

# 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

あけましておめでとうございませう！ 理事長 太田雅子

今年も皆さまにとって笑顔あふれる素敵な一年となりますよう、心より願っております。



当倶楽部では、定年退職した方や子育てを終えた方々が集まり、区

の高齢者福祉課と協力して、シニア世代の方々が気軽に参加できる機会を設けています。例えば、セカンドステップセミナーや生きがい講座の企画から運営、趣味や特技を生かして、パソコン教室、麻雀教室、子育て支援、情報紙かわら版の発行、メールマガジンの配信、外国人のための日本語教育支援など、様々な活動をしています。

昨年は新型コロナウイルスも少し収束の兆しを見せ、皆さまのご協力により安全な環境で活動できましたこと、心より感謝申し上げます。まだまだ気を抜かない状況ではありませんが、当倶楽部では感染予防対策を徹底し、皆さまと共に楽しい時間を過ごしていけるよう心がけてまいります。これからも一緒に生きがいを感じ、楽しく過

## 「新年あけましておめでとうございませう」 高齢者福祉課

区民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は5月に新型コロナウイルス感染症が5類

年となりました。

講座など、皆様の交流や社会参加のきっかけになるような講習会や講座を開催しております。今後引き続き、

感染症へ移行したことにより、コロナ禍前の生活に戻りつつある1

墨田区では、てーねん・どすこい倶楽部さんにご協力いただき、区政情報をメールマガジンにて発信する他、より心身を豊かにするためにセカンドステップセミナーや生きがい

感染状況を鑑みつつ、対策を行ったうえで、事業実施に努めてまいります。

ごせる街づくり、地域づくりを目指して、皆さまと協力していきたくお思います。どうぞよろしくお願いいたします。



今年も皆様にとって実り多い年でありませうように祈念し、ご挨拶とさせていただきます。



## 手軽にクッキング

159

### 食育支援部

寒い日に食べたい 「鍋のような具たくさんすいとん汁」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

寒い時期に温かい汁物を食べると、身体が温かくなりま  
す。野菜もたくさん入れて、  
麺類と同じぐらいボリューム  
もあるので、昼食ならこれだ  
けでお腹がいっぱいになりま  
す。

Q2 献立のアレンジは?

食材は冷蔵庫に残っている  
野菜を入れてできます。白菜  
がなければキャベツでもよい  
し、牛蒡があれば入れても良  
いと思います。味付けも醤油  
味にしたり、食べる時に唐辛  
子を振ったり刻み葱をいれて  
もおいしいと思います。

Q3 私のこだわりは?

今回の私のこだわりは、ほ  
うとう鍋の汁のように南瓜を  
入れることです。多めに作っ  
て、次の日、南瓜が煮溶けて  
あまじょっぱい汁がすいとん  
に絡み、すいとんは、柔らか  
くなるけれど麺のように伸び

## <1月の汁物>

### 「鍋のような具たくさんすいとん汁」

1人分栄養価

- ・エネルギー 344 kcal
- ・塩分 1.8 g

<材料2人分>

すいとん	薄力粉	70g
	片栗粉	25g
	水	70ml
具材	豚肉	60g
	南瓜	60g
	白菜	80g
	大根	60g
	人参	20g
	しめじ	1/2株
	油揚げ	1/2
つゆ	だし汁	600ml
	味噌	30g (大さじ1.5強)



<作り方>

1. ボールに薄力粉、片栗粉を入れる
2. 水を少しずつ加えながら耳たぶ位になるまで捏ね、30分位ねかせる
3. 南瓜、大根、人参は厚めのいちよう切り
4. 白菜、油揚げ、肉は食べやすい大きさに切り、しめじはほぐす
5. だし汁600mlを鍋に入れ、野菜を入れて柔らかくなるまで煮る
6. 野菜が柔らかくなったなら、肉と油揚げを入れ肉の色が変わるまで煮る
7. 作っておいたすいとんを、一口大にちぎって平たくして鍋に入れる  
(柔らかいものはスプーンで落とし入れる)
8. 浮き上がってくるまで煮る
9. 味噌を入れて出来上がり

(担当：食育支援部 R. N)

思います。

#### ◆家族の感想

息子に食べてもらったら、  
今時は簡単に作る料理がはやっ  
ているので、今時ではないけ  
れど、これはこれでおいいい  
このことでした。でも、練っ  
て汁に入れるだけなので簡単  
だと思えます。

#### ◆私のコメント

施設で働いていた時、世間  
に合わせて終戦記念日に献立  
に入れていました。施設に入  
所されていたMさんが「昔は  
こんな贅沢に野菜や肉が入っ  
たりしていなかった」と言っ  
ていたのを思い出します。た  
だ、終戦記念日の暑い時では  
なく、寒い冬のほうがやっぱ  
り美味しいと思えますが・・・。

### (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. 216

## 「健康長寿研究の臨床試験に参加しています」 吉田 修

私はいつも、どすこい倶楽部のモットーである「元気で100歳―すみだで生きよう!」を心がけています。その関係で、一昨年の12月から1年間の予定で、東京大学大学院の健康長寿研究の臨床試験参加者として、写真の様なヘルスケア商品(指輪型と腕時計型)を身に着けて、朝晩2回のアンケート



トと共に、自動的に収集されたデータを、貸与されたタブレット経由で、研究者の元へ送付してきました。昨年の11月になると、さらに1年間継続の可否の依頼を受け、

自分の体調管理もできるので、継続することになりました。

この研究は、80歳以上の日本人、約150人を対象に、デジタルヘルスケア商品を入浴時以外は身に着けて日常生活を過ごしてもらうことで得られるデータは、健康長寿の研究者にとっては、今後有用な基礎となるそうです。

1年間経過後の昨年12月21日(木)この日は、あらかじめ朝食は7時まで済ませること、その後は水分補給のみにする条件がありました。午後1時より、東京大学付属病院でプロジェクト担当者による説明と面談があり、要介護2以上で無いこと、認知症で無いことなどの書類審査に続いて、各種の検査が有りました。身長、体重、体温、血圧、体力検査(握力検査、椅子から立ち上がりを5回繰り返す運動)、心電図、遺伝子情報を含む、各種血液検査、認知症検査がありました。

各種検査の後も、生活環境に関する紙媒体の沢山のアンケートがあり、住まいの近辺の様子、

商店街、道路事情、公園、病院、運動、散歩する場所など、日常生活を送るために必要な環境調査のようでした。その中には、任意でしたが、個人資産に関するものもありました。全てが終わり、帰路についたのは午後4時でした。地下鉄利用なので、本郷3丁目へ向かう途中で、お腹がペコペコなのに初めて気がつきました。ファミレスがあったので、とりあえず、直ぐに食べられそうな、ミラノ風ドリアとサラダを注文しました。久しぶりの空腹感を味わいましたので、食事は安価でしたが、とても美味しく感じました。そういえば、最近受講した、食に関する生きがい講座の資料に、「空腹が最高のクスリになる」と書いてあったことを思い出しました。

確かに飽食の時代の今、お腹を空かすことは、大きな意義があることを、実感しました。

臨床試験参加者として過ごした1年間を振り返ってみると、毎日規則的に歩くことで、体調はとても快調です。今まで少し遠い所へは自転車に乗ることが

多くありましたが、歩くことが楽しくなり体力が付いたようです。毎日のアンケートに答えるために、食事の内容は日誌に書き留めるように

なり、主食、副食、主菜、副菜、乳製品、果物、などバランスよく摂取ができるようになりました。これからの1年間も健康長寿研究のお役に立てればと、生きがいを感じています。



### 「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?

無理せず楽しむ

# お餅

食べる機会が多いお正月は特に注意!

お餅がのどに詰まる死亡事故は1月に集中!

令和3年人口動態調査(厚生労働省)によると、65歳以上で食べ物が気道を塞ぐことによる死亡は3,884人で、交通事故2,150人の約1.8倍です。また、餅の窒息事故を調べると、1月に集中して発生しており、特に正月三が日に多発しています。



窒息のサイン

## 加齢による変化

- 歯の機能の低下(奥歯がなくなる、入れ歯など)
- かむ力、飲み込む力が弱くなる
- だ液の量が少なくなる
- せきなどで押し返す力が弱くなる

## お餅の特徴

- 温度が下がると硬く、くっつきやすくなる

## お餅による窒息事故を防ぎましょう

- 小さく食べやすい大きさに
- 先に飲み物・汁物で のどを潤す
- ひとくちは 無理のない量で
- ゆっくり よくかんでから 飲み込む
- 食事中的見守り



もしも 詰まったら...

すぐに背中を強く叩く

(背部叩打法)



イラスト: 政府広報オンライン

※できる場合は「腹部突き上げ法」も

<周りの人の協力が必要です>

- せきができる場合: せきをさせる
- せきができない場合: 大声で周囲に119通報とAED搬送を依頼 → 誰も来なければ、意識がある間は119通報よりも 背中を叩くことを優先
- 意識がない・意識が途中でなくなった場合: 心肺蘇生を開始

※窒息への対応が途中で分からなくなったら、119番通報を すると通信指令員が行うべきことを指導してくれます



消費者安全課 (令和4年12月作成)



詳細は こちら



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](mailto:tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp)  
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

編集後記

年末に1月号の編集作業が 全て終わり、元日の午前中は 隅田川沿いの寺社を参拝し、 午後は、正月料理を食べながら テレビを見て寛(くつろ)いでいると、突然、能登地方で震度7の地震と津波が発生しました。数分後、我が住まいのマンションも揺れ始めました。防災用品の中身を確認しておきましょう!