

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

生きがい講座「笑いながら、脳に汗かく認トレ」が開催されました

10月16日（月）午後1時半から、3回 認知症予防トレーニング講座が、女性センターで開催されました。50代から80代の男性3名と女性25名、その他、どすこ



い倶楽部のスタッフ6名も受講しました。講師は、大手フィットネスクラブや介護予防運動指導士としても活躍されている認トレ協会認定のベテランインストラクターです。2時間の構成

で、簡単な認知症テスト、身体トレーニングと知的トレーニングを組み合わせた内容でした。配布された資料によると、認トレ（認知症予防トレーニング）は、2014年に認知症予防・改善するために、認知症予防医の広川慶裕（よしひろ）先生により考案されたもので、今回の講座では、生活習慣を3つの観点から学び、体験しました。参考までに、先生が一般向けに執筆した「認トレ、一生ボケない38の方法」が出版されています。

◇食事習慣としては、詳細に渡って説明がありました。和食以外では、カレーと地中海式食生活が有効であると云えます。年代によっては、サプリメント使用も取り入れています。

◇身体トレーニングとして「ながら運動」と「デュアルタスク」が行われました。例として、リズムに合わせて

足踏みしながら両手でジャンケンをして、別の手を握るなどが行われ、難しいけれど楽しいとのことでした。

◇知的トレーニングにおいては、パズル、計算、暗記等が脳の活性化に役立ちました。例として、お札とコインの組み合わせた絵を見て合計金額を出す、漢字2文字で熟語をつくる、迷路の図を解くなどが行われました。

この紙面では、具体的な活動は紹介できませんが、参加者からのコメントでは、「体を動かすのが楽しくわかりやすい説明でした。また参加したいです。身体と脳の動きを体験し、良い運



動をさせて頂きました。家でも続けたいです」との意見が寄せられました。

◆まとめ

◇東京都健康長寿医療センターによると、日本は世界一の長寿国で、認知症の有病率は2025年には高齢者の5人に一人が認知症になると予測されています。

◇認知症予防の必要性については、家族に迷惑をかけずに笑顔で長寿を迎えるために、認トレが必要です。

◇認トレを始める時期については、認知症発症率が60代以降で高まるため、40代から予防に取り組むことが重要です。

「記者の独り言」

毎週日曜日の朝刊にクロスワード、絵の間違い探し、迷路、数独が掲載されているので、いつも取り組んでいます。家族から白い目で見られていますが、これが認知症予防になるのですよね！

手軽にクッキング 157 食育支援部

「火を使わないレシピ」
「乾きものを使ってⅡ」

Q1 今回のレシピを提案した
想いは?

簡単に作れる防災食の提案
です。今回もポリ袋を使った
料理のご紹介をいたします。
有事でない日常の一品にも、
ご利用ください。

★ビール好きのおじいちゃん

(夫) から一言

・いつもは、ポテトチップス
だけをビールのつまみにす
る事が多いけど、こうすれ
ば、野菜も一緒に食べられ
て良いね。

・力を入れて混ぜたので、柔
らかめになりましたが、さつ
と混ぜてパリッとした食感
を残しても良いかなと、
おばあちゃんに言われまし
た。

★おばあちゃん(妻) から一
言

・ポテトチップスは油分があ
るので、風味が増すと思い
ます。揚げせんべいなどの
しっかり味のついた物でも
代用できますね。調味料が

いらないので、お手軽です。
・孫も美味しそうに食べてく
れました。普段は野菜が苦
手なのにね。
・火を使わないポリ袋レシピ
は、材料をポリ袋に入れて
混ぜるだけ!

・食べながら、防災の話し合
いをするのも良いですね。
・保存できる乾き物の仲間は、
使ったら、また買い足して
おくようにすると、いつで
も使えて良いと思います。

<11月の防災食>

火を使わないレシピ～

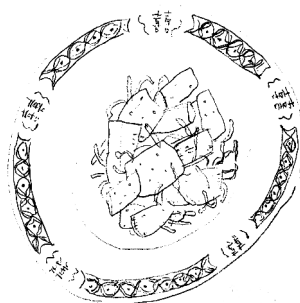
「キャベツとポテトチップスの塩昆布風味和え」

1人分栄養価

・エネルギー	38 kcal
・塩分	1g

<材料2～3人分>

キャベツ	4枚
塩	ひとつまみ
塩昆布	小さじ2
ポテトチップス	適量
ポリ袋	1枚



(カット絵 Y. I)

<作り方>

1. キャベツを洗い、一口大にちぎる
 2. 1をポリ袋に入れ、塩をふる
 3. 塩昆布を、キッチンバサミを使って切っておく
 4. 3の塩昆布を2のポリ袋に入れ、10分ほど置く
 5. ポテトチップスをくたく
ボールにポテトチップスを入れ、上から麺棒など
で押しくたくと飛び散らない
 6. 4のポリ袋に、5のくだいたポテトチップスを加
えて混ぜる
- (注) 乾きものの仲間を使って、だし代わりに利用しま
す。防災食と限らず、普段でもお試しください。

(協力：食育支援部 M. I)

昨年、越してきたマンシヨンのベランダは北向きで、植物を育てるのは無理だと思いつつも、育ててみたい願望がわいてきました。そんな気持ちで、百田シヨップの園芸用品を見てみると、美しい大葉の写真が目に入りました。紙のポットに種と土がセットになった商品で、価格はわずか200円です。育つかどうか不安がよぎりましたが、購入することにしました。

家に帰りポットに土を入れ、種を植え、水を与えて、セットが完成しました。毎日水やりをしながら、一週間が過ぎるのを待ちました。目をこらして見ると、なんと一っ少しだけ芽が出ているのが見えて、とても嬉しかったです! 1か月経つと、沢山の芽が出てきて、成長が速く、最終的には7株を残して、他は間引きしました。その後、大きな鉢に植え替え、夏にはたくさん

ができて、収穫のシーズンの終わりでした。

今年の春、咲いている紫陽花(アジサイ)の鉢を購入し、水やりをしていると、去年ほったらかしにしていた大葉の鉢から、知らないうちに芽が出ていました。これには、驚きと喜びが入り混じり、本当にびっくりしました。しかも、去年よりも多く



の芽が出ていました。それから、毎日水やりを欠かさず行い、心を痛めつつ間引きをして、新しい土に植え替えた4本だけになりました。この4本はすくすく成長し、3か月後にはワンサカ(大げさ)、葉が出てきました。大きな葉は、私の広げた手のひ

らと同じくらいでした。

葉を摘んで刺身の飾りにするだけではあまりにも惜しく、そこで思いついたのは田舎で飲んだシソジュースでした。薬局でクエン酸を買い、シソの葉80枚、砂糖215グラム、クエン酸小さじ2杯、水2リットルを用意し、シソの葉を洗って鍋に入れ、沸騰させてから5分ほど煮ました。その後、青汁のようになった液体をザルで濾して、再び鍋に戻し、クエン酸と砂糖を加えました。すると、液体が驚くほど美しいピンク色に変わり、赤シソを使用すると濃いピンクに、青シソを使用すると淡いピンクになります。できたジュースを冷蔵庫で冷やし、氷を加えて楽しむことができました。息子と友達にも試飲してもらい、みんなから美味しいと評価を受けました。

今年は4本の株から2回葉を摘み取りましたが、葉を摘むとすぐに新しい葉が生えてくるので、早く気付けばもう1回収穫

できたかもしれません。花穂が出ると、葉は育たないので、今年の成果はこれで終わりです。来年の春が楽しみで、新しい芽が出るかどうかを待ちわびています。もし出てきたら、今度は10本に増やしてみようかと思っています。

植物を育てる喜びと、その成果を楽しむしみ、それに新しい料理や飲み物のアイデアを生み出す楽しみ。ベランダでの小さなガーデニングは、私にとって素晴らしい体験となりました!

「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?



令和5年度 第3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～
尺八の奏でる音色を楽しみませんか
～世界的に活躍する演奏者をお招きします～

日時：令和 5年 12月 13日(水) 午後2時から4時まで
内容：第1部 ◇尺八演奏 都山流大師範 大由 鬼山氏
第2部 ◇簡単なストレッチ体操 押野 康代氏(理学療法士)
◇歌 古田 三奈氏(歌手)
会場：すみだリバーサイドホール2階イベントホール(墨田区役所併設)
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 て一ねん・どすこい倶楽部 事務局 ☎ 5631-2577

■主催：墨田区

■企画・運営：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部(墨田区東向島1-17-8)



ひと、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/>

近所のスーパーで、柿が箱にきちんと詰められて売られています。品種は種無しのもので、その形がほぼ正方形です。不思議に思いい、ネットで調べてみたところ、これが自然の形だとのことでした。一方、四角いスイカは枠を使って育てる必要があるそうです。

編集後記