寒天

粉寒天	10g
砂糖	90g
抹茶	10g
水	800ml

2. 小倉あん(小豆あん)

小豆	500g
砂糖	350g
塩	5g
水	1000ml



<作り方1> 抹茶寒天

1. 粉寒天、砂糖、抹茶を粉のまま良くかき混ぜておく
2. 鍋に水を入れ、火にかけ、1を入れて良くかき混ぜながら加熱する
3. 軽く沸騰したら火を止め、型に流し、冷やし固める

<作り方2> 小倉あん(小豆あん)

1. 小豆を優しく洗い、たっぷりの水で煮る
2. 沸騰したら火を止め、蓋をして20分程蒸らす
3. 蒸らし終えたら煮汁を捨て、小豆の4~5倍の水を入れ中火にかけ、煮ている最中、小豆が湯から出ないようにさし水をする
4. 40~50分煮て豆を確かめ、蓋をしたまま30分蒸らす
5. 中火にかけ、砂糖を2~3回に分け入れ、最後に塩を加えかき混ぜ、味を調える
6. 作り方1の抹茶寒天に添えていただく
「あん」は、他にご自由にお使いください

(協力:食育支援部 K. A)

いますが、コトコトと煮ながら、その行程を楽しむものも良いですね。

Q3 餡が出来上がったら?

一度に多めに作り、小豆が冷めてから、必要に応じてフ

リーザーバッグに入れ、小分けにして冷凍しておくと便利です。ぜんざい、お餅、白玉、アイスクリーム、抹茶寒天にのせて。夏は、氷を入れ、冷やし汁粉にどうぞ。

私のコメント

小豆には、植物性のたんぱく質や豊富な食物繊維、ポリ

フェノールなどの栄養素が含まれます。美容効果だけでなく、使い方次第では、ダイエットにもポリフェノールが含まれますが、抗酸化作用やビタミンEが含まれ、動脈硬化や老化の予防の一助になると思います。お試しください。

「水の循環講座」を受講しました

吉田 修

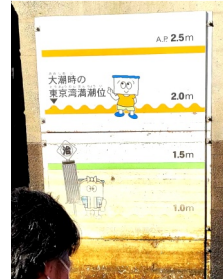
11月2日(水) 墨田区環境保全課の主催する「水の循環講座」を受講しました。企画運営は特定非営利活動法人ウオーターエイドジャパンで、テーマは「扇橋開門(おおぎばしこうもん)を船で通行して、低地の地形を体験しよう!」で、30名の参加者は、12時50分に「吾妻橋船着場」に集合して、屋根なし船に乗り込み、午後1時に出航しました。

船長さんの流ちょうな説明を聞きながら、吾妻橋、駒形橋、厩橋、蔵前橋、両国橋へ進むと、堤防の壁には、相撲の型のレリーフが描かれています。新大橋を潜ると、左手に「芭蕉庵史跡展望庭園」が見えて、



左に曲がり、小名木川に進みました。これ以降の橋は、水面と橋梁の間隔が低いので、頭を下げてないと、接触の恐れがありました。西深川橋、東深川橋、大富橋、新高橋と聞きなれない橋を潜り、大横川を横切り、新扇橋を潜ると、正面に、扇橋開門が現れました。ここで開門の中に入り、後方のゲートが閉じると、ドック

の中の水は、旧中川の水位まで排水されました。通常は2メートル、最大で2.5メートルも下がります。暫くすると前のゲートが開き、進むことができました。船はここでUターン



して、暫くしてから再度、開門に入り、後方のゲートが閉じて、給水が始まり、水面が上昇したところで、前のゲートが開いて、帰路につきました。

この後引き続き、午後2時半からは、区役所12階の会議室で、水ジャーナリストでもあり、武蔵野大学客員教授でもある橋本淳司氏による「世界とすみの低地と水」と題して、水車で有名なオランダの水災害対策について学びました。国土の27%が海拔0メートル以下で、国土の3分の1が干拓地なので、水災害対策として、大堤防の構築、大規模な土木工事、最近では、水上に建築物をつくる、フローティング・シティの構想を試行されているそうです。現在解決すべき問題としては、水上の建築物は船舶扱いで、水域は公共的なもので、上物は私有物なので、法律、税金、保険等をどうするか、定義付けが必要とされています。

一方、私たちの問題として、江東5区が作成した「大規模水害から守るためのハザードマップ」を見ると、0メートル地帯を含む低地が有り、流域治水、雨水活用、

洪水軽減、水源確保等の観点から、様々な対策が推進されています。身近な雨水活用として、墨田区では、路地尊で雨水利用、墨田区役所では1千トン、両国国技館では1千トン、東京スカイツリー・ソラマチでは2千6百35トンの雨水が利用されています。

今回は、墨田区と江東区の水運と低地を肌で感じる事ができ、オランダの水災害対策についても学ぶことができました。機会があれば、別の「水の循環講座」にも参加したいと思います。読者の皆さんもいかがですか?

「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?

第3報

〈新型コロナワクチン接種〉
オミクロン株に対応した
2価ワクチンの接種が開始されました。

2022年10月21日



接種可能な間隔が
3か月になりました!
年内 ぜひ、
の接種をご検討ください。



接種の対象と使用するワクチン



- 新型コロナの従来株とオミクロン株に対応したワクチン(「オミクロン株対応2価ワクチン」)の接種は、**初回接種(1・2回目接種)を完了した12歳以上の全ての方が対象で、一人1回接種**できます。
- 1・2回目接種を完了した12歳以上で最終接種から3か月以上(※)経過している方は、接種可能になりました。
(※)5か月から3か月に短縮されました。
- 例えば、9月15日に従来型ワクチンを接種した方は、12月15日からオミクロン株対応2価ワクチンを接種できます。
- 詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

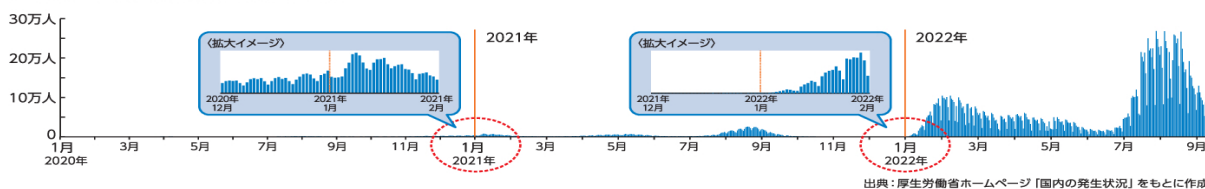
〈オミクロン株対応2価ワクチンの種類〉

	1・2回目接種対象者	3回目以降の接種対象者		
		12歳以上	12歳以上	18歳以上
ファイザー社ワクチン 【BA.1対応型/BA.4-5対応型】	×(使用不可)	12歳以上	○	○
モデルナ社ワクチン 【BA.1対応型】	×(使用不可)	18歳以上	×	○

(※) 2022年10月時点では、オミクロン株対応2価ワクチンは、11歳以下は接種対象となりません。

これまで2年間、年末年始に新型コロナは流行しています。**2022年の年末まで**に、重症化リスクの高い高齢者はもとより、**若い方にも**オミクロン株対応2価ワクチンによる接種を完了するようおすすめします。

〈日本国内の新規感染者数(1日ごと)〉



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/>

先月、セイタカアワダチソウで花粉症が発症したと述べましたが、読者から、この花は無関係とのメールをいただきました。ネットを調べますと、同時期に生えるブタクサが原因であることが分かりました。私の花粉症は、秋と春です。私念ではコロナ感染予防に専らごさいました。

編集後記