

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

「新型コロナウイルスワクチン6回目の接種」体験

4月末に6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価ワクチンの再接種で、65歳以上の方、基礎疾患がある方、感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める方、医療機関、高齢者施設、障害者施設などの従事者が対象です。前回の接種から3か月経過すると受けることができます。記者は前回と同様に、スマホからQRコードを読み込み、ワクチン接種予約アプリから予約しました。5月11日（木）午後1時に東京スカイツリーイーストタワー（R）に行き、案内に従って12階のロビーに向かいました。並んでいる人はおらず、最初の列に案内され、待つことなく専用のエレベーターで20階に到着しました。

会場を見渡すと、受診者は約10人程度で、全く待ち時間がありませんでした。「1次診察確認」で体温チェックとチェックシートの確認があり、終わるとすぐに「2次審査」が行われ、待つことなく「3順番待ち」に「5済証発行」が接種」が

は約10人程度で、全く待ち時間があります。再接種により免疫を強化し、持続させることができます。特に高齢者や免疫不全の方は追加の接種が必要ですが、

「2次審査」が行われ、待つことなく「3順番待ち」に「5済証発行」が接種」が

「2次審査」が行われ、待つことなく「3順番待ち」に「5済証発行」が接種」が

「2次審査」が行われ、待つことなく「3順番待ち」に「5済証発行」が接種」が

「2次審査」が行われ、待つことなく「3順番待ち」に「5済証発行」が接種」が

「2次審査」が行われ、待つことなく「3順番待ち」に「5済証発行」が接種」が

「2次審査」が行われ、待つことなく「3順番待ち」に「5済証発行」が接種」が

「2次審査」が行われ、待つことなく「3順番待ち」に「5済証発行」が接種」が

「2次審査」が行われ、待つことなく「3順番待ち」に「5済証発行」が接種」が

「2次審査」が行われ、待つことなく「3順番待ち」に「5済証発行」が接種」が



あり、最後に「6状態観察」の椅子で10分ほど様子を見て、全行程は26分で終わりました。今までで最短時間でした。

◆6回目の再接種の目的

ワクチン接種によりウイルスに対する免疫が得られますが、時間の経過とともに

に免疫が衰えることがあり、再接種により免疫を強化し、持続させることができます。特に高齢者や免疫不全の方は追加の接種が必要ですが、

「2次審査」が行われ、待つことなく「3順番待ち」に「5済証発行」が接種」が

んでした。ボランティア仲間にも尋ねてみましたが、特に何も感じなかったようです。

◆最近のニュース
5月8日から、「5類感染症」に移行しました。これまででは、感染症法では新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は「新型インフルエンザ等感染症」として分類されていましたが、今後は「5類感染症」として扱われます。理由は、変異株の重症度が上昇しておらず、重症病床使用率も低い水準にあるため、通常のインフルエンザと同様の5類感染症に分類されることとなりました。これに伴い、一部医療費が自己負担となりますが、9月まではワクチン接種は自己負担なしで受けられます。

◆接種後の副反応は？
私は毎日体温を測定していますが、接種後に特に痛みなどの副反応はありません。

手軽にクッキング

152 食育支援部

「梅雨をのりきる さわやかおやつ」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

一年中で唯一国民の休日がなく、梅雨のイメージが強い6月ですが、1日の「衣替え」から30日の「夏越しの祓(はらひ)」まで、夏を目前に控えた季節の移り変わりを感じられる伝統的な風物詩が沢山あります。今回は、16日の「和菓子の日」を選んで、厄除けと招福を願ってさっぱりいただける「冷やし白玉」を作ってみました。

Q2 今回のレシピの特徴は?

定番の白玉団子を、水の代わりに絹豆腐で作ります。さらに6月らしく、はちみつ梅干しを練り込んで、ほんのり甘酸っぱいさわやかな梅白玉に仕上げます。豆腐を加える

ことで、硬くなりにくく、やわらかな食感であっさりとした軽い味わいになります。
Q3 なぜ「はちみつ梅干し」を使うのですか?..

優しい甘さで、すっぱい梅干しが苦手な人でも、おいしく食べられます。また、作る時に塩漬の梅干しを塩抜きするため、普通の梅干しより塩分がおさえられています。塩分が気になる方は、梅の量を減らして作ってください。
私からの「コメント」
ねったり丸めたりする作業も楽しい白玉団子は、冷蔵庫で冷やしておかず、ぜひ出来たてを召し上がってくださいね。真夏には、かき氷と一緒に食べてもさっぱりして美味しいです。



<6月のデザート> 「梅白玉の冷やしぜんざい」

1人分栄養価

- ・エネルギー 194kcal
- ・塩分 0.5g

<材料3人分>

- (A) ゆであずき缶 150g
- 水 150cc
- (B) 白玉粉 75g
- 絹豆腐 1/4丁 (75g)
- はちみつ梅干し 2~3個
- (C) 白玉団子を茹でるお湯
- 白玉団子を冷やす氷水

<作り方>

(A) 冷やしぜんざいを作る

- 鍋にゆであずきと水を一緒に入れ、火にかける
焦げないように絶えずかき混ぜ、少しとろみがつくまで煮込む
※ぜんざいは冷めると固まってくるので、火にかけているときに、サラサラの状態でも大丈夫です
- 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく

(B) 白玉団子を作る

- はちみつ梅干しは種をとり、包丁で叩き細かくする
- ボールに1の梅干しと白玉粉、絹豆腐を入れ、手でつぶしながら混ぜる
白玉粉の粒々がなくなり、なめらかになるまでこねる
- 耳たぶくらいの硬さになったら、鍋にたっぷりのお湯を沸かし、食べやすい大きさに丸めて、中央を指先で少し押さえて凹みをつけた白玉団子をお湯の中に落とす
- ボールに、氷水を用意しておく
- 白玉団子が浮き上がってきたら、そのまま1分ほど待って4に入れて冷ます
- 器に冷やしたぜんざいを入れ、水気を切った白玉団子をうかせる

(協力：食育支援部 N. K)

「ある日のマンション生活からの学び」吉田 修

私は長年にわたりマンションに住んでいるため、マンション生活には慣れていますが、最近、思わぬトラブルに遭遇しました。日曜日の朝9時から午後5時まで、電気設備の更新工事が行われ、共用部の電気が一時停止しました。この出来事から、私はいくつかのことを学びました。

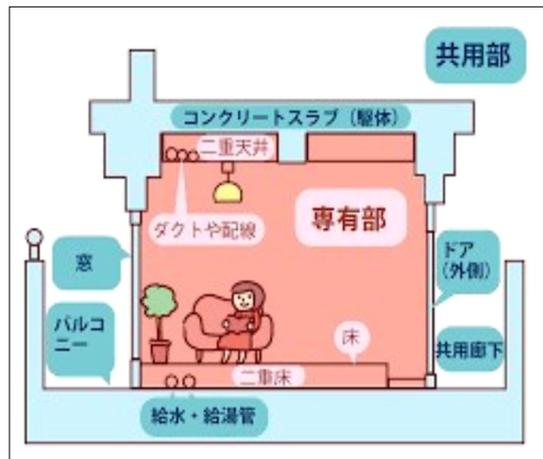
上の共聴アンテナ、高架水槽、地下のインターネット接続機器、機械駐車場、駐輪場、消防設備などが含まれます。バルコニーは通常は専有使用されていますが、火災発生時には住民の避難経路として共用部となります。

今回は買い物をする気分ではありませんでした。幸い、何事もなく散歩を楽しむことができました。午後2時に帰宅すると、エレベーターはまだ停止中でした。少しずつ階段をえっちらおっちら上っていくものの、2階まで上がると息が切れてしまいました。何度か小休止を挟みながら、ようやく我が家に到着するまでに10分ほどかかりました。もし買物の荷物を持っていたらどうなっていたら、か、考えると恐ろしい気持ちになりました。災害時には、この程度では済まないと感じました。

まず、共用部とは、戸建てに住んでいる方にとっては馴染みが薄いかも知れませんが、簡単に説明します。マンションには専有部(住居部)と共用部があります。共用部には、マンションの出入口、オートドア、ロビー、各階の廊下、エレベーター、水道や排水管、屋

朝7時に起きて、12階からエレベーターに乗り、1階のポストから新聞を取り、部屋に戻りました。いつものようにテレビでニュースを見ながら朝食をとっていたら、9時になり停電のお知らせ通り、インターネットも使えなくなり、テレビも映らなくなりました。

テレビが見られないと、何かが違う気がします。妻の話を聞き流しながら、ニュースを見ながら、お茶を飲んだり、パソコンでメールを処理したりすることが普通ですが、今回はお互いの顔を見ながら会話する機会が増えました。美術館へ行くことやサーカスを見に行くこと、オリジナルラン



屋前には、いつものように散歩に出かけましたが、今回は特に用心深くなりました。財布、スマホ、鍵を何度も確認し、非常階段をゆっくりと下りました。ついでに地下の駐輪場にも立ち寄ってみると、真っ暗で何も見えませんでした。

私は日課として毎日約5千歩、歩くことにしていますので、今日は隅田川沿いを歩き、みずまち経由でスカイツリータウンを巡るコースを選びました。妻から買物の用事を頼まれることもありませんが、



ドへ行くことなど、短時間で計画を立てられました。しかし、1時間ほどすると、何とかしてテレビを見る方法はないものかと考えました。思い出したのは、デジタル放送が始まった当初、パソコン用のアダプターと鉛筆ほどの大きさの室内アンテナを使ってテレビを見たことです。早速アンテナを交換してみると、映りました。窓から見えるスカイツリーからの電波は強力なようです。ただし、BS放送は映りませんでした。これで妻との会話も通常モードに戻りました!

「シニア人材バンク 登録者募集中」

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?

(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!!

新型コロナウイルス感染症対策

2023年度版

新型コロナウイルス感染症は5類感染症になりました

2023年5月8日から

感染対策は個人・事業者の判断が基本となります

引き続き、以下の対策は有効です

換気



●換気の方法として「機械換気(24時間換気システムや換気扇)」または「自然換気(窓開け)」があります。



手洗い・
手指消毒



マスク
着用



●重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、以下のような場合にはマスクを着用しましょう。



受診時や医療機関・高齢者施設
などを訪問する時



通勤ラッシュ時など
混雑した電車・バスに乗車する時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります。

- ◆症状がある場合に外出をする際は、人混みは避け、マスクを着用しましょう。
- ◆事前にコロナ抗原検査キットや解熱剤などの常備薬を準備しておくで安心です。

厚生労働省

内閣官房 新型コロナウイルス等
感染症対策推進室

新型コロナウイルス
感染症について
(厚生労働省HP)



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法人てーねん・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/>

伝統的な祭りの写真を
撮りたくて、年甲斐もな
く三社祭の追っかけをし
ました。子供神輿もあり、
屋台もたくさんあり、街
中は満員電車並みの混雑
でしたが、しばしコロナ
感染のことを忘れて、久
しぶりに楽しむことがで
きました。

編集後記