

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

「セカンドステージセミナー開催、民謡で楽しいひと時」

今年度1回目のセカンドステージセミナーが、6月19日（水）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。今回は初めて民謡の先生をお招きし、民謡の世界を楽しんでいたいただきました。三宅良二（みやけりょうじ）氏は、津軽

今年度1回目のセカンドステージセミナーが、6月19日（水）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。今回は初めて民謡の先生をお招きし、民謡の世界を楽しんでいたいただきました。三宅良二（みやけりょうじ）氏は、津軽

第1部 民謡

今回のセミナーの参加者は164名、どすこいスタッフ20名で、合計184名となり、コロナ禍以来最多となりました。

第2部 ストレッチ体操と古田三奈さんの歌

休憩後、すみだ福祉保健センター、リハビリステーション部

機能訓練

課の理学療法士の押野康代さんによるストレッチ体操の指導で、会場は写真のように、一気に



予定期午後2時に開始され、高齢者福祉課係長の中島様の挨拶に続いて、民謡が始まりました。九十九里大漁木遣り歌（きやりうた）、花笠音頭、真室川音頭、ソーラン節、南部牛追い歌、佐渡おけさ、新相馬節と次々に歌われ、会場は一気に和んだ雰囲気になり、大きな手拍子が響き渡りました。相撲甚句（鎮魂東日本大震災）も披露されました。来場者からいただいたコメントをいくつか紹介させていただきます。久しぶりに民謡を聞き、故郷を思い出しました。良い声でしたね！亡父を思い出し感動しました。声にも、三味線の

な拍手をもらいました。いただいたコメントを紹介しますと、新しいドレスがお似合いです。締め歌も良かった！人生いろいろ、その通りですね！



「また会いましょう」、最後に「人生いろいろ」と歌っていただき、会場から大きな拍手をもらいました。

民謡や安来節など、故郷の歌と相撲甚句を中心に取り組み、数々の民謡コンクールで優勝し、多数の入賞をしています。令和3年には「NPO法人民謡民舞公演実行委員会」を設立し、全国的に活動をしています。



続いて、このセミナーにはほぼ毎回出演していただいている江戸っ子歌手、古田三奈さんが新たな衣装を身に付けて登場し、「横浜

全体を通して、「すばらしい企画ですね！」のコメントもいただきました。どすこい倶楽部担当者としては、今後とも、皆様に喜んでいただけるように、企画運営を継続してまいります。どうぞよろしく願いいたします。



手軽にクッキング 165 食育支援部

「鮮やかな赤い色が食欲をそそるトマトを使って」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?
ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺(ことわざ)がある

夏は、赤、黄、緑、紫など真夏の太陽に照り映える色美しい野菜がいっぱいです。
ほど栄養的に高い評価を得ているトマトです。

今回は暑い日に食べたくない

る冷やしトマトを作ってみました。

Q2 今月のレシピの特徴は?

鍋に出し汁を入れ、調味料で味付けして、湯むきしたトマトをさっと煮て、冷やして食べる、夏にぴったりの一品です。

私からのコメント

トマトをくずして浸した汁ごとそうめんなどの麺類にかけて、みょうがなどの薬味を添えて食べるのもおすすめです。



<7月のお惣菜>

「まるごとトマトのだし浸し」

1人分栄養価

・エネルギー	46 kcal
・塩分	1.0g

<材料2人分>

トマト	(小) 2個
[A]だし汁	400ml
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・塩	小さじ1/4
細ネギ	4~5本(小口切)
青じそ	2枚(せん切)
しょうが汁	適量



<作り方>

1. トマトはヘタを取り、先端に浅く切り込みを入れ、沸騰した湯に入れた後、すぐ冷水に取り、はがれたところから皮をむく
2. 小さめの鍋に[A]を入れ、火にかける
沸騰してきたら、トマトを戻して、ひと煮立ちさせる
3. 鍋ごと冷水につけて冷やし、トマトが汁に浸るように密閉容器に入れて、冷蔵庫で2時間~1昼夜冷やす
4. 器にトマトを盛り、汁をはって細ネギ・青じそを散らし、しょうが汁を加える

(協力: 食育支援部 N. K)

(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. 222

「塩分と野菜摂取量について」 吉田 修

10年以上前に、大病を患い、それ以来、広尾にある日赤の健康教室や腎臓教室に参加して、食生活の改善に取り組んできました。病院の専属管理栄養士からは、一日の塩分摂取量は6g、タンパク質は50gにしないといわれてから真剣に取り組んできました。

3か月ごとに呼吸器科、循環器科、放射線科ではMRI、CT検査、心電図を取り、腎臓内科、眼科の健診を受けてきましたが、腎臓の担当医からは、いつも塩分の摂取量は9gと推定されてきました。そんなはずは無いと思っていましたので、昨年末の健診時に、塩分の摂取量を正確に計測する方法は無いのか相談してみました。必要なら入院してもよいので教えてくださいと頼むと、それでは次回診察に来るときに丸一日分の尿を溜めて持参してくださいといわれて、「えっ、どうやって持

参するのですか」とお聞きすると、詳しくは普段、尿検査と血液検査をする部署で、必要な器具を受け取り、説明を聞いてくださいとのことでした。

この器具は写真の様な太めのペットボトル状（直径8.6CM、高さ14.8CM）で、

ユリメート（24時間尿比例採集器）と呼ばれるもので、上下2槽に分かれていて、トイレで尿を上部に採取後、中間分にあるレバーを下向きに



すると、採取した尿の50分の1が下部に溜まるので、レバーを右向きに戻し、上部に残った尿は廃棄します。この操作

を24時間行い、それを病院に持参しました。容器は、手提げやバッグにいれてどこへでも持参できるので、いつも通りに生活できました。ところ

で結果は? 「5.8gです」と告げられた時には、嬉しかったです。診察時の朝1回のみの検査だけでは、正確な値は得られないようです。

つい先日は、区役所で食育フェア2024が開催されて、

カゴメ食品のコナーでは、1日の野菜摂取量、350g

が摂れているか分かる測定器があるとのこと、早速計測してもらいました。右の、手

の平の親指の下部の膨らんだ部分をセンサーに密着させて、約30秒経過すると表示器に9.4の数値が表示されました。

係の方の説明によると、野菜は十分摂取できているとのことでした。体温計、体重計、

血圧計等のように、やはり目

に見える形で数値が表示されることで、説得力があります

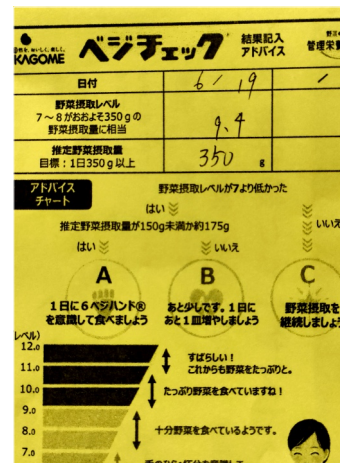
か?

「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?



家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入



point 2

家庭での保存



point 3

下準備



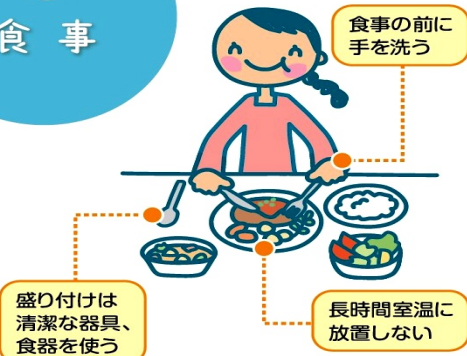
point 4

調理



point 5

食事



point 6

残った食品



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省



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/>

突然、大葉の鉢植えを2つもらい、急に農家の親父になった気分です。昨年のかから版11月号に大葉のエッセイを書いた方の住宅改修で置場が無くなったとのこと。毎朝水をやり、夕食の刺し身のツマにしていただいています。

編集後記