

どすこい わから版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

「2月に、東京都福祉局の取材がありました」

今年の初めに、てーねん・成13年（2001年）6月島に移転しました。どすこい倶楽部の活動について、東京都福祉局より取材依頼の打診があり、2月8日（木）午後、どすこい倶楽部事務所にて取材を受けましたので、その経緯（いきさつ）をお知らせします。

東京都は特に、団塊の世代が後期高齢者（75才以上）になる2025年に向けて、急速に高齢化が進み、今まで経験したことのないような大きな変化が訪れます。そこで東京都福祉局では「東京ホームタウンプロジェクト」を立上げ「いくつになっても、いきいきと暮らせるまちをつくる」をスローガンに掲げ、東京の強みである活発な企業活動、豊富な経験と知識を持った多くの人達の力を生かすための基盤を強化しています。

一方、墨田区では団塊の世代を迎えるにあたり、平

今年6月には「てーねん・どすこい倶楽部」の設立が提案されました。9月には高齢者福祉課の声掛けで、サラーマンOBや時間の余裕がある方々が集まり、勉強会が開催されました。平成15年（2003年）9月には、区役所3階に事務所が開設され、約60名の会員が集まり、自分たちで何ができるか検討を進め、同年10月には、セカンドステージセミナーを開催しました。同時に情報紙かわら版の創刊号の発行、続いてメルマガの配信を開始しました。その後、平成19年（2007年）4月2日は、東京都の認可を受けNPO法人となり、事務所は現在の東向

取材当日は、3代目理事長の太田さんより当倶楽部の概要とセミナー部の活動、日本語教育支援部理事の柳



田 渡辺部員 太田理事長 柳田理事 今本理事

さんによる、日本語教室の運営の概要、生きがい講座部理事の今本さんによる生きがい講座運営について、情報紙部部員の渡辺さんより、かわら版発行に関わる具体的な作業について説明がありました。その様子は、東京都福祉局のホームページに動画が掲載されています。パソコンやスマホをお

持ちの方は「東京まちかど通信」と検索するか、又は、てーねん・どすこい倶楽部のホームページにリンク先が表示されていますので、ぜひご覧になってくださいね！

ホームタウンプロジェクトでは、さらに「プロボノ」と呼ばれる支援を準備中で、資金や人材不足に悩む地域団体やNPOにとって、経営戦略、マーケティング、IT、建築、デザイン等、幅広い専門的な支援を受けられます。



手軽にクッキング 163 食育支援部

「ブロッコリーのピカタ」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

農林水産省はブロッコリーを「指定野菜」(消費量が多く国民生活上の重要性が高い品目として位置づける制度)に半世紀ぶりに追加することに決めました。

栄養を効率よくとれる高栄養密度野菜に、今注目が集まっています。そこで我が家のブロッコリーおすすめ料理を紹介することにしました。

Q2 ピカタとは?

イタリア料理で、肉や魚に下味をつけ小麦粉をまぶして溶き卵に絡め、フライパンで焼いた料理のことです。様々な食材で楽しむことができます。

Q3 ブロッコリーの旬は?

冷涼な気候を好むブロッコリーの旬は初夏と冬。国内でも収穫時期をずらしながら各地で栽培されているので通年安定して流通しています。

Q4 ブロッコリーの栄養は?

ビタミン、ミネラル(カリウム、鉄)、食物繊維などを豊富に含み、

特にビタミンCはレモンの2倍含まれています。

★ブロッコリーの栄養を逃がさない食べ方

- ・短時間でサッと洗う。
- ・ビタミンCとカリウムが水に溶けやすいので電子レンジ使用がおすすめ。

・茎にも栄養が含まれているので丸ごといただく。

★新鮮なブロッコリーの選び方

- ・蕾の部分がギュッと固くしまつたもの。
- ・濃い緑色。

- ・茎の切り口が変色したり、空洞が入っていないもの。

☆私からのひとこと

ブロッコリーを電子レンジにかけるときはご自分の好み

の固さにうまく調整してください。

一緒に肉・魚・ウィンナー・

野菜などもピカタ液に絡めて焼くと豪華なメニューになります。

☆家族の感想

ブロッコリーをピカタにする
とボリウムアップしてパク
パクいっぱい食べられる。

<5月のお惣菜>

「ブロッコリーのピカタ」

1人分栄養価

- ・エネルギー 158 kcal
- ・塩分 0.7 g

<材料2人分>

ブロッコリー	1/2個
卵	1個
A 粉チーズ	15g
塩	小さじ1/6
コショウ	少々
小麦粉	大さじ1
バター	5g
オリーブ油	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1/2



<作り方>

1. ブロッコリーは小房に切り分け耐熱皿にのせ、水大さじ1をふりかけ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで2分かける。そのまま5分くらい蒸らし1cm幅に切る
2. 1のブロッコリーに茶こしで小麦粉をふりかける
3. 卵を溶きほぐしAの調味料と混ぜ合わせる
4. フライパンにバター・オリーブ油を入れ、中火で熱し、3の卵液にブロッコリーをくぐらせ、両面をこんがり焼く
5. 器に盛り付けトマトケチャップを添える

(担当：食育支援部 N. E)

(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.220

「災害の記録 耐震フォーラム参加後の想い」吉田 修

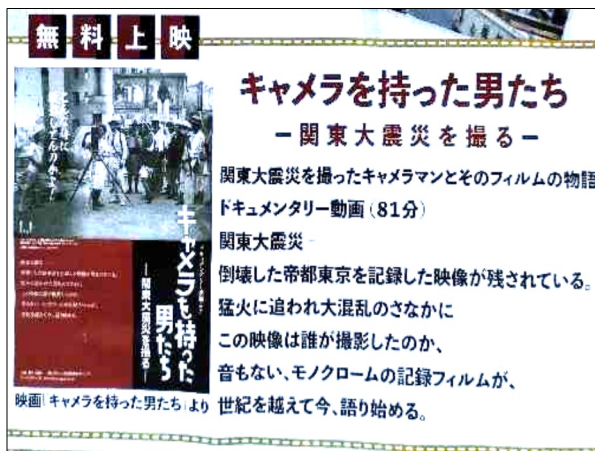
今年の元日の能登半島地震は、全く突然のニュースでした。関東地方には被害は無かったのですが、13年前には東日本大地震に襲われ、最近では千葉県でも地震が頻発し、海外では台湾での大地震、滅多に揺れることが無かった、米国北東部でも地震が発生しています。さらに追い打ちをかけるように、東南海地震のエリアでも予期しない地震が発生しました。

このような状況で、いつかは、東京直下型の地震が発生するのはと心配です。私の住んでいる向島は、水戸街道にそってマンション街道とも呼ばれるくらいにマンションが林立しています。建物自体は大丈夫でも、宅内の被害や、近辺の堤防が決壊したときや、水道、電気、ガスの供給が停止した時の対応はどうしたら良いのか、心配事は尽きません。

墨田区では毎年2月に、耐震フォーラムが曳舟文化センターで開催されているので、私はできる限り参加してきました。東日本大震災の時には、12階にある我が家の洋ダンス、和ダンスや化粧台、本箱、パソコン機器が飛び散り、そのような経験から耐震フォーラムに参

加するようになりました。

今回の耐震フォーラムで一番印象に残ったのは「カメラを持った男たち」という記録映画で、1923年9月1日に発生した関東大震災の地震発生時の下町近辺の様子を記録したものです。当時のカメラは手回し式で無声映像ですが、逃げ惑う人々、燃え広がる火事の様子、崩れ落ちる建物、呆然と立ちつくす人、大八車で家財を



運ぶ人々の様子が記録されています。この映像の解説によると、その男たち3人の一人は、当時墨田区にあった日活向島撮影所の撮影技師の高坂利光（こうさかとしみ

つ）氏で劇映画を撮影中で、助手と共に機材を担いで、下町近辺の状況を撮影したそうです。3日後には、そのフィルムを現像するため、鉄道を乗り継いで、7日に日活京都撮影所へ持ち込み、現像し、その日の夕方には、京都の映画館で上映したそうです。

今でこそ、一般庶民の私達でもスマホを持ち歩いていますので、いざ災害が起きた時には、その場の様子を動画に撮って、ネットを通じて簡単に公開することができますが、当時は、このような映写技師が被災地にて、直ぐに現場に出かけて初めて実現できたことです。もし私が同じ環境にいたらどうしただろうかと考えてみると、恐らく自宅がどうなったか、家族がどうしているかが心配で、この人の様には、動けなかったと思います。

後日、日活向島撮影所のあった墨田区堤通2の19の1に行ってみますと、現在は区立桜堤中学校の立派な校舎が建てられています。私は定年退職後、終の棲家（ついのすみか）として向島に住むよう



になり、地元には知っておきたいことが沢山ありますね！

「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？

令和6年度 第1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～

民謡の世界をちょっと

のぞいてみませんか

日時：令和6年6月19日(水) 午後2時から4時まで

内容：第1部 ◇民謡 三宅良二氏

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

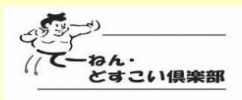
会場：すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所併設)

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/>

オーバーツーリズムと言
う言葉がありますが、散
歩コースの東京スカイツ
リーエリアも該当しそ
です。急に暖かくなり、
外国人観光客が多数を占
める日もあり、幸いゴミ
を散らかす人は見かけま
せんが、昼頃の食事処は
どこも満員になり、待ち
行列ができています。