

どすこい わら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

「セカンドステージセミナー開催、落語で楽しいひと時」

令和6年度第2回目のセカンドステージセミナーが、9月4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。今回のセミナーの一般参加者は126名、どすこいスタッフ30名で合計156名の参加となりました。

今回は落語の柳家海舟(かいしゅう)師匠をお招きし、落語の世界をメインに楽しんでいただきました。柳家海舟師匠は平成8年に柳家小里ん師匠に出会い、落語を教わりました。サラリーマンをしながら素人落語会に参加したりエキストラをしながら遊んでいるうちに40歳になり、なんかもつと面白い人生はないものかと考え、折り返しの人生は別の人生の道を歩もうと落語家を決意し、平成11年4月に柳家小里ん師匠に入門、その後、前座、二つ目を経て平成27年3月に真打に昇進されました。

第1部 落語

予定通り午後2時に開催され、高齢者福祉課係長の

中島様の挨拶に続いて落語が始まりました。今回の落語の演目は「唐茄子屋政談(とうなすやせいだん)」でした。人情噺であらすじは「商家の若旦那は、道楽が過ぎて勘当され、親戚を頼っても相手にされず、友人からも見放され、とうとう橋から身を投げて自殺を



はかろうとするが、偶然通りかかった叔父に止められ、何でもするから助けてくれと泣きついて叔父の家の世話になることになる。翌朝、叔父は若旦那に対し、天秤棒を担いで唐茄子(かぼちゃ)を売り歩くよう命じる。慣れない行商に四苦八苦し

若旦那だったが、見知らぬ人たちの情の厚さに助けられ、唐茄子はほとんど売れてしまう。……といった内容の約50分程度の噺でした。皆さんすっかり噺の世界に入り、最後は盛大な拍手で終わりました。

第2部 ストレッチ体操とピアノ協奏

休憩後、すみだ福祉保健センターの理学療法士の押野康代さんによる指導で柔



軟体操(ストレッチ)、筋力運動(筋力トレーニング)、全身運動(有酸素運動)を行い、筋肉の柔軟性を高め、筋力を高め、脳の血流改善を図りました。続いて、峯



村由恵(みねむらよしえ)さんによるピアノ協奏が始まりました。峯村由恵さん

は峯村由恵音楽教室を主催し、後進の指導にあたられています。また、生涯学習の分野において、墨田区いきいきプラザ・生涯学習センターにおいてコーラスの講師及びリコーダの講座を開催し指導を行っていらっしゃいます。本日は皆さんに馴染みのある「夏の思い出」「海」「赤蜻蛉」「紅葉」「故郷」に続いてベートベン作曲の「月光」の演奏を披露していただきました。最後にアンコールとして「花」の演奏があり、皆さん大満足のうちに終わりました。

「おにぎりにチャレンジ」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

◆夫(おじいちゃん)の感想から

「自分でおにぎりができたらいいな」と思いました。食欲の秋でもあるしね。

でも白いおにぎりの真ん中に具材を入れて握るのは、とても難しいね。それなら、混ぜてしまったらどうだろうと思ったのです。

小ねぎの小口切りも、そろえ



て切るのは、簡単そうで大変だったよ。

ラップで握って見たが、これも案外難しい。何だか巾着のようになっただけかな?

でも、我ながらよくできたな〜!

◆私(おばあちゃん)から一言

おじいちゃん、頑張ってチャレンジしました。自分で食べるものを、自分で作ってみるのは、とても良いと思います。

握り方が少々甘くて、崩れやすいおにぎりになりましたが、美味しくできましたね。

植物性のごま油を少々取り入れることも、風味だけでなく、

召し上がりください。

効果的な使い方だと思います。「おにぎりって大変なんだね!」と、思ってもらって良かったです。

簡単なので、朝食にも良いかも知れませんね。お味噌汁を添えて、どうぞお召し上がりください。



<10月のごはん>

「簡単サケおにぎり」～混ぜるだけ～

1人分栄養価

- ・エネルギー 405kcal
- ・塩分 1.9g

<材料2人分>

- ごはん 350g
- サケフレーク 30g
- 小ねぎ 30g
- しょう油 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 焼きのり 少々
- サランラップ 少々



(カット絵 Y. I)

<作り方>

1. 小ねぎを小口切りに切っておく
2. ボールに、ごはん、しょう油、ごま油を入れて、全体になじむように混ぜます
3. サケフレーク、小ねぎを加えてよく混ぜ合わせ、4等分にします
4. 1/4ずつサランラップで包み、三角形に握ります
5. ラップを外して、お好みで海苔を巻きます
6. お皿に盛りつけます

※小ねぎの小口切りは、端から細かくトントンと切れば良いです。

※ごま油を加えると香りができます。

※衛生的に、サランラップで握りましょう。

(協力：食育支援部 M. I)

(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. 225

「東京坂道散歩」 林 康秀

私は生まれも育ちも目黒区という山の手地区なのですが、オヤジ（私の父親のこと）が明治の生まれで、しかも上野で育ったせいから、よくオヤジから「俺が子供のころはお山や大川で遊んだもんだ」という話を聞かされました。お山は上野の山のこととで、大川とは隅田川のことです。そんなオヤジの影響からか私も上野や浅草といった東京の下町が好きで、暇を見つけては台東区や墨田区といった方面へ散歩に出かけました。

私が定年で退職してからだっと思いましたが、本郷や湯島の坂道がなかなか趣があつて楽しく散歩できることに気が付きました。そんな時にタレントのタモリさんがテレビで東京の坂道散歩の話をしてるのを見て、坂道が好きな人が他にもいるんだと嬉しくなったのを覚えています。そこで今日は私の好きな坂道散歩のひとつ「湯島の坂道」をご紹介します。

JRお茶の水駅から聖橋を渡つ

て湯島天神のほうへ向かう道があります。この道自体がひとつの坂道としてなかなか風情があるのですが、この道を少し外れるだけで、妻恋坂、立爪坂、三組坂などという短いのですが、なかなかの急坂だったり、変化に富んだ愉快な坂道が続きま

す。なかでも妻恋坂の途中にある妻恋神社は日本武尊（やまとたける）が東征する際、相模で暴風雨に会い難渋していたとき、妃の弟橘媛（おとたちばなひめ）が海に身を投げ海神を鎮めたので一行が救われたという逸話があり、後



に尊が妃を偲んで、この妻恋稲荷を創建されたとあります。小さなお社ですが、そんな尊の思いに胸を熱くしながら歩く散歩もなかなか楽しいものです。

湯島天神に着くまでの間にガイ坂や実盛坂、中坂などという歴史を感じさせる坂があつて飽きさせません。勿論、湯島天神自体が上野の方からみると丘のうえに建つており、有名な菅原道真を祀ったお社です。境内からは女坂または男坂さらに夫婦坂（みょうとぎさか）という三つの階段で丘下の春日通りに出ることが出来ます。



ここからは不忍池はもう目と鼻の先で、オヤジがよく「お池、

お池」と言っていた上野山下の広い池です。この池の真ん中にある弁天様へお参りをしてから動物園通りを経て精養軒の脇を通つて上野公園に登るこの坂道も大きな木立が多く、私の好きな散歩コースのひとつです。

上野公園の中には国立博物館や東京都美術館あるいは東京文化会館といった文化施設が多くあつて時間があるときは、これらの施設を覗いてみるのも一興です。ここまで来ればJR上野駅はすぐそこです。

「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3回 生きがい講座

終活カウンセラーに聞く、
人生のしまい方講座



エンディングノートやお墓のこと

【日時】令和6年10月16日(水) 午後1:30~3:30

【会場】曳舟文化センター・ホール AB (京島1-38-11)

【費用】無料【定員】50名【対象】おおむね55歳以上の方

* ご家族を誘い合わせの上、参加することも可能です。



【講師プロフィール：武藤 頼胡】

- 一般社団法人終活カウンセラー協会 代表理事
- リンテアライン株式会社 代表取締役社長
- 「終活カウンセラー」の生みの親であり、テレビ、ラジオ、新聞や雑誌など様々なメディアの取材を受けるかたわら、終活フェアやセミナーの講師として全国を飛び回る人気の終活カウンセラー。
- 2018年8月に初の著書となる『元気なうちから始める! こじらせない「死に支度」』(主婦と生活社)を出版。他、雑誌など監修多数。

■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 (2階)
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
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.jpn.org/>

スーパーマーケットの米売り場から、米がなくなり世間の人達が心配していましたが、新米が取れる時期となり、ようやく米不足も解消してきました。しかし、米の価格は高止まりのまま、向に下がる気配がありません。消費者にとっては頭が痛い話です。

編集後記