

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

「隅田川花火大会が4年ぶりに開催されました！」

7月29日(土) 夜6時 合いました。

15分に第1会場の(桜橋)

「言問橋」で「どすこい」

と隅田川花火大会 開催合

図の雷が打ち上がると隅田

川のはどりの会場は、一気

に賑やかになりました。コ

ロナ禍で4年ぶりの開催と

なり、翌日のニュースでは

観客数は、過去最大の百万

人を超えたそうです。それ

だけ大勢の方々が花火の再

会を待ち望んでいたのです

ね。

7時から、正式に花火

大会が開催されて、合計9

507発の花火が打ち上げ

られました。7時40分から

は、花火メーカー10社によ

るコンクールがあり、各社

1分間に20発を上げて競い



記者は第1会場の近所に

住んでいるため、会場の準

備段階から会場の様子を観

察しました。数日前から一

部立ち入り禁止になる隅田

川のほとりの会場は、一気

に賑やかになりました。コ

ロナ禍で4年ぶりの開催と

なり、翌日のニュースでは

観客数は、過去最大の百万

人を超えたそうです。それ

だけ大勢の方々が花火の再

会を待ち望んでいたのです

ね。

7時から、正式に花火

大会が開催されて、合計9

507発の花火が打ち上げ

られました。7時40分から

は、花火メーカー10社によ

るコンクールがあり、各社

1分間に20発を上げて競い

ました。そして今後、隅田

川花火は今回みられるでしょ

うか? どすこい倶楽部の

標語でもある「元気で10

0歳、すみだで生きる」に

従えば、20回楽しめるかも

しれませんね!



川土手際には、金網が設置

され、開催日の2日前には、

写真のように台船2隻が桜

橋際に係留されて打ち上げ

場所の準備が着々と進んで

いました。

当日の朝7時には、打ち

上げ場所に近い桜並木の一

部の場所は、ご覧の通り、

テント、パラソル、テーブ

ルがあり、若者たちがお仲

間が来る迄留守番をしてい

ました。

数少ない

公共のベ

ンチは、

お人形さ

んがお手

伝いし、

場所取り

の様子が

微笑まし

いですね。夕方6時になる

と交通規制が開始され、高



速6号線下の道路が写真の
ように沢山の花火客のため
に開放されました。

この後、記者は家に戻り、

マンション12階の外廊下で

待ち構えていますと、他の

階の方々も三々五々上がっ

てきて、普段は滅多にお会

いしない方々や、初めてお

会いする方々もいて、花火

を一緒に見ながら、お話も

楽しめて、みんな笑顔に溢

れていました。

最後に連続で打ち上げら

れた、花火は、美しい色と

りどりの光が広がり、心を

奪われました。今年の隅田

川花火大会は、4年ぶりの

復活という特別な年でもあ

り、笑顔と一体感にあふれ

る素晴らしいひと時となり

ました。そして今後、隅田

川花火は今回みられるでしょ

うか? どすこい倶楽部の

標語でもある「元気で10

0歳、すみだで生きる」に

従えば、20回楽しめるかも

しれませんね!



手軽にクッキング

154 食育支援部

「夏野菜たっぷりちらし寿司」

Q1 今回のレシピを提案した想いは?

夏が旬の野菜は夏場に不足する水分とビタミンを豊富に含んでいます。

太陽の恵みがいっぱい詰まったカラフルな夏野菜を食べて元気に猛暑を乗り越えていただきたいとの思いで提案しました。

Q2 ちらし寿司の地域の違い

関東では刺身などの具材をすし飯に乗せて「ちらしずし」と呼ぶことが多いですが、関西では細かく切った具材をすし飯に混ぜ込むスタイルが主流で、「ばらずし」と呼ぶことが多いです。

Q3 お酢の効果

昔から酢には、多くの健康効果があると言われています。殺菌力、防腐力、食欲増進、疲労回復など、猛暑を乗り越えるのにぜひ活用したい一品です。

Q4 肉そぼろの活用

肉そぼろを多めに作って、作り置きおかずにするのはいかがでしょうか。

三色丼や玉子焼きに混ぜ込んで

<8月のお惣菜>

「夏野菜たっぷりちらし寿司」

1人分栄養価

・エネルギー 409kcal
・塩分 1g

<材料2人分>

〔米 1合
水 180cc〕

合わせ酢

〔酢 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1と1/2
塩 小さじ 1/8〕

そぼろ

豚ひき肉 70g
A 〔酒・砂糖 各大さじ1/2
醤油・みりん 各大さじ1/2
生姜絞り汁 1片〕
きゅうり 1/2本
黄色パプリカ 1/4個
トマト 1/2個
大葉 2枚
みょうが 2個
白ごま 小さじ1
かいわれ大根 適量



たり、そうめん・うどんの上にのせたりいろいろアレンジでき、冷凍保存ができます。

私からのひと言
酢飯に具材を混ぜ込むときは、しっかり水気をきって混ぜてください。

とうもろこし・オクラ・シシトウやツナ・ソーセージなど具

家族の感想
ちらし寿司は見た目が楽しくて食欲がわきます。暑い日に食欲がない時でも酢飯がさっぱりしていて食が進むなど好評でした。

材を替えて味の違いを楽しんでください。

<作り方>

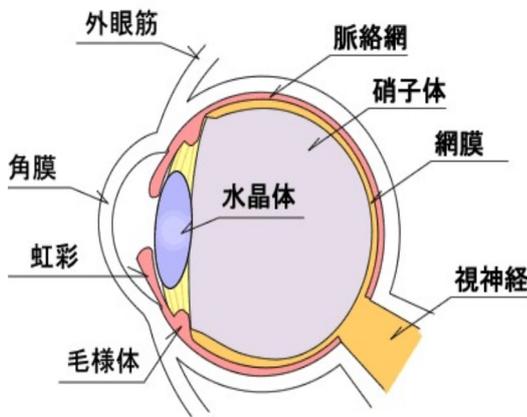
1. 米を炊いて合わせ酢で和える
2. 豚ひき肉を調味料Aで炒(い)り煮(に)し、そぼろを作る
3. きゅうり・黄色パプリカ・種を取ったトマトは0.8mmくらいの角切り、大葉・みょうがは縦半分に切り、せん切りにする
4. 1のすし飯に2と3を混ぜ合わせ、器に盛り付け、白ごまと2cm長さに切ったカイワレ大根を散らす

(担当：食育支援部 N. E)

私は現在80代になり、若い時は眼科病院で7年間働いていましたので、患者さんが様々な症状で来院されることを理解していました。40代の頃は看護師としての経験も積み重ね、多忙な日々でした。その頃、先生方の書いたカルテ記録を読んでいる際に、同じ行を読むことに気づき、なんとなく老眼の始まりを感じました。それからは眼鏡をかけるようになり、定期的に眼科受診をして、白内障が年相応に進んでいると診断を受けてからも、眼鏡調整で生活を送っていました。視ることに少しずつ不便を感じるようになってきました。

そんな中、眼科病院のOB会で最近の白内障手術の進歩が話題になり、私は手術に興味を持ち始めました。結果として、昔の同僚が務めている葛飾区の高砂眼科で、左目を6月8日に、右目を6月16日に手術を受けることにしました。

手術自体は外来診療が終わったからの夜7時半から始まり、8時過ぎに順番で、20分位で終わりました。日帰りの患者



さんもいますが、私は電車で通いましたので、安全を考慮して、一泊入院をしました。翌朝6時に回診、朝食、8時に外来で検査があり、経過良

好でした。

手術の内容は、濁った水晶体を取り出し、レンズを入れる水晶体再建術でした。レンズには単焦点のもの(中間から遠方がよく見える)と、多焦点で遠近両用のものがありますが、これは高額で30〜50万円にもなるようです。私は単焦点レンズを選びました。

手術後は、自分の顔を鏡で見てシワが気になります。それ以上にまぶしいほど、周囲が明るく良く見えるようになります。目が慣れるまでは、保護のために度のないサングラスをかけています。術後は点眼を1日5回(起床時、朝、昼、夕食後、寝る前)行うのですが、気ぜわしくて一日が終わっていくような感覚になります。現在は一日4回の点眼になり、気持ちが悪くなりました。

白内障手術を受ける前は、少し不安でしたが、素晴らしい経験となりました。健康を

大切にし、新たな挑戦に積極的に取り組んでいこうと、現在、サングラスとマスクをつけ、ヘルメットを被り、自転車でボランティア活動に向かっています。

読者の皆さんにとって、健康と視力の大切さを考えるきっかけになれば幸いです。ぜひ定期的な眼科受診や時折、右目と左目を交互に手で遮り、周囲を見渡すことで、異常に気づくことがあるかもしれません。明るい未来が待っていますよ!

「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!!

令和5年度 第2回

セカンドステージセミナー

～元気で100歳 今年も墨田で粋に暮らそう～

人気の高い歯切れの良い

女流落語家 林家あんこ氏

日時：令和5年9月13日(水) 午後2時から4時まで

内容：第1部 ◇落語 林家あんこ氏

第2部 ◇簡単なストレッチ体操 加藤弘子氏(作業療法士)

◇歌手 古田三奈氏

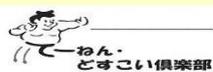
会場：すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所併設)

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 てーねん・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法人てーねん・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/>

編集後記
昨年この時期、妻の花柄の日傘を借りて散歩したのですが、今年は極暑で辛いため、紫外線遮蔽率99%の銀色と黒の日傘に交換して快適です。周りの方々も同様の傘を使用しているので安心感があります。来夏はどんな進化があるのか興味津々です。