

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

令和5年度 生きがい講座「スマホの使い方基礎」の開催

昨年8月の「スマホの使い方基礎」は好評でしたので、

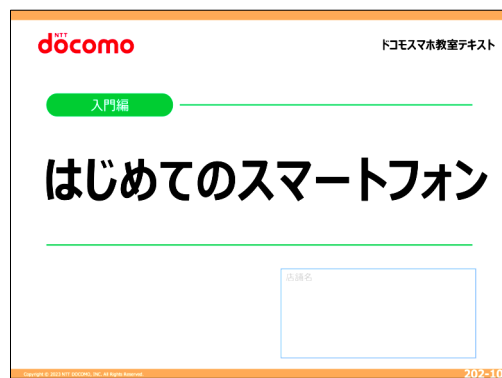
今年度は「スマホの使い方基礎」講座を、連続講座として時間も30分延長して、1回目は7月19日（水）、2回目は8月16日（水）午後1時半から4時半まで、すみだ女性センターホールで開催して、基本操作とネット検索、カメラ操作とマップ操作を学びました。今回の講師は、ドコモショップ押上支店及び小岩支店から店長さんとアシスタントを含めて総勢8人に来ていただきました。受講生はスマホの機種別（アンドロイド、らくらくフォン、アイフォン）の6グループに分かれて、各グループには、アシスタントが付き

ました。さらに、サブ・アシスタントとして、どすこい倶楽部の記者を含めて3人が加わり、生徒さんの進捗に合わせてお手伝いしました。生徒さんは1回目が32名、2回目が25名と大盛況でした。

1回目

◆電源・基本操作はドコモより提供された「はじめてのスマートフォン」のテキストに従い学びました。殆どの生徒さんは、基本的な操作方法は習得していたようですが、再起動の目的、ホーム画面のタスクバーの通知アイコンの意味、目的、マナーモードの切り替え方法等を学びました。

◆電源・基本操作はドコモより提供された「はじめてのスマートフォン」のテキストに従い学びました。殆どの生徒さんは、基本的な操作方法は習得していたようですが、再起動の目的、ホーム画面のタスクバーの通知アイコンの意味、目的、マナーモードの切り替え方法等を学びました。



◆ネット検索では「スマートフォンでインターネットを使う」のテキストに従い、QRコードを読み込んで、ブラウザーの表示、検索バー

生徒さんは、基本的な操作方法は習得していたようですが、再起動の目的、ホーム画面のタスクバーの通知アイコンの意味、目的、マナーモードの切り替え方法等を学びました。

◆マップ操作の使い方では、経路の検索、ストリートビューの見方等を学びました。今回の講座の終了時にスマホから入力していただいた受講者の方からのアンケート結果はドコモにより集計されましたが、大変満足していただきました。これを励みに次の講座の参考にさせていただきます。

2回目

◆カメラ操作では、表と裏のカメラの切り替えで、風景と自分の顔写真の撮影、動画

ドコモの「モバイル社会研究所」の発行している2023年3月27日のレポートによりますと、シニアのスマホ所有率は地方により多少違いがありますが、関東エリアの60代の所有率は93%、70代の所有率は79%となっています。



さらに友人や家族間の連絡手段は、メールアプリより、Line（ライン）アプリの利用者が急増して、60代の男性は82%に、女性は91%、70代の男性は53%、女性は68%となりました。参考までに、墨田区役所のホームページもLineアプリで提供されています。

手軽にクッキング 155 食育支援部

「火を使わないレシピ」く乾きものを使ってく

Q1 今回のレシピを提案した想いは?
★おばあちゃん(妻)から一言

9月1日は防災の日です。防災にちなみ、今回もポリ袋を使った料理のご紹介をいたします。有事でない日常にやってみてはいかがでしょうか!

★ビール好きのおじいちゃん(夫)から一言

・もちろんビールのつまみにも合うが、防災と考えると、おにぎりにも合うと思った。

・一品作ることによって、気持ちに余裕が生まれると思う。

・作り方はとても簡単で、自分でも作れましたが、きゅうりの拍子木切りがわからなくて、おばあちゃん(妻)に教えてもらいました。

たとえば、さきいかを燻製のイカにしたり、ごま油をオリーブオイルにし、イタリアンにしても良いと思います。

た買い足しておくようにすると、いつでも使えて良いと思います。

★孫から一言
「うまい、いいね!」

(孫も小学6年生になり、大人の味がわかるようになったかな?)

<9月の防災食Ⅱ>
火を使わないレシピ~

「たたききゅうりとさきいかの中華サラダ」

1人分栄養価

・エネルギー 61kcal
・塩分 0.9g

<材料2~3人分>

きゅうり	2本	
塩	ひとつまみ	
しょう油	小さじ1	
A 酢	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
ごま油	小さじ2	
さきいか	15g (減らしても良い)	
ポリ袋	1枚	



(カット絵 Y. I)

<作り方>

1. きゅうりを洗い、3cm位の拍子木切りにする
(拍子木切り：拍子木のように切る切り方で、巾1cm位の四角柱)
2. 1をポリ袋に入れ、麺棒などで軽くたたいておく
3. Aの調味料を用意し、あわせておく
4. 2のきゅうりにAを加える
5. さきいかを、キッチンバサミで食べやすい長さに切る
6. 4に5のさきいかを加えて、混ぜる
7. 15分ほど置く

(注) 乾きもののさきいかは、だし代わりにって美味しいです。

(協力：食育支援部 M. I)

「8月15日、終戦記念日に寄せて」 吉田 修

太平洋戦争は1941年（昭和16年）12月8日の真珠湾攻撃で始まり、1945年（昭和20年）8月15日の玉音放送で終わりました。私の誕生日は、1942年（昭和17年4月）です。戦争中に生まれました。家族構成は5男3女で私は最後に生まれた5男です。

私が覚えている一番古い記憶は、3歳前後のことで、部屋で仰向けになっていると、10歳以上上の兄2人が、天井の電灯の周りに黒い布を巻いているところです。

私は港区芝で生まれ育ったので、港区の資料を調べると、最初の空襲は1944年11月24日で、1945年5月24日にもあったそうで、そのどちらの空襲か不明ですが、夜中に突然起こされ、母に手を引かれ、途中でおんぶされて闇の路地を逃がっている



と、まるで仕掛け花火のナイヤガラのでんぐしの下を逃げて行く様な情景を覚えています。近所の防空壕は満員で、次の防空壕へ向かう途中も、爆弾や焼夷弾が降り注いで、直ぐ近くで爆弾が破裂した後は何も覚えていません。

次に覚えているのは、トウモロコシ畑で、父が働いているところです。他の家族のことは何も覚えていません。その後のあ

る暑い日に外に出てみると、誰もいなくて静かな日でしたが、屋頂に誰かが戦争は終わったと呟いていました。私には良く分かりませんでした。なんとなく安心したことを覚えています。

その後のある日の夕食の情景は憶えています。両親、直ぐ上の兄2人と姉1人と一緒に小さな丸テーブルを囲んで、何を食べたかは覚えていませんが、私はいつも内気で、メソメソしていたようで、今思うと、恐らく悲しみや、悲惨さを表現する言葉を知らなかったからだと思います。

町の復興は早かったと感じています。近所にアイスキャンディを売る店、ポンポンせんべい屋ができて、暫くすると肉屋ができた。縁日も開かれ、傷痕軍人がアコーディオンを弾いたり、ガソリンの代わりに木炭ガスを使用したトラックやバスが走り始めたりなんでも覚えています。

今思うと残念なことは、家族の誰も戦争中のことは、私に話をしてくれませんでした。小学校へ上がる前のある日、茶の間で母が、写真整理をしているのを傍で見ていました。何冊もあるアルバムから写真を剥がし、その写真を破っているのです。

私は「なんで？」と聞くと、「残しておく、後で悲しむといけないから」と答えて黙々と整理をしていました。その写真の中には、長男が出征する時の写真や長女の結婚式の写真が有ったことを覚えています。母にとっては今で云う「終活」だったのです。

私の手元にある唯一の家族揃った写真は、私が誕生する前のもので、親類から譲ってもらった、ハガキ大の茶色に変色した白黒写真1枚のみです。

毎年終戦記念日の新聞の投稿欄を読みますと、戦争中3歳だった方の経験談は少ないのですが、私と同様に防空壕へ逃げ込んだ方がいらつしました。

できることならば、写真でしか知らない長男が戦死した、ニューギニアで慰霊する機会あればと願っているところです。

「シニア人材バンク

登録者募集中」

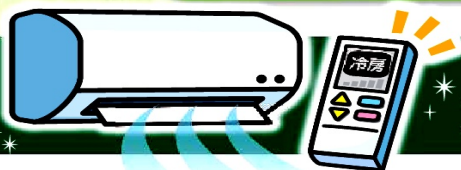
ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

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？

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

節電 こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

節電 適切な室温設定

節電 すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数を確認する



暑いからエアコンつけてね!

換気 換気をして屋外の涼しい空気を入れる

換気 窓とドアなど2カ所を開ける

換気 扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

節電 クールビズを取り入れる

節電 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渴いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(2ℓ)を目安に



コップ約6杯

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

