

どすこい わから版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

「笑い与健康が溢れた楽しいセカンドステージセミナー」開催

9月13日（水）午後2時から4時まで、今年度2回目
のセミナーがすみだリバー
サイドホール2階イベント
ホールで、開催されました。
前週の大雨の後、開催日の
天気心配されましたが、
幸運にもお出かけ日和とな
り、どすこい倶楽部のスタッ
フ22人は、安心して会場の
設置に取り組むことができ
ました。

◆第1部は、林家あんこ氏の
楽しい落語
人気の高い女流落語家、
林家あんこ氏（本名 阿部
ゆき絵）をお招きし楽しい
◆第2部は、理学療法士の
押野康代氏による簡単なス
トレッチ体操が行われ、ス
タッフ全員も参加して体を
ほぐしました。その後、東



◆第1部は、林家あんこ氏
の楽しい落語
人気の高い女流落語家、
林家あんこ氏（本名 阿部
ゆき絵）をお招きし楽しい



◆第2部は、理学療法士の
押野康代氏による簡単なス
トレッチ体操が行われ、ス
タッフ全員も参加して体を
ほぐしました。その後、東



古田三奈氏による、歌が始
まりました。本日は、持ち
歌に加えて美空ひばりさん



京下町育ちの江戸っ子歌手、

を受けました。

◆3年前、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言の影響で、定員200人のセミナーが一時中止になりましたが、その後、予防措置を実施することで定員100名で再開されました。開催を重ねるごとに参加者が増えて、今回は162名のお客様をお迎えできました。今回のアンケート調査には、多くの喜びのコメントが寄せられましたので、一部を紹介いたします。あんこさんの落語は、初めて生で聞きましたが、声が良く通り、楽しく、笑えました。普段動く機会のない人でも椅子を使用したストレッチ体操が役立つと思います。三奈さんの歌で元気をもらいました。次回は中島みゆきの「糸」をお願いします、などのコメントがありました。記者は今回、ボランティアとして協力し、いろいろなお手伝いをして、無事にセミナーを開催することができて、とてもうれしい気持ちです。参加者やスタッフの皆さんに感謝しています。

手軽にクッキング 156 食育支援部

「炊飯器で作る」秋の中華風炊きおこわ

Q1 今回のレシピを提案した想いは?

子供の幼稚園のバザーで、クッキーやパウンドケーキと一緒に販売した人気の中華ちまきを家庭用に炊飯器で手軽に作ってみました。炊き上がり後は、炊飯器に入れた

ばなしにすると、食感が悪くなります。具ともち米をよく炒めてから炊くのが中華風おこわのこの秘密です。

Q2 具材の中にぎんなんが入っていますか?

ぎんなんは、言うまでもなくイチヨウの木の実の呼び名です。イチョウは中国原産で、渡来したのは鎌倉時代です。ぎんなんは9月～11月半ばに旬を迎え、秋の味覚として親しまれている食材です。買う時は殻にツヤがあり、白く大型のものを選びましょう。新鮮なものは、殻をむいて茹でるときれいな翡翠色になります。

・殻のむき方

フライパンにぎんなんと塩を入れてフタをして10分位乾煎りします。

・薄皮のとり方

熱湯に入れて玉杓子の背で転がすようにするかフライパンで煎っても取れやすくなります。

・保存方法

下茹でしたぎんなんはラップに

包み、さらに密封袋に入れて冷凍すると、きれいな翡翠色のまま2ヶ月位保存できます。

ほのかな苦味や甘みなど特有の風味が大好きです。今年もぎんなん煎り器と、銀杏割りを用意してきれいな翡翠色を楽しみます。

・食へ過ぎに注意
ぎんなんは、ビタミンB6の作用を防げる働きをする成分が含まれているので、子供は1日5個、大人は10個を目安にしましょう。

市販のシュウマイや春巻きなどと手作りの中華おかず（青菜の炒め物等）と、中華風おこわにウーロン茶やジャスミン茶などの中国茶を用意して、飲茶を楽しんではいかがでしょうか。

私からのコメント

ぎんなんのねっとりした食感や

<10月のごはん>

「甘栗とぎんなん入り 秋の中華風炊きおこわ」

1人分栄養価
・エネルギー 475kcal ・塩分 1.3g

<材料4人分>

もち米	2合
鶏もも肉	200g
干し貝柱	2個
干しいたけ	2枚
ぎんなん	15粒（水煮缶小1/2）
天津むき甘栗	15～20個（70～100g）
長ねぎ	10cm
しょうが	1/2片
ごま油	大さじ1
A	しょうゆ 大さじ2
	酒 大さじ1.5
	砂糖 小さじ2
	塩 ひとつまみ
	水 270cc（貝柱と干しいたけのもどし汁と合わせて）



<作り方>

1. もち米は洗ってざるに上げ、30分位おいて、よく水気をきる
2. 干し貝柱は、ひたひたの水に浸してもどし、あらくほぐしておく
3. 干しいたけは水に浸してもどし、一口大のそぎ切りにする
4. とり肉は1.5cm角に切り、しょうゆ大さじ1/2、酒大さじ1/2（分量外）を混ぜ、下味をつける
5. ぎんなんは殻から出し、少量の湯を加え、茹でながら玉杓子の背でこすり、薄皮をむく
6. 長ねぎとしょうがは、みじん切りにする
7. 調味料Aは、よく合わせておく
8. 深めのフライパンにごま油の半量（大さじ1/2）を熱し、下味をつけたとり肉を入れ、強火でこげ目がつくまで炒める
次に長ねぎとしょうがを加え、香りが出るまで炒める（先にとり肉を炒める事で、長ねぎとしょうがが焦げるのを防ぐ）
さらに、しいたけ、甘栗、ぎんなん、貝柱と順に加えて炒める
9. 残りのごま油大さじ1/2を足して、水気を切った米を加え、全体に油がなじむようによく炒める
10. Aの調味料を加え、大きくかき混ぜ、全体に調味料の味がしみわたるように弱火の中火で3～4分炒める
11. 10を炊飯器に移し、貝柱と干しいたけのもどし汁に水を補って270ccにして釜に加えたら、そのまま10分程おいてから普通に炊く
12. 炊き上がったら20分蒸らし、しゃもじで炊飯器の底から持ち上げるように水分を飛ばしながら混ぜ合わせる

（協力：食育支援部 N. K）

(3) 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!!

エッセイ

No. 213

「新型コロナウイルス XBB株対応1価ワクチン接種」体験

9月8日に、XBB株対応1価ワクチン接種のお知らせが届きました。記者にとって、今回は7回目の新型コロナウイルスワクチン接種になります。1回目は令和3年5月、2回目は令和3年6月と墨田区役所で受け、その後3、4、5、6回目は東京スカイツリーイーストタワー(R)の広々とした会場で受けました。いずれもスマホのワクチン接種予約アプリから予約しました。

9月中の予約は、9月12日(火)から可能で、前回と同じ会場を予約しようとしたが、スカイツリーの会場は無いことが分かりました。区のお知らせには、多数の医院やクリニックが紹介されていますが、スマホのアプリで予約可能な場所に限られていますので、最終的には墨田中央病院で9月22日(金)9時半の予約が取れました。

当日、初めて行く病院でしたが、スマホの地図アプリを利用

して、向島から歩いて30分かかりました。実際のワクチン接種は、病院左脇の小道の反対側に



ある「墨田中央クリニック」で行われました。

入口前には5人並んでいましたので、前の人に続いて手の消毒、自動体温測定器に手をかざしている、男性スタッフが診察室の空いた椅子に案内してくれました。そこで身分証明書をを見せて予診表を渡すと18の番号札を渡されました。

暫くすると、直ぐ前にある診察室のドアが開き、看護師さんが番号を呼ぶので、入室すると、

そこでドクターにより予診票を確認されて、接種を受け、待合室に戻りました。少しすると看護師さんがワクチン接種済証を渡してくれました。その後15分間、様子をみるよう指示され、何も異常が無いため、終了とな



りました。この間、待合室を見回していると、時々看護師さんが着席している方に予診票について何か確認しているようでした。

大きな会場ですと、1予診票確認、2予審、3順番待ち、4接種、5済証発行、最後の6状態観察する場所に、多数のスタッ

フが、配置されていました。でもこのクリニックでは、少人数のスタッフと医療従事者が協力し、全行程が効率的に進行しました。

◆接種後の副反応は？

記者は毎日の体温を測定していますが、翌日、翌々日と体温が5分上昇して、左肩を上げる動作をすると、少し違和感がありました。その後は正常に戻りました。読者の方に少しでも参考になれば、幸いです。

「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？

あなたにもかぶって欲しい ヘルメット

令和5年4月から
道路交通法でもヘルメット着用が
努力義務になりました



「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」により、
自転車利用者のヘルメット着用が既に努力義務化されています。

東京都生活文化スポーツ局都民安全推進部総合推進課 TEL.03-5388-3127



東京都



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/>

編集後記
9月29日は「中秋の名月」の日で、お団子を食べながら優雅に過ごす予定でしたが、残念ながら曇り空で計画を断念しました。でも前日は綺麗な月様を鑑賞できたので、今回は「中秋の多月イブ」を楽しむことができました。