

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

「デジタルヘルス」についてどう存じますか？

写真のように記者は左手に指輪型の「オーリング」と腕時計型の「フィットビット」と呼ばれるウェアラブル機器を着けています。



これらは活動量計とも呼ばれて、歩数、運動量、心拍数、呼吸数、消費カロリー、睡眠状況、体温の変化等を継続して記録することができま。睡眠中も、常時測定しているの、眠りが浅い、深い、レム睡眠、ノンレム睡眠の状態が分かりま。蓄積された情報は、写真のようなタブレット(小

型パソコン)又はスマホを経由して、指定された場所に送信することができます。

実は、昨年12月から1年間、東京大学大学院の長寿の研究の臨床試験のモニターになっていました。新聞広告で「健康で長生きしている高齢者に共通する特徴」に焦点を当てた、長寿の研究が、進められていることを知り、興味を抱きました。

条件は80歳から百歳までの150名の日本人で、要介護度が2以上でない方、認知症でない方、遺伝子情報を含む各種血液検査の他、椅子から立ち上がりの体力テストが、東京大学付属病院であり、さらに、写真の様な機器をお風呂に入る時

間、東京大学大学院の長寿の研究の臨床試験のモニターになっていました。新聞広告で「健康で長生きしている高齢者に共通する特徴」に焦点を当てた、長寿の研究が、進められていることを知り、興味を抱きました。

間、東京大学大学院の長寿の研究の臨床試験のモニターになっていました。新聞広告で「健康で長生きしている高齢者に共通する特徴」に焦点を当てた、長寿の研究が、進められていることを知り、興味を抱きました。

就寝前のアンケートは、タバコは吸ったか?お酒を飲んだか?朝食、昼食、夕食、おやつは食べたか?甘い飲料は飲んだか?カフェイン飲料は何時に飲んだか?を答えます。続いて主食(ご飯は1、大サイズなら2、パンは1、うどんは2)の様に数値に変換して入力

一日のストレスレベル(1~5)と満足度(1~5)を入力してアンケートは終了となり、研究者の元へ自動送信されます。おおむね10分で済みます。

魚・肉・大豆・卵・豆腐(魚・肉・大豆・卵・豆腐等)、乳製品(チーズ・ヨーグルト・牛乳等)、果物等

AIによる自動診察等も可能になり、予防医学の進展に期待しています。

特に違和感はなく、機器の充電は、入浴時に実施していますので、あまり手間がかかりません。

汗をかき程度(早歩き、体操等)は何時間行ったか

時間を入力します。最後に

装着、着用できる製品の

蓄積されたデータとアンケートの回答を研究者の元へ送付することが必須条件です。

蓄積されたデータとアンケートの回答を研究者の元へ送付することが必須条件です。

蓄積されたデータとアンケートの回答を研究者の元へ送付することが必須条件です。

*ウェアラブル機器

装着、着用できる製品の

手軽にクッキング

148

食育支援部

お手軽な食材「油あげ」を使って

Q1 何故「油あげ」を取り上げたのですか？

油あげの別称は「稲荷あげ」「狐あげ」「寿司あげ」「厚あげ」に対して「薄あげ」と呼ぶ地域もあります。

初午(はつごま)とは、2月最初の午の日のことで、今年は2月5日でした。この日は稲荷神社のご祭神が降り立った日であると伝えられ、一年で最も運氣が高まる日とされています。神社のお使いとされる狐の好物である油あげを使った「いなり寿司」を食べると福を招くと言われていきます。

Q2 今回のレシピの特徴は？

油あげを開いて作るもの代表として、いなり寿司があります。他にも餅巾着や卵の巾着煮、納豆のはさみ焼きなど、袋状を生かした料理はたくさんあります。

今回は、油あげにぎゅうぎゅうキャベツを詰め込んで、お好み焼き風に仕上げます。
★失敗しない油あげの開き方

- ① 余分な油をキッチンペーパーでふきとる
- ② まな板に油あげを縦に置く
- ③ 丸い菜箸を1本用意し、油あげの上をなるべく均等にコロコロと3往復ほど押し転がす
- ④ 横に置き、半分に切る
- ⑤ 手で、切れ目からやさし

く袋状に開く
私からの「コメント」
小さな油あげの袋にビックリするほどキャベツを詰め込むのでボリューム満点です。
油あげをカリカリに焼くと柔らかい具とよく合います。
お好みでスライスチーズを入れてもおいしいです。

<2月のお惣菜>

「油あげのお好み焼き風」

1人分栄養価

- ・エネルギー 251 kcal
- ・塩分 0.5 g

<材料2人分>

- 油あげ 1枚
- キャベツ 150g
- 塩 ひとつまみ
- コショウ 少々
- 豚肉(切り落とし) 100g
- 塩コショウ 少々
- サラダオイル 小さじ1
- 紅しょうが 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1

◆トッピング

ソース・マヨネーズ・青のり・かつおぶし~各適量



<作り方>

1. 油あげは、横2つ切りにして開いておく
2. キャベツは洗って千切りにして耐熱ボウルに入れ、塩ひとつまみとコショウ少々を振って軽く混ぜ合わせる
3. ボウルにふわっとラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱する
4. 加熱したキャベツの粗熱をとり、手で触れるくらいまで冷ましたら水気をしっかり絞る
5. 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩とコショウをもみ込む
フライパンにサラダオイルを熱し、豚肉を強めの中火で炒め、肉の色が変わったら取り出して粗熱をとる
6. 紅しょうがは粗くきざむ
7. ボウルに4、5、6を入れ、マヨネーズで和える
8. 開いた油あげの中に等分に、できるだけ平らになるように詰める
9. フライパンに油あげを入れ弱火で熱し、焼き色がつくまで時々ヘラで押さえながら平らにして両面をじっくり焼く
10. 皿に盛って、ソース、マヨネーズ、青のり、かつおぶしを順番にのせる

(協力：食育支援部 N. K)

「片付けの第一歩」に挑戦 吉田修

身の回りに物が溢れている。自分の部屋を見ると、椅子のスペース以外は、両側にある2つの机の上には、プリンター、デスクトップパソコン3台、ディスプレイ2台があり、机の下には、パソコン関連の部品、ケーブル類と共に、数十台のノートパソコンが、ゴロゴロしている。まるで古道具屋のように物が置いてある。本箱と棚はあるが、空きスペースが無い程、本とパソコン部品が詰め込んであり、入りきれない書類があちらにも、こちらにも積み上げてある。それでも場所が足りずに、寝室やダイニングの一角にも本や書類が積み上げている。20代の頃から読み始めた、UFO関連の本と、パソコン関連の本が殆どで、書類は、日常生活に必要な公的なものから、個人的なもの、マシオン関連、ボランティア活動関連等で、その他、郵便物が場所を占めている。

「一年賀状しまい」をすることにしていました。スペース的には、小さな片付けになります。私にとっては、すごく大きな第一歩を踏み出した感じがしました。



年明けて直ぐに、不要になったノートパソコン20台を段ボール4箱に詰めて、無料で引き取る業者に、処分を頼みました。今までは、処分費用として1台3千円かかるところ、最近では、金属類の市場価格が上昇して、無料で引き取ってもらえます。今は書類の整理を始めています。

最近メディアで定年退職後の様々な問題が取り上げられています。公的年金だけでは、優雅な老後は過ごせないとか、親が突然なくなり、残された家族はどう対応したらよいのか、お墓はどうするのか、財産はどうする

「死んで物は持って行けない」と良くいわれますが、その通りだと思います。年内には、自分の持ち物は、自分の部屋以外には置かないことにするつもりです。その後は、この勢いで、書籍、衣類にも断捨離を進めていく決心です。



のか等、様々な問題に対処しなければならぬようです。この分野のことは、どすこい倶楽部の生きがい講座の「人生のしまい方」で学びましたので、気が向いた時に「終活ノート」に書き留めています。今ある心配事は、家計簿は、私がパソコンを使用して記帳しているので、今後、妻にパソコンが使えるようになってもらうことにしています。スマホは使いこなせるようになっているので、1年後にはパソコン操作もできることを期待しているところです。

「シニア人材バンク

登録者募集集中

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4回 セカンドステージセミナー

～元気で100歳 今年も墨田で粹に暮らそう～

隅田川のほとりで・

南国ハワイを楽しみませんか♪

ウクレレ演奏・アロハ

日時：令和5年3月8日（水） 午後2時から午後4時まで

内容：第1部 ◇ウクレレ演奏 代表 濱中九三夫氏

第2部 ◇簡単なストレッチ体操 鈴木孝志氏（理学療法士）

◇歌手 古田三奈氏

会場：すみだリバーサイドホール2階イベントホール（区役所併設）

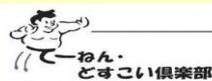
参加費：無料

定員：150名



☆どなたでも、お気軽にお越しください☆

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 て一ねん・どすこい倶楽部

事務局 ☎ 5631-2577 FAX 5631-2578

■主催：墨田区

■企画・運営：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部（墨田区東向島1-17-8）



つながる
墨田区

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/>

いつもの散歩コースのソ
ラマチひろばで、早めの豆
まき式に出会いました。壇
上から、ソラカラちゃん、
おしなり君の他、鳴門部屋
の力士が、集まった沢山の
見物客に「鬼は外！福は内！」
と豆を何度もまいていまし
た。できれば「ゴロチは外！」
と思いつながら、豆をつい
たきました。

編集後記