

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

「NPO法人てーねん・どすこい倶楽部 第18期通常総会が開催されました」

令和6年5月29日（水）午 単に紹介します。今後ともど
後1時から、吾妻橋会館で、業は、重要な高齢者施策とし
どすこい倶楽部の総会が開催 部への支援とともに協働によ
されました。NPO法人となっ る事業を推進しています」と
てから18期目の総会となりま す。定款に従い、毎年1回、
す。定款に従い、毎年1回、 祝辞をいただきました。

5月に開催されていましたが、ここから神田理事の進行で
新型コロナウイルス感染拡大 議事に入り、第1号議案令和
防止のため、一時は書面交換 5年度事業報告及び決算書承
により、実施されてきました。 認の件、第2号議案令和6年
今回は久しぶりに、役員12名 度事業計画及び予算書承認の
全員が集まって開催すること 件、第3号議案役員（理事、
ができました。来賓として墨 監事）選任の件について、そ
田区高齢者福祉課、課長補佐 れぞれ、白瀬副理事長により
の中島応治（まさはる）様と 詳細な説明がありました。最
主事の中川絵里奈様に、お越 終的には、挙手で採決すると
しいいただきました。 満場一致で可決されました。

総会は柳田理事の司会で定 太田理事長からは、感謝の言
刻通りに始まり、総会成立の 葉があり、総会は閉会しまし
審査として、白瀬副理事長に た。

より役員全員の参加が確認さ 月1回開催される、最初の理
れました。次に太田理事長の 事会が開催されました。今回
挨拶に続いて、神田理事が議 は全役員（理事と監事）が参
長として指名され、議事録署 加している珍しい機会ですの
名人として、太田理事長と今 で、読者の皆さんに、役員各
本理事が選出されました。 位が何を担当しているか、簡
ここで来賓の中島応治様よ



栗原監事 柳理事 白瀬副理事長 今本理事



太田理事長 柳田理事 神田理事

役員を担当業務

- 太田理事長 法人を代表し、外部との折衝、セミナー企画運営年4回
- 柳田理事 日本語教育支援、情報紙かわら版発行作業全般
- 神田理事 IT支援事業、メルマガ配信毎月2回
- 栗原監事 会計処理、税務処理全般
- 柳理事 シニア人材バンク運営管理、個別支援
- 白瀬副理事長 総務担当として事務局運営全般
- 今本理事 生きがい講座企画運営 年6回
- 片田理事 健康シニア部運営全般
- 久我理事 食育全般の企画運営
- 松本理事 外部団体との折衝含む全般
- 志茂理事 個別支援として麻雀講師
- 吉田監事 会計監査、かわら版の記者、HP運営管理



片田理事 久我理事 志茂理事
松本理事 吉田監事

「いつものめんつゆをアレンジして〜」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

夏が来れば、何と言ってもそうめんが美味しい季節になります。我が家では大好きなそうめんですが、毎年食べる途中で、何だか味にあきてしまつ事があります。おじいちゃん(夫)も同じように思っていたようなので、今年の夏は、違った味のめんつゆを楽しんでみることにしました。

Q2 おじいちゃんの感想は?

おじいちゃんの準備はいつもの通りです。手をよく洗つ



てエプロンをつけたおじいちゃんは「今回は簡単だね」とい

<6月の麺>

「変わりめんつゆ」～トマトのつけだれ～

1人分栄養価

- ・エネルギー 66 kcal
- ・塩分 1.5g

<材料2人分>

- トマト 1/2個
- トマトジュース(無塩) 80ml
- めんつゆ(濃縮2倍) 大さじ2
- 粉チーズ 小さじ1
- オリーブオイル 適量
- バジル(生) (無くてもよい)



(カット絵 Y.I)

<作り方>

1. トマトは1cm角切りにし、ボールに入れる
2. 1に、トマトジュースとめんつゆを加え混ぜ併せる
3. 2のつけだれを器に盛る
4. 粉チーズとバジルはトッピングとする
5. 3に、オリーブオイルをかける

※オクラやきゅうりなど、好みの物を入れても良い

※バジルの代わりに、大葉でも良い

※そうめんは2人前(200g)を、パッケージの表記通りにゆで、流水で冷やし、水気を切って器に盛付ける

(担当:食育支援部 M.I)

うことで始めましたが、最初にトマトの角切りがけっこう大変でした。

度動かして切っていました。私はなるほどと思い、感心しました。見てみると、その後には順調に調理が進み、トマトのつけだれができあがり、ランチとなりました。さっぱりした味で、とても美味しく出来ました。おじいちゃんも、できあがり到大変満足そうでした。

◆私から一言
毎日のランチメニューを決めるのはなかなか大変で、朝から、今日のお昼は何を食べようかと、以外に重要な話題になります。いろいろな工夫をして楽しみながら、二人で元気に暑い夏を乗り切っていこうと思います。
みなさまも、どうぞお元気にお過ごしください。

「道案内も、時には楽しい!」 吉田 修

先日、散歩がてら東京スカイツリーから桜橋通りに出て、東

武伊勢崎線の高架工事中の踏切

を渡り、直ぐに右側の線路沿い

の脇道を曳舟駅方面に進んで行

くと、同年代の二人の女性に話

しかけられました。「ちよつとす

みませんが、この近辺の

地理に詳しいですか?」

と聞かれて「はい、この

辺の地理には詳しいほうだと思います」と

返事すると、ほっとしたように

「イーストコアに行きたいのです

が、道が分からないんです」と

のことでした。私はお二人の不



安を少しでも和らげたいと思い

「それなら、私も同じ方面に行く

ところですので、一緒に行きま

しょう。どなたかお友達を訪問

するのですか?」とお聞きする

と「実は、あそこに見えるイー

ストコアに住んでいるのですが、

ここから戻る道がわからないん

です。ここ

です」とのことでした。

私は、この辺を度々通ること

があり、まるで葉脈(ようみや

く)の様に曲がりくねっている

地域を良く知っています。この



辺は、押上2丁目、高木神社、

飛木神社、圓通寺等があり、墓

地やお寺の駐車場などもありま

す。多分、お二人は、イースト

コアから東回りで、散歩に出か

けて、亀戸線の踏切を渡ってこ

ちらの脇道に迷い込んだのだろ

うと感じました。「ここからは、

建物が直ぐ近くに見えても線路

があるので近道はないんですよ」

と話しながら、コンビニのある

曳舟通りに出ると、「ここに出る

のね!」とお二人の会話が聞こ

えました。そこで私は念のため

「あそここのガード下を通り越して



から右手に曲がるとイーストコ

アがあります」と説明すると、

お二人はすっ

かり安心して

たように、

「もう大丈夫

です。ここ

からは分かりません。大変ありが

とうございりました」と笑顔になっ

ていました。

別の機会にイーストコアの近

くにある行きつけの床屋さんか

ら出ると、同年代の男性から

「曳舟病院はどこですか?」と聞

かれました。周りを見渡すと、



病院の建物

は見えるの

ですが、近

辺が高層ビ

ルに囲まれ

ているため、

病院の建物はとても小さく見え

ます。「あそこに見える平べった

いビルが曳舟病院ですので、あ

の信号を渡ったところですよ」と

告げると、安心したように歩い

て行きました。

先日、向島にあるマンション

の玄関前で、管理会社の点検作

業に立ち会っていると、通りが

かりの若い男性から「ちよつと

お尋ねしますが、この道は曳舟

駅に行きますか?」と聞かれま

した。私はどう説明すれば分か

るか?

りやすいか一瞬考えていると、「分らないかな?」とその男性は急いでいるようでしたので、私は「行きま

すよ!、真つ

すぐ行つて

突き当たたら、左、右、左、右、左へ曲がれば駅です」と答えると、笑顔で足早に歩いて行きました。私は作業員と思われたの

かもしれません。

次はどこで道案内ができるか

楽しみです!

「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、さまざまなお手伝い活動をしています。

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!!

令和6年度 第1回 生きがい講座

笑いながら、脳に汗をかく2時間!

認知症予防トレーニング

認トレ®教室



◎認知症予防を目的とした「身体的トレーニング」と「知的トレーニング」を組み合わせたプログラムを、認トレインストラクターと一緒にを行います。

◎“喜楽”に笑って、動いて、考えて…楽しく脳を若返らせます!!

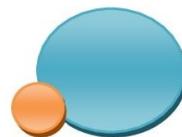
【日時】令和6年7月17日(水)午後1:30~午後3:30

【会場】すみだ共生社会推進センター・ホール
(旧、すみだ女性センター・ホール)
住所:墨田区 押上2-12-7

【費用】無料 【定員】40名

【対象】おおむね55歳以上の方

【備考】軽い運動のできる服装でおこしてください。



【認トレ®教室とは・・・】

MCI・認知症の早期発見・早期治療に取り組む「ひろかわクリニック院長/広川慶裕(京都大学医学部卒:日本精神神経学会精神科専門医・指導医)先生」が監修する「認知症予防トレーニング教室」です。

■申込み・問合せ: NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

〒131-0032 墨田区東向島1-17-8-2F

電話: 03-5631-2577 / Fax: 03-5631-2578

(受付時間: 平日午前10時~午後4時)

■企画・運営: NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

■主催: 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

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.jpn.org/>

向島や東向島の近辺には、最近、特に外国人旅行者がスーツケースをゴロゴロと転がしながら、細い路地にも迷わずにやって来る姿が見られます。スマホの地図アプリの精度が上がり、私たち住民が知らないような海外旅行者向けの小さな宿泊施設も増えているようです。

編集後記