

どすこい われら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

生きがい講座「楽しい折り紙講座」

取材

今回の折り紙講座は令和6年1月17日（水）午後1時半より3時半まで、女性センターホールで開催されました。参加者は32名の他に、どすこい倶楽部のスタッフ78名が加わり合計40名が受講しました。講師は、墨田区本所にある東京おりがみミュージアム内にある日本折紙協会の認定講師、小山和夫氏と、2名のアシスタントにお願いしました。

生きがい講座の目的は、高齢者の生きがいづくり、仲間づくりを目指していますので、様々な講座を開催しています。今回の「折り紙講座」は、新型コロナウイルスが蔓延していた時期を避けていたため、久しぶりの開催となりました。その間は、認知症予防、スマホ教室、アンチエイジング、終活などの講座を中心に開催してきました。

折り紙は、指先をつかい、脳を働かせて、紙があれば、誰でもどこでも、楽しく取り組めるので、多くの介護施設でも採用されています。きつと読者の皆さんも、子供の頃、家族と一緒に「折り紙」を折ったことがあると思います。それほど身近なものでありながら、日本の伝統芸術でもあると言われて、さらに認知症予防にもなると言われて素晴らしいですね！

今回は、講師の折り紙を折る様子が全員に良く見えるように、ビデオカメラを通して、正面のスクリーン

に投影しましたので、ホールの一番後方に座った、どすこいスタッフにも、良く見えました。

今回折っていただいた最初の作品は、季節に合わせて、前半は兜（カブト）を折り、後半は少し難しい、



雛（ヒナ）人形を折りました。ひな人形の写真は、どすこいスタッフが折ったもので、現在、どすこい倶楽部事務所に飾ってあります。アンケートの一部を紹介させていただきますと、

記者の独り言 子供の時に父母から折り紙を教わり楽しかったことを思い出し、ひな人形を折りながら、両親に対して感謝の気持ちを、少しですが織り込むことができました。

◆とっても楽しく折れてうれしかったです。

◆久しぶりに手先と頭を使うことができてとても良かったです。

◆もっと折り紙講座を開催して欲しいです。

◆完成した作品を持ち帰りができてうれしいです。

等のコメントをいただきました。



<2月のクッキング>

「チキンライスのおひなさま」

栄養価 (1対)

・エネルギー 482 kcal
・塩分 0.9 g

<材料 1人分>

◆本体

あたたかいごはん 100g
とりもも肉 20g
玉ねぎ 1/6個 (20g) みじん切りで大さじ2杯分
人参 0.5cm (10g) みじん切りで大さじ1杯分
塩こしょう 少々
ケチャップ 大さじ1
バター 小さじ1/2

◆着物

卵 1個
塩 ひとつまみ
砂糖 小さじ1
片栗粉 小さじ1
水 小さじ1
サラダ油 少々

◆顔

うずら卵 2個
黒ゴマ 4粒

◆髪

海苔 適量

◆持ち物

男雛の笄 (しゃく) サヤエンドウ
女雛の扇子 人参を扇型に切る
その他 かざりようじ

<作り方>

◆本体

1. とりもも肉は5cm角に切る。玉ねぎと人参はみじん切りにする
2. 1を耐熱ボウルに入れて塩こしょうで味付けしてラップをかぶせて電子レンジ(600w)で1分半加熱する
3. 熱いうちにケチャップ大さじ1を入れ、よく混ぜ合わせる
4. 3のボウルにあたたかいごはんを入れ、ケチャップがいきわたるように混ぜたらバター小さじ1/2を入れ、ラップ無しで電子レンジ(600w)で30秒ほどあたため、バターが全体に馴染んでしっとりするまで混ぜ合わせる
5. 4を2等分にしてラップで包み三角おにぎりを2つ作る

◆着物

1. 片栗粉は水で溶いておく
2. ボウルに卵を割り入れ、塩と砂糖を入れ、砂糖がとけたら1を入れ、よく混ぜる
3. フライパンにサラダ油を少々入れ、2を流し入れ、うす焼き卵を作る
4. 冷めたら半分に切る

◆おひなさまを仕上げる

1. 女雛はハムを半分に切って、男雛はサニーレタスをおにぎりに巻いて襟を作る
2. 薄焼き卵を着物のように巻いて着せて皿にたてる
3. うずらの卵に海苔で髪を作り、かざりようじで本体に乗せて固定して、黒ゴマで目を作る
4. 女雛は人参でつくった扇を、男雛はサヤエンドウの笄を持たせて仕上げる

(担当：食育支援部 N. K)



手軽にクッキング

160

食育支援部

「3月3日は上巳(じょうし)の節句」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

上巳とは、3月最初の巳の日
のことで、古代中国では水辺で
けがれを祓う習慣があり、日程
が変更しないよう3月3日に行
われるようになりました。これ

が日本に伝わり、現在のような
行事になったようです。
ひなまつりには、ひし餅やひ
なあられ、はまぐりのお吸い物
とともに彩りのよいちらし寿司
が定番です。本来は縁起物が多
く使われ、エビには「腰が曲が

るまで長生きできるように」レ
ンコンには「見通しがよく災難
に見舞われないように」しいた
けには「元気で頑丈な体になり
ますように」との願いが込めら
れています。

Q2 行事食で思い出づくり

今回は、小さなお子さまでも
食べやすいチキンライスでおひ

なさまを作ります。男の子も女
の子も楽しめる行事食です。
私からのひとこと
レシピの担当が2月という
ことで、娘たちからのリクエス
トで昔のアルバムを見ながら作っ
てみました。
いつまでも記憶に残る行事食
があるのはうれしいものです。

「物流の2024年問題」

吉田 修

昨年末、新聞やテレビで「物流の2024年問題」が報道されていました。しかし、私は20年前に定年退職をし、その後は気ままにボランティア活動をしているため、自分には関係の無いことだと考え、特に気にしていませんでした。

この問題は、簡単に言えば、物流のトラックドライバーの時間外労働時間が最大でも年間960時間と規定され、今年4月から実施されるため、物流の輸送能力が低下することが懸念されています。特に最近ネット通販の拡大や物流の現場の高齢化、若手のドライバー不足が、業界全体で大きな問題になっています。

私は、趣味のパソコンや関連部品をよく購入しますが、最近、店舗で買い物せず、ネットを利用して購入しています。それでもこの問題は自分には関係の無いことだと思ひ込んでいました。

しかし、12月末に、ヤマト運

輸から、「どうもこの倶楽部宛にクロネコDM便の取り扱い終了」のお知らせが届き、初めて自分にも関係することが分かりました。私はボランティア活動として「どうもこのかわら版」を発行しており、一部はこの「クロネコDM便」を利用して配布しています。2月1日からは「クロネコゆうメール」に名称変更され、荷物の引受はヤマト運輸が行い、配送は日本郵便が担当することに変更されます。そのためには、送り主としての対応が必要になりました。

例えば、お届け目安が平日のみの配送になると、連休中の配送の遅れなどを考慮しなければならず、送る物の中身が見えることに注意する必要があります。今までは任意に作成した宛名ラベルでしたが、今回からはヤマト運輸が提供する「送り状発行システムB2クラウド」を使用する必要があります。早速、かわら版発行関係者とシステムの利用方法について検討を始めまし

た。システムは、パソコンを利用してどこからでも各種の設定作業ができますので、とりあえず、自宅で必要な設定を行い、送り状ラベル印刷やクロネコゆうメール番号一覧表などの印刷は、事務所のパソコンからできます。関係者の間で操作手順等について話し合いを進めています。久しぶりに現役に戻ったような、忙しい気分を味わいながらも、楽しいひと時を過ごしています。いつ、どんな変革が求められるかわからない時代です。世の中の動きを早い段階で把握しておくことは重要ですね！



「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？

2月1日以降	クロネコDM便 =>	クロネコゆうメール
配送会社	ヤマト運輸 =>	日本郵便 (預かりはヤマト運輸)
お届け目安	2日目で以降 =>	3日目で以降
配送日	365日 =>	平日のみ
外装指定	無し =>	内容物が見えること
送り状ラベル	任意の宛先ラベル	指定の送り状ラベル



令和5年度 第4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

春うららミニコンサート、自然が躍動する春。明るくすんだ歌声
とギターのデュオで楽しいお時間をお届けいたします。

日時：令和6年 3月 12日(火) 午後2時から4時まで

内容：第1部 ◇ミニコンサート ソプラノ 奥脇 泉氏
ギタリスト 河野 智美氏

第2部 ◇簡単なストレッチ体操 吉野百花氏(作業療法士)
◇歌手 古田三奈氏

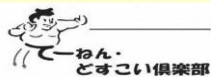
会場：すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所併設)

参加費：無 料

定員：200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 FAX 5631-2578

■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.jp.org/>

能登半島地震に続き、飛行機事故で始まった2024年は、これまでにない災害に見舞われる中でのスタートとなりました。しかも、物流の2024年問題では、どすこい倶楽部でも一部のかから版の配送方法が変更になります。この2月号が無事に、皆さんのお手元に届くことを願っております。