

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「人生のしまい方」が開催されました

2月14日（水）午後1時半から3時半まで、すみだ女性センターホールで「人生のしまい方講座」が開催されました。参加者は40名（男3名、女37名）に加えて、どすこいスタッフ7名の合計47名でした。講師は、武藤頼朝（むとうよりこ）氏で、一般社団法人終活カウンセラー協会の代表理事で「終活」という考えを普及するため、全国で活動をしています。



同講師による昨年の生きがい講座と同様に、〇×ゲームで始まりました。高校生の書いた遺言書は有効か？ 自筆の遺言書が見つかった時はどうすべきか？ 続いて、講師とジャンケンで



「終活」と言う言葉は、2009年頃から使われ始めて、「残された家族に負担をかけない、死亡時に後悔しない」ことが目標でした。それ以前の1980年代にはPPK「ピンピンコロリ」の標語が使用されたことがあります。つまり「元気に長生きしてコロリと死ぬ」を目標にしたことがあります。

2011年には、健康寿命を延ばす「スマートライフプロジェクト」が厚生労働省の国民運動として、生活の質を向上し社会保障制度を持続可能とするため開始されました。その内容は、次の項目から構成されています。

- ◆1 毎日10分の運動をプラス。
- ◆2 一日あと70gの野菜をプラス。
- ◆3 禁煙する。
- ◆4 定期的な健康チェック。その後、
- ◆5 人とのつながりを大切にしましょう。

が加わりました。

ここまで説明が進むと、講師は、参加者全員に隣同士で話し合いを促し、会場全体はワイワイガヤガヤと賑やかに会話が弾みました。

◆この社会とのつながりが健康寿命を延ばすことが立証されています。ボランティア、趣味、稽古こと等のグループ活動に参加すること

が大事です。

毎年老人の日（9月15日）

に発表される統計によると、全国の世帯数は5431万で、65才以上の世帯数は873万です。百歳以上の方は、92139人で、このうち女性は89%になります。30年後には百歳の方は、53万人になり、総人口に占める高齢者は、令和18年（2036年）には、3人に一人が高齢者となります。

◆最新の終活の定義は「人生の終焉を考えることを通じて自分を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きる活動のこと」です。

講義の最後は「死ぬときに後悔する25のこと」が順番に紹介されましたが、最後に正面のスクリーンに「愛する人にありがとうと伝えなかったこと」が暫くの間、投影されていました。

記者の独り言

どすこい倶楽部のモットーである「元気で百歳、すみだで生きよう！」に従い、ボランティア活動していることが間違いでないことが再確認できました！

手軽にクッキング

161 食育支援部

「今日は炒飯の気分だ!」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

ランチを家で食べるようになって、夫は、自分で作ってみようかな!と言い出しました。「今日は炒飯の気分だ!」と言うことで、少し豪華にカニ缶を使うことにしました。ご飯は、朝に炊いた残りご飯を使います。手をよく洗ってエプロンをつけた夫は、2人分をチャレンジ



することにしました。長ねぎのみじん切りが少し難しかったようですが、後は材料を揃えながら、スムーズに進めて行きました。

<3月のごはん>

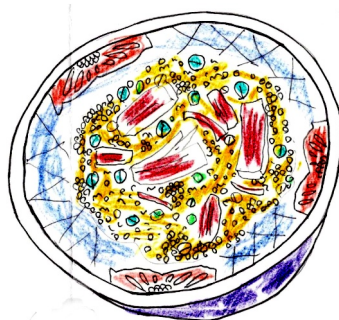
「お手軽ランチ カニチャーハン」

1人分栄養価

・エネルギー 422 kcal
・塩分 1.8 g

<材料2人分>

ごはん 350 g
カニカマ 4本
長ねぎ 10cm
卵 1個
カニ缶 50 g
冷凍枝豆 30 g (50粒)
サラダ油 適量
中華スープの素 小さじ2
コショウ 少々
しょう油 少々



(カット絵 Y. I)

<作り方>

準備すること: ①ご飯を炊いておきます

②枝豆は解凍し、皮むきしておきます

1. カニカマは、適当な大きさに割いておきます
2. 長ねぎをみじん切りにします
3. フライパンに油をひき、中火で熱します。ときほぐした卵を加え、かき混ぜて半熟状になったら取り出します
4. フライパンに油をひき、中火で熱します。長ねぎを入れ、香りが出るまで炒めます
5. 4のフライパンにご飯を加え、良く炒めます。カニと枝豆を加えて、更に炒めます
6. 中華スープの素、コショウ、しょう油を加えて、よく炒めます
7. 6に3の卵を加え、さっと混ぜて火から下ろします
8. お皿に盛りつけて、1のカニカマをのせます

(担当: 食育支援部 M. I)

炒めるときはフライパンを振って、雰囲気を出していました。(おじいちゃん、なかなかやるじゃない!)と思いました。あまり時間をかけず、手早く作る事が出来ました。

今日は平日で、孫達は学校でしたので、夫の手作りの炒飯は、夫婦二人のランチになりました。ごちそうさまでした。また、いろいろなランチに挑戦してもらいたいと思います。

Q2 作る時のワンポイントは?

・卵はもう一度火を入れるので、半熟ぐらいにしておきます

・ご飯は、よくほぐしながら炒めるとパラパラになります

・長ねぎは、少し茶色くなるまで焼き目をつけると、香ばしくて美味しくなります

夫から一言

「味もよく、なかなか歯ごたえもあり、食べた感十分だった。」との感想がありました。

「編み物に芽生えて」

片田 禎子

私は北国生まれで直接の戦争体験はありませんが、戦中、戦後の物資不足の時代を経験しました。必要なものは、なんでも自分たちで手作りして過ごした生活でした。父は林業と農業を営み村の役員でもあり、人の面倒見が良かったためか、周りには様々な、伝統的な技術を持った職人さん達が集まってきました。家を建て、家具を作り、薪ストーブを作ったり、生の海産物で保存食作り、お祭りの時期には、ポップコーンを作る人気者もいました。

この他にも、木札に毛筆で百人一首の下を書いたカルタを作っていた職人さんがいて、毎年、お正月には、家族でカルタ取りをして遊んだことを覚えています。

私は木工細工を作る人の、手の動きを眺めているのが好きで、カンナで削った木の薄皮を、何枚も平らに伸ばし、束にして、風にたなびかせたり、お手玉を作ったりと、作業場は、私の遊び場でした。「やってみるか?」と、声をかけられて、カンナの使い方を教わり、角材を削ったこともあります。これらの木々の香りも好きでした。冬季になると雪に囲まれて、殆ど

ど屋内で生活することになりましたが、4〜5歳のころ、家族の冬物の衣類を編む、母や祖母の毛糸巻きの手伝いをしました。カセ毛糸(注★)の輪の中に両手を拡げて、毛糸玉にする巻き手のリズムに合わせ、両方の腕を差し出して、円を描くように回して、糸が絡まないように送るのですが、途中から腕がだるくなり、飽きてくるので、子供にはつらい仕事でした。姉妹で交代して手伝うのですが、元気で活発な妹は、じっとしていられず、長女の私が一番長く毛糸と関わっていました。手伝っていると編むことにも、興味を持ち始めましたが、先の尖った編み棒が危険なので、小学校3年生頃から母や祖母から編み方を教わりました。小学5年生の頃には、セーターや5本指の手袋を編めるようになりました。当時、小学館の雑誌をとっていま



したので、掲載されていた大人の女性の指の写真を真似て、指先だけ赤色の毛糸に変えて、5本指の手袋を編みました。興味を持って編んだのですが、何故か気持ち悪くなり、一冬でほどいてしまいました。

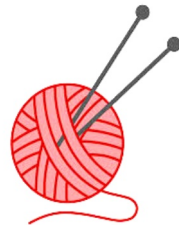
母の実家の牧場では、馬、豚、ヤギ、羊を飼い、後に牛も加わりました。私の小学校の入学祝いは、叔母から、からし色の羊毛で編んだドレスをいただきました。裾に花柄の刺繍がしてあり、私のお気に入りでした。叔母の話では、からし色は、クルミの内皮で羊毛を染めて、全て手作りと言いました。草木染は、このころから既にあったのですね!

子供の私に、編み物への興味を抱かせ、五感に刺激を与えてくれた人達に、いまさらながら感謝しています。私は今でも手作りの編み物が大好きで、時間があれば、写



真の様なセーターを編んで、定期的に開催される編み物グループのチャリティー・バザーに出品しています。

注★ カセ毛糸は、めん羊から刈り取った羊毛を、少しづつ細く伸ばして運送に便利なように巻き取ったもので、編み物に必要な毛糸は、カセ状態から、毛糸玉にする作業が必要です。



「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?

楽しく、豊かな未来をめざそう! 第17回 すみだNPOフェスティバル with トークイベント

「すみだNPO協議会」は、より豊かな生活を求め、すみだで活動するNPO法人等の非営利団体で構成される協議会です。各々の団体は、文化・環境・子育て・健康等多様な分野で活動を進めています。

「トークイベント」では、関東大震災からはじまった、市民活動について学びます。

「すみだNPOフェスティバル」では、団体の活動紹介をしています。

桜咲く会場で、同好の仲間や取り組みたい活動の仲間を見つけて下さい。

◇トークイベント

- ・日程：2024年3月29日(金)18:30~20:30
- ・会場：すみだリバーサイドホール(墨田区役所1F)ミニシアター
- ・テーマ：「震災100周年とすみだの地域活動の源流を訪ねる!」
—興望館(1919年事業開始)や賀川豊彦(関東大震災復興)の活動から—
講師：興望館・理事長 野原健治氏「興望館のセツルメント活動について」
本所賀川記念館・理事長 加藤輝勢子氏「賀川豊彦と関東大震災：本所賀川記念館に働く者として」
- ・参加費無料(当日会場まで・先着50名、事前予約は下記「問合せ先」まで)

◇フェスティバル

- ・日程：3月30日(土)・31日(日)10時~17時
- ・会場：隅田公園 そよ風ひろば
—「春のそよかぜ つながるフェス」と連携開催—

- ・いずれも参加費無料(物販コーナーを除く)

・主なプログラム

- 会員団体の活動紹介パネルの展示
—期間中展示 10時~17時—
- 活動の実演紹介・報告会
—期間中随時(プログラム未定)—
- お楽しみ広場 10時~17時
ベーゴマやゲームにチャレンジしたり
楽しい体験がたくさんできるよ。

第15回会場風景
(16回雨天のため)



活動紹介パネル



ラテンアメリカのダンス



実演紹介プログラムなど、詳細は
下のQRコードからホームページを
ご覧ください。



すみだNPO協議会HP



ゲームやクラフト

【問合せ先】

すみだNPO協議会メール: sumida-npo-info@googlegroups.com
又はホームページの問い合わせフォームまで

◇主催：すみだNPO協議会 後援：墨田区



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
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

向島からさくら橋を渡って、
土手に沿って浅草方面に向かって
て散歩していると、あちこち
に植えられている梅の木が満
開になっていました。植物は
人間よりも賢いのか、敏感な
のか、あるいは体が鈍感になっ
てしまったのか、考えさせら
れます。それにしても、春の
到来を感じることができて、
嬉しい限りです。