

どすこい われら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

「てーねん・どすこい倶楽部のボランティア活動の紹介」

私たちは年間を通して様々なボランティア活動に取り組んでいます。今回は特においたものを、指定の場所に配置しました。



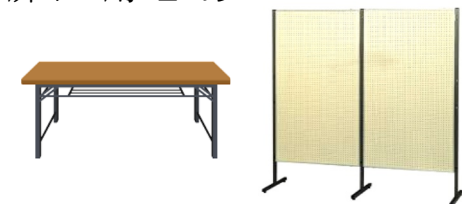
さらに、参加団体の見出し看板を配置図に従って展示

少し詳しく私たちの活動について紹介させていただきます。

まず、6月15日（木）から4日間、墨田区役所の1階アトリウムで開催される「食育フェス2023」の会場設営作業に取り組みました。記者を含む5人の元気な高齢者が、前日の6月14日（水）朝9時にアトリウムに集まり、保険計画課の担当者の指示に従って金

属製の展示パネルを組み立て、長机や椅子を倉庫から運び、またあらかじめ2枚の展示用ダンボールを繋げて屏

風状にしておいたものを、指定の場所に配置しました。



私たちは早めに昼食を済ませて、12時半に2階のイ

ベントホールに移動し、他の会員と合流して、総勢19名が、てーねん・どすこい倶楽部の「セカンドステージセミナー」の会場設営作業に取り掛かりました。

ステージの設営、ステージ上の看板取り付け、会場に椅子150脚の設置、音



響関係の機器設定、ピンマイクを含む各種マイクのテスト、出演者のリハーサルなど、午後1時半に来場者が入場するまで、忙しい時間が続き



ました。特に音響関係の作業は、音響に興味を持って

いる方にとって、やりがいのある活動となります。また、出演者の希望に応じて動画撮影や記録写真の撮影も必要で、写真好きな方にとっては、まさに夢のようなボランティア活動です。



さらに、会場入り口での受付業務や資料の配布、会場への案内など、女性会員の活躍の場もたくさんあります。

私たちのボランティア活動は単なる作業だけではなく、新しい経験を得ることや他のメンバーとの交流を通して、喜びとやりがいをもたらしてくれます。私たちの活動が地域社会や参加者にとって良い影響を与えることを願っています。読者の方で、私たちと一緒に活動してみたいと思っていただけの方がいらっしやれば大歓迎です。次回のイベントでも、さらに素晴らしき活動ができるように頑張ります！

手軽にクッキング

153

食育支援部

「ニース風夏野菜の煮込み」

Q1 今回のレシピを提案したい

昔、そう20年以上も前に習いま

した。夏野菜のトマト煮です。ニース風とかラタトゥイユとか、カタカナの名前が付いていますが簡単で、沢山作って冷蔵庫に入れておけば何日も持ちます。私が教わった頃は、ズッキーニは夏のほんの短い時期しか売られていませんでしたが、今では冬でもスーパーに並んでいます。トマトも茄子もピーマンも玉ねぎも一年中手に入る野菜になりました。でも田舎で育った私は、畑になっているトマトをもいで、おやつにしていたのをなつかしく思い出して、夏になると作ってみる献立です。

Q2 献立のアレンジ

食材をプラスしたり別の献立にしたり、最初教わった時はお肉の付け合せとしてでしたが、単品でもおいしいし、これに緑の野菜のブロッコリーや黄色の野菜の南瓜、白い野菜のカリフラワーなどを入れると栄養もアップし色もきれいです。又、スパゲッティを茹でて和えたり、カレーにしても良いと

思います。「ガレット」というお店で働いていた時は、お店の具材も、お客様から好評でした。私からのコメント
玉ねぎを炒めてからニンニクを炒めます。そうしないとニンニク

がこげてしまいます。トマトは皮を湯むきして下さい。種を取ると教わりましたが私は酸味がある方が好きなので種の部分は残します。茄子も皮をむいてと言われましたが、むいていません。それから、これは水分を入れず野菜から出る水分だけで煮ます。焦げない心配ですが大丈夫です。

感想
私の子供は二人ともトマトをたべません。ケチャップ等は食べますが、これは私一人で食べます。知り合いにラタトゥイユの作り方を教えてあげると、皆「簡単そう。やってみる」と言います。やってみた方は、みんな「簡単にできておいしかった」と言ってくれます。とても簡単です。やってみてください。

<7月のお惣菜> 「ラタトゥイユ」

1人分栄養価

・エネルギー	115kcal
・塩分	1g

<材料2人分>

トマト (M)	1ケ
ズッキーニ	1本
茄子	1個
ピーマン	1個
赤ピーマン	1/4個
玉ねぎ (S)	1/2個
ニンニク	1かけ
オリーブ油	適宜
タイム	適宜
ローリエ	1枚
赤唐辛子	1
塩	小さじ1/3強
コショウ少々	



<作り方>

1. トマトは湯むきをする。ヘタを取り熱湯にくぐらせ、冷水で冷やして皮をむき、細かく切る
2. ズッキーニ、茄子は4センチ位の拍子切りにする
3. ニンニクはみじん切りにする
4. 玉ねぎ、ピーマンは種を取って薄くスライスにする
5. フライパンにオリーブ油をひき、ズッキーニ、茄子を軽く炒め、ざるにとり油をきる
6. 鍋にオリーブ油をひき、玉ねぎを炒めたらニンニクを加え、次にピーマンを加えて炒める
7. ズッキーニ、茄子、トマト、ローリエ、タイム、赤唐辛子、塩、コショウを入れて蓋をして20分弱火で煮る
8. 温かくても良いが冷蔵庫で冷やしてもおいしい

(協力:食育支援部 R. N)

最近、新聞やテレビの報道で、日本全国で人手不足に悩まされているという話をよく耳にします。私がよく行く押上や堤通りにあるファミレスでは、テーブルに置かれたタブレット端末から注文すると、配膳ロボットが軽快なメロディーを奏でながら料理を運んできます。



受け取りのボタンを押すと、厨房

に戻っていきます。お客さんの子供たちも、すっかり慣れてしまったようで、特に驚くこともなく、食事を楽しんでいきます。珍しく感じるのは、私のような年配の方だけかもしれません。

30年も前のことですが、私が現役時代に出張で大阪に行き、仕事帰りに飲食店に入った際、ほとんどがカウンター席で、店員さんが見当たりませんでした。カウンターにはタブレットが置かれており、早速飲み物とおつまみを注文すると、初めて店員

さんが注文したものを持ってきてくれました。今考えると、その頃から人手不足に対応する仕組みを取り入れていた企業があったのですね。

現在の回転寿司でも同様な仕組みがありますね。好きな寿司皿が流れてくるので、自分で取るか、タブレット端末で注文するか選べますし、配膳する人も必要ありません。また、会計もお客さんが自分で処理できるようになっています。

私の住んでいる向島界隈のマンションの建設現場や解体現場で働いている人々は、ほとんどが外国人です。近所のスーパーやコンビニの店員さんも、名札を見ると外国人であることが分かります。全国の農村や漁村でも、たくさん外国人技能実習生が働いています。

人手不足は少子高齢化が進んだためだと言われていますが、私のような高齢者で、仕事をしていない人にとっては、肩身の狭い思いがして、落ち着かなく

なります。確かに時間的な余裕は十分にありますが、何かできることはないかと考えています。

時間的な余裕のある高齢者にできることは何でしょうか?

外国人労働者の増加に伴い、日本語教育の支援がますます必要となっています。言葉の壁を乗り越え、円滑なコミュニケーションを図るためには、教育機関や企業が積極的に日本語教育プログラムを展開し、外国人労働者がスムーズに社会に溶け込める環境を整えるべきです。しかし、私たちのような日本語教育の資格を持たない人でも、日本で生まれ育った経験があれば、誰でも気軽に日本語教育支援に貢献できるのではないのでしょうか? 同時に、お互いの異なる文化や習慣について学ぶことができると思います。

ちなみに、てーねん・どすこい倶楽部の日本語教育支援部では、介護福祉士の国家試験を受験する予定の日本在住の外国人

に、受験に必要な日本語を教えています。今後、機会があれば、



墨田区周辺の外国人にどのように支援できるか考えてみたいですよ。

「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、どんな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?

！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

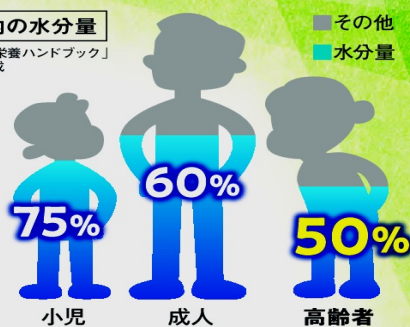
●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

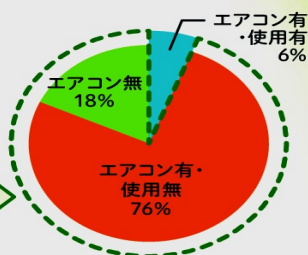
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

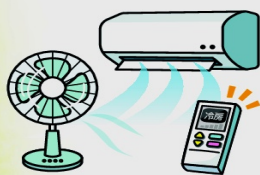
出典：東京都監察医務院

■エアコン有 + 使用有
■エアコン有 + 使用無
■エアコン無



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

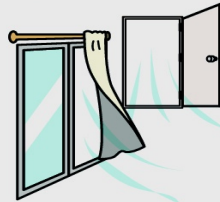
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。 「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶▶



友達追加はこちら

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

経済産業省
Ministry of Economy, Trade and Industry

環境省
Ministry of the Environment

2023年5月版



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/>

十分な水分摂取と適切な休息を取ることが重要です。屋外での活動時は帽子や日焼け止めを使用し、軽い服装を心掛けましょう。体温上昇や、めまいを感じたら直ちに涼しい場所で休みましょう。熱中症の症状に注意し、早期の対処が必要です。

編集後記