

どすこい われら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

「春のうららミニコンサート、ソプラノとギターのデュオ」開催取材

今年度4回目のセカンドステージセミナーが、2月12日(火)午後2時から、すみだリバーサイドホールで開催されました。今回はソプラノ歌手の奥脇泉さんと、ギターリストの河野智美さんにお越しいただき、ミニコンサートが開催されました。奥脇さんは全国各地で演奏活動をしており、特に「心に寄り添う音楽」を届けています。河野智美さんは国内外のコンクールで入賞し、最近では米国東海岸ツアー、オランダ、スペインツアーを成功させています。

第1部 ミニコンサート ソプラノとギター

ステージにお二人が上がり、とすぐに、「春のうららの」の数小節がソプラノで始まり、挨拶がありました。最初の曲は、モンテヴェルディの「苦しみが甘美なものならば」で、終わるとギターソロで禁じられた遊びより「愛のロマンス」が



演奏され、続いてアイルランド民謡の「サリーガーデンス」、イングリッシュ民謡の「スカボローフェア」、イーグルスの「デスペラード」が続きました。ここで再度ギターソロで「アルハンブラの想い出」が演奏され、続いて「童心く天の子守歌」、そして武満徹の「小さな空」が歌われました。アンコール曲として村松崇継の「いのちの歌」が歌われました。会場は今までにないほど静かで、来場者の皆様が聞き入っていました。記者も同様に感動し

ましたが、その感動を筆で表すのは難しいので、セミナー後に回収されたアンケートからいくつかを紹介しましょう。

★「天使のような声」
「天に響く声とギター」
「心に響くギターの音色」
「心が洗われて泣けた」
「こんな音楽を聴けて幸せです」
「透き通るような声」
「心が洗われるギターに癒されました」。

第2部 簡単なストレッチ体操と古田三奈さんの歌

すみだ福祉保健センターの作業療法士の吉野百花さんによるストレッチ体操が始まりました。運営スタッフ20名と来場者147名の全員がストレッチ体操に参加しました。続いて、東京下町育ちの江戸っ子歌手、古田三奈さんが登



場し、「春のうらら」で始まり、矢代亜紀メドレーが歌われ、前回参加者からリクエストのあった中島みゆきの「糸」が歌われました。最後には、朝ドラで多



くの方が耳にする「東京ブギウギ」が歌われ、会場から大きな拍手を受けました。第2部についても「ストレッチ体操も古田さんの歌もとても良かった」と、多くのコメントが寄せられました。

記者の独り言

毎回、取材を兼ねて会場の設営のお手伝いをしていきますが、今回はすっかりお客様側になってしまいました。

手軽にクッキング

162

食育支援部

「春色のデザート ブラマンジェにいちごソースをかけて」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

もう何十年も前になります。東京で学生生活を始めた春、調理実習でブラマンジェを習いました。

その時、フランス語で白い冷たいお菓子と言う意味ですと聞き、何ておしゃれと思いました。その時から私の春のデザートは「ブラマンジェいちごソースかけ」です。

Q2 ブラマンジェについて?

ブラマンジェは白いお菓子なので牛乳を固めて作ります。

固める食材は、今回コーンスターチです。これは、トウモロコシのでんぷんを粉にしたものです。ちなみに片栗粉はじゃがいものでんぷんですが、お菓子にはコーンスターチがよく使われます。ゼラチンや寒天を使って固める事もあります。何が違うかと言うと、食感が違います。そして、固まる温度と溶ける温度が違います。コーンスターチは固まると口に入れても溶けません。でも、柔らかいので舌でつぶす事が出来ます。ゼラチンは常温で溶けるので冷やしておかないと溶けてしまいます。口の中でも溶けます。寒天は常温で固まるので冷やしておかなくても溶

<4月のデザート>

「ブラマンジェ いちごソースかけ」

一人分栄養価

・エネルギー 189kcal

<材料2~3人分>

◆ブラマンジェ

牛乳 300ml

砂糖 30g

コーンスターチ 20g

リキュール又はバニラエッセンス 少々

〈香り付けなのでなくても良い〉

◆いちごソース

いちご 120g位 (1パックの半分位)

砂糖 30g

リキュール又はバニラエッセンス 少々



<作り方>

1. 型を水に濡らしておく
2. 鍋に砂糖とコーンスターチを入れよく混ぜる
3. 人肌に温めた牛乳を鍋に静かに入れる
4. 最初は中火でかき混ぜ、とろみが付いてきたら弱火にして3分位かき混ぜる
この時リキュール又はバニラエッセンスを加える
5. 火を止めてすぐに型に入れる
(プリン型がなければ、小器でよい)
6. 冷めたら冷蔵庫で冷やし固める
7. いちごは洗ってへたをとり、こまかく刻んで鍋に入れ、砂糖とリキュール又はバニラエッセンスを加えて火にかける
8. ぶつぶついったら火を止める
※いちごは生のままが良い方は、火にかけずに、刻んでブラマンジェにかける

(協力：食育支援部 R. N)

けません。口の中に入れても溶けないので、嚥下機能が未熟な小さな子や、嚥下困難な高齢者には向いていないと思います。それぞれに特徴があるので気を付けて使い分けたいですね。

Q3 牛乳の栄養?

牛乳はカルシウムが沢山含まれ

ています。100mlの牛乳には、110mgのカルシウムが含まれているのです。成人が一日に取りたいカルシウムの量はそれぞれの年代で違いはありますが、600~700mg位ですから、一日600mlの牛乳を飲めばよい計算です。実際にはそんなに飲めないし、エネルギーも多くなってしまうので現実的ではありませんが、牛乳が苦手な方も、冷やし固めてソースをかけてなら食べられると言う方

もいると思いますので、お試しください。
Q4 いちごについて?
いちごはビタミンCが豊富な果物なので、生が良いという方は加熱しなくても良いですよ。
◆家族の反応
息子は「いいんじゃない」と言っています。
2歳の孫はものも言わず口をあけて、食べさせてもらっています。

(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. 219

「今年の3月は私にとって特別なものになりました」 吉田 修

毎年3月は、私にとって大変忙しい月です。定年退職後は確定申告が待っており、書類作成に1週間を要します。また、13年前、救急車で広尾の日赤に運ばれて以来、3か月に一度の病院通いも、この月に重なり、さらにボランティアとして参加しているどうそい倶楽部も年度末となり、4回目のセカンドステージセミナーの開催があり、ステージの設定、記録写真の撮影などに関わりました。

しかし、今年の3月は、従来と異なり、楽しみに満ちたものとなりました。今回のセミナーでは、ギターの伴奏で歌う、ソプラノ歌手の天使のような歌に感動し、プログラムに無いギターソロを聞いたことは、私の心に深く響きました。かつて私が学んだギターの曲が、まさかこのセミナーで演奏されるとは、思ってもみませんでした。「愛のロマンス(禁じられた遊び)」は、私が高校生の時に、学び始めたギ



ターの最初の曲でした、次に学んだ曲も、演奏していただいた「アルハンブラの想い出」でした。私の心の底の想いがギターリストに届いたのかもしれない。

病院の用事も確定申告も済み、セミナーのお手伝いも終わり、ホットしている時に申込しておいた、3月26日の新日本フィルまちかどコンサート招待メールが届き、すみだトリフォニーホール小ホールへ出かけました。説明によると、墨田区のふるさと納税型クラウドファンディングで購入したヴァイオリン2挺(ちよう)、ヴィオラ1挺、チェロ1挺で、総額8千数百万円だ

そうで、そのお礼として墨田区民は入場無料でした。プログラムはポピュラーな10曲で構成されて、モーツァルト、モンテ、マスカーニの間奏曲、ヘンデル、バッハのアリア、映画「千と千尋の神隠し」より「命の名前」、

チェロ



ヴィオラ



ヴァイオリン



サラサーテ、サン・サーンスの「白鳥」、ドヴォルジャークの「アメリカ」でした。この弦楽四重奏「アメリカ」を聞いていると、かつて仕事で過ごした米田園風景が目の前に浮かんで

きました。アンコール曲は、春のうららの隅田川で始まる「春」でした。先日セミナーでは、この歌が始まり、トリフォニーではアンコールの曲となり、墨田区民としてとても嬉しく感じました。

音楽に耳を傾けることは、すっかり忘れていた昔のことを鮮やかに蘇らせる力があるみたいですね。もしかすると認知症予防になるような気がします。いずれにしても今年の3月は、最高に素晴らしい月となりました!

「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?

(4) 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!!

高齢者交通安全情報

令和6年第2号
警視庁交通部

※高齢者とは、交通事故統計上65歳以上の方をいいます

1・2月中! 高齢者の交通死亡事故10件全てが歩行者!

(2月29日 現在)



横断禁止の標識があります。



赤信号になっています。



いつも通っているし、横断歩道は遠くて面倒だから渡ってしまう



来てないし、急いでいるから渡ってしまえ



その行動! 子供たちも見えています!

横断禁止場所横断や赤信号無視は
非常に危険!!
交通ルールは必ず守って下さい!



青信号でも [車が止まったか / 車が来ていないか] を確認してから横断しましょう!!

警視庁公認
交通安全
情報サイト

TOKYO SAFETY ACTION

<https://www.safetyaction.tokyo/>



警視庁犯罪対策本部からのお知らせです。

特殊詐欺にご注意!
キャッシュカードは絶対に
他人に渡しちゃダメ!!



ストッポ君

暗証番号も



※画像はイメージです



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/>

墨田のさくら祭りは3月16日より開催されています。毎日の散歩コースなので分かりますが、31日になっても開花していません。花見の観光船が来ていますが、桜の木はだんまりを決め込んでいます。でも地元町会の模擬店はオーブンしていますので、美味しくうけつけは漂っています。雰囲気だけは楽しめます。

編集後記