

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

「皆様、新年明けましておめでとつづぎざいます」
NPO法人てーねん・どすこい倶楽部理事長

太田 雅子

今年も皆様にとって良い一年でありますように心から願っております。



当倶楽部は主に会社を定年退職し、子育てを終えた方々の集まりで、区の高齢者福祉課と協働で、シニア世代が気楽に社会

に参加できるきっかけづくりを提供しています。例としてセカンドステージセミナーや生きがい講座の企画から運営、情報紙かわら版の発行、メールマガジンの配信、更に趣味や特技を登録している方々による、パソコン教室、外国人のための日本語教室支援、食育支援、子育て支援等、様々な活動をしています。昨年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部の

活動は中止、縮小、開催日の変更等を余儀なくされましたが、参加者の皆様のご協力もあり、無事に一年の活動を終えられました。うれしいニュースもありました。海外でもコロナ感染予防対策が徹底されて、スポーツ会場には、観客が入場できることになり、日本選手活躍と、その応援団の様子を、皆さんはテレビでご覧になられたと思います。当倶楽部に於いても、今

「新年あけましておめでとつづぎざいます」
高齢者福祉課

区民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。今なお、コロナ禍が続いている現状ではございますが、心と身体を健

康に保つことが今まで以上に重要となります。皆様方には感染拡大防止に最大限ご配慮いただきながら、日々の暮らしをお過ごしいただければと思います。

墨田区では、てーねん・どすこい倶楽部さんにご協力いただき、コロナ対策の情報をメールマガジンを通じて発信する他、より心身を豊かにするためにセカンドステージセミナーや生きがい講座など、皆様の交流や社会参加のきっかけになるよう

迄同様に感染対策を徹底して活動を継続していきけるよう努めます。今後とも皆様と一緒に生きがいを持って、楽しく暮らせる地域づくりを目指していきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



な講習会や講座を開催しております。今後も引き続き、感染状況を鑑みつつ、対策を行いたうえで、事業実施に努めてまいります。今年も皆様にとって実り多い年でありましように祈念し、ご挨拶とさせていただきます。

手軽にクッキング 147 食育支援部

冬大根とひき肉で作る「とろ〜りそぼろ煮」

Q1 今回のレシピ提案した想いは?

12月下旬から2月が旬の冬大根はおでんや煮込み料理などに大活躍、寒さから身を守るためにみずみずしく甘みが増し値段も下がります。

大根は、消化酵素が豊富に含まれ、年末年始の食生活の乱れた時など、胃の調子を整え、改善に役立ちます。また、小松菜などの緑黄色野菜は粘膜を強くして免疫力を高めます。そんな想いからレシピを提案しました。

Q2 食材を替えてバリエーションを増やす

大根の代わりにカブやレンコンなど、豚ひき肉は鶏ひき肉や大豆ミートなどに変えても、違った風味で味わえます。大根の葉がついていたら細かく刻み片栗粉を入れる前に一緒に煮込むと緑黄色野菜がプラスされます。

☆私からのコメント

水溶き片栗粉の分量は 片栗粉:水=1:2 水溶き片栗粉を

入れるときはいったん火を止め、少しずつかき混ぜながら入れ、もう一度火を入れると上手にとろみがつきます。

☆家族の感想

大根がとろとろで柔らかく、

身体が温まる。

大根ちよっといい話

★正月料理で疲れた胃を休める七草粥に入っている「ずしろ」は、大根の古名です。

★大根は葉に近いほど甘くて柔らかく、下にいくほど辛味と硬さが増します。その性質を活かせば、料理した際にさらにおい

しさを引き出せます

★購入する時には、ひげ根が少なく、ハリがあつて、ずっしりと重いものを選びましょう。

★大根が余ったら干し野菜に、細切りにして切り干し大根に、いちよう切りでみそ汁の具に、輪切りの干し大根で煮物にと、干しやすく応用範囲も広いのが特徴です。

<1月のお惣菜>

冬大根とひき肉で作る「とろ〜りそぼろ煮」

1人分栄養価

・エネルギー 160kcal
・塩分 1.6g

<材料2人分>

大根	中1/4本(150g位)
豚ひき肉	75g
小松菜	1束
水	170cc
A	生姜 1/2片(すりおろす)
	砂糖 大さじ1/2
	みりん 大さじ1/2
	酒 大さじ1/2
	醤油 大さじ1
	顆粒和風だし 小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2(大さじ1の水で溶く)



<作り方>

1. 大根は皮を剥いて1cmのいちよう切りにする
2. 小松菜はさっと茹でて5cmに切る
3. 鍋に大根と水を入れ中火で加熱し、煮立ったら5分煮る
4. 鍋にAと豚ひき肉を加え落とし蓋をして中火で10分煮る、その後蓋を取って煮詰める
5. 大根に十分味が染みてきたらとろ火にし、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける
6. 器に盛り付け脇に小松菜を添える

(協力: 食育支援部 N.E)

(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. 204

「ミステリーツアーに参加してみました!」 藤田 よしこ

皆さんは、ミステリーツアーに参加したことがあるかしら?

私は友人二人と一緒に参加してみました。初めての参加なので、わくわくしながらも、高齢者の私たちでも楽しめるものか心配もありました。広告には、

日帰り、宿泊付きのバスツアー、鉄道利用や飛行機利用のツアーがあり、内容により、温泉、食べ放題、宿に拘ったツアーや、お土産付き等がありました。手始めに、クラブツーリズムの「2食付き季節のフルーツ狩りに食べ歩きも!」というテーマの日帰りバスツアーにしました。費用は7770円でした。

当日の集合場所は錦糸公園前で、朝7時に私たちを含めて27人が乗車して、その後、東京駅で11人が加わりました。夫婦が3組と男性が1人、その他は、60〜80代の女性グループでした。

東京駅を出発して、関越道に入ったので、群馬方面に向かうことが分かりました。途中のサービスエリアで休憩してバスに戻ると、全員に3千円の買い物チケットが配布されて、それには

群馬県と印刷されていましたので、群馬県のどこかへ向かうことが、はつきり分かりました。

最初の訪問地は「沼田市の吹割(ふきわれ)の滝」で、遊歩道に沿っての散策で、私たちは以前来たことがあり、体力を温存するため、お土産屋を見て回り、アイスクリームを食べたりしていました。

次に向かった場所は、同じ市内にある、果実の里とも呼ばれている「原田農園」で、豪華なランチが提供されました。メニューは、握り寿司、ズワイガニ、すき焼き鍋、ホタテの佃煮、けんちんうどんを頂きました。ここは年間を通して、食事処として、味覚狩りの他、売店もあり、早速買い物券を利用できました。



休憩後、沼田市から群馬県利根郡川場村にある、道の駅「川場田園プラザ」に向かいました。

ここは「全国道の駅グランプリ2022」で1位に選ばれた

ところで、先にももらった3千円の手ケットに加えて、660円の買い物券や割引券で、ネギ、さつまいも、マイタケ、地域の名産のドレッシング等、

買い物ができるました。このツアーで一番楽しめた場所

でした。

この後は、沼田市の中心街にある「街なか天狗プラザ」に向かいました。

ここでは街の中を、食べ歩きする機会があり、残っていた買い物チケットで、ハチミツやジャムも買いました。この地の有名な「味噌パン」のプレゼントがあり、これは帰りのバスの中で食べました。

ここからは、再度、「原田農園」に戻り、「りんご狩り食べ放題」

がありました。ツアー客の中には、2個食べていた人がいましたが、私たちは1個食べて満腹になってしまいました。

ここから帰路につきましたが、帰りの高速道路は渋滞で、錦糸公園には予定の夕方6時を大幅に過ぎていました。ミステリーツアーという、アツと驚くことはありませんでしたが、沢山買い物できて、一日楽しく過ごせて良かったです。次は、一泊できる、他のミステリーツアーにも参加したくなりました。

「シニア人材バンク

登録者募集中心」

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



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**

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



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 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/>

皆様「あけおめ!」。昨
年の一文字は「戦」でした。
コロナの感染予防も世界情
勢も不安で、世相を表現す
るには、長文は不要ですね。
スポーツ界で活躍する日本
選手と、その応援団の行動
は「ブラボー」でした。私
の編集作業は「苦業」です。
それでは皆様「いよっ!」。

編集後記