

どすこい わから版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

生きがい講座「人生のしまい方」を受講して

10月16日(水)、曳舟文化センターホールにおいて、概ね55歳以上の方を対象に「人生のしまい方講座」が開催されました。講師は、武藤頼胡(むとうよりこ)氏で、一般



高齢者は3,623万人で、高齢化率は29.1%と過去最高の超高齢化社会であり、4人に1人が65歳以上となつていきます。この傾向は今後更に加速し、2065年には38.1%、約2.6人に1人が65歳以上となると予測されています。「終活」は個人だけでなく、社会全体としても益々重要な活動になってきているのです。

◆昭和の終わり1980年代、

社団法人・終活カウンセラー協会の代表理事として、「終活」という考えを普及するため、全国で活動されています。私はスタッフの一員として講座を受講しましたので、その概要を紹介します。

◆昭和の終わり1980年代、金さん銀さんの頃はPPK「ピンピンコロリ」の標語が使用され「元気に長生きしてコロリと死ぬ」が目標でしたが、30年後の2011年頃には厚生労働省の「スマート・ライフ・プロジェクト」が「健康寿命をのばそう」を目標に開始されました。この活動は、「残された家族に負担をかけない、死亡時に後悔しない」ことを目標に、以下の内容から構成されています。

- ① 毎日10分の運動をプラス
 - ② 1日あと70gの野菜をプラス
 - ③ 禁煙でタバコの煙をマ
- イナス(タバコを止めて健康寿命をプラスに) ④健康診断で定期的な健康チェック また、社会とのつながりが健康寿命を延ばすことが立証されており、教育(今日行くところがある)、教養(今日用事がある)をモットーとして、ボランティア、趣味、稽古ごと等の活動に積極的に参加することが認知症や寝たきりにならないためにはとても重要と言えます。
- ◆では、「終活」って何をすればよいのでしょうか? 何か始めればよいのでしょうか? 自身の過去を振り返り、現状を把握し、未来のことを考える。つまり「暮らし」、「健康」、「お金」のことを、今の自分はどうなっていて、これからどうしたいのかを確認することが大切です。
- しかし、これらの状況は時と共に変化するので、書けるところから「エンディングノート」に書き出して、年1回位は見直してみるのがよいことです。そして、正月とか

誕生日などにエンディングノートを通じて、家族とのコミュニケーションをよくしておくこと、また一人暮らしの方は関係者に意思を伝えておくことが死後のトラブル防止にとっても役に立つとのことでした。

◆判断力が衰え自身の希望を伝えられなくなる前に、財産管理のこと、相続のこと、死んだときにどこに連れて帰ってもらいたいのか、葬儀やお墓はどうするかなどを伝えておくことが家族や周囲に負担をかけないためにも大切です。

◆講義の最後には「死ぬとき後悔する25のこと」が順番で紹介されました。そのトッぷ5は、①健康を大切にしなければならなかったこと ②たばこを止めなかつたこと ③生前に意思を示さなかつたこと ④治療の意味を見失ってしまったこと ⑤自分のやりたいことをやらなかつたこと、だそうです。そして、正面のスクリーンに「愛する人にありがと」と伝えなかつたこと」が暫くの間、投影されていたのがとても印象的でした。

◆「終活」と言う言葉は、今から15年前の2009年頃から使われており、「これからの人生を考えることを通じて、自分をみつめ、今をよりよく、自分らしく生きる」という活動です。

現在の日本は、65歳以上の

「フライパンで簡単! 春巻きの皮で作る三角アップルパイ」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

アップルパイが多くの人々から愛されてきたのは何と云ってもサクサクとしたパイ皮と甘酸っぱいりんごとのゴールデンコンビの功績だと思います。



今回は生のりんごを春巻きの皮で包んでフライパンで焼く簡単アップルパイをご紹介します。

Q2 りんごの旬は?

スーパーでは1年中見かけるりんごですが、少しずつ肌寒くなる10月から寒さの厳しい2月頃にかけてが旬です。欧米では「1日1

<11月のデザート>

「春巻きの皮で作る三角アップルパイ」

1人分栄養価

- ・エネルギー 105kcal
- ・塩分 0.2g

<材料2人分>

- 春巻きの皮 2枚
- りんご 小1/4個
- バター 10g
- グラニュー糖 大さじ1
- シナモンパウダー 適量
- 水溶き小麦粉 (水大さじ1、小麦粉大さじ1)



<作り方>

1. バターはレンジで軽くあたため柔らかくして、グラニュー糖とシナモンパウダーを加えて軽く混ぜ合わせておく
2. りんごは縦に4等分に切り、その1切れをさらに横にうす切りにする
3. 春巻きの皮を縦に半分に切り、縦長に置き、手前右側に1を1/4乗せ、その上にうす切りにしたりんごの一切れ分を置く
4. 全部乗せたら三角形になるように折りたたみ、最後に皮の端を水溶き小麦粉を塗ってしっかり止める
5. フライパンにクッキングシートを敷き、蓋をして弱火で焼き始め、焼き色がついたら蓋を外してひっくり返して両面がきつね色になるまで焼く
6. 器に盛りつける

(協力: 食育支援部 N. K)

個のりんごは医者や遠ざける」といわれるほどいろいろな栄養成分が豊富です。りんごに多く含まれているポリフェノールは生活習慣病等に良い働きをしてくれます。花粉症などのアレルギー症状をおさえる作用などもあるようです。

◆私からのひと言
春巻きの皮は冷めるとやわらかくなってしまつので、ぜひ焼きたての熱々を食べてください。バニラアイスを添えていっしょに食べるのもおいしいです。



(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.226

「ウクレレ 今昔」 大野 あき

2024年夏は炎暑、猛暑、酷暑…の日本の暑い夏でした。

今夏は円安で一時164円を上廻りハワイは遠くなりました。ハワイ諸島は数百年前に海底火山の爆発により誕生し、カメハメハ大王の統治によるハワイ王国が成立しました。



ハワイを代表する曲で、ウクレレで一番弾いてみたい曲「アロハ・オエ」(さよならあなた)はハワイ王国8代目の最後の女王「リリウオカラニ」の曲です。浜で大佐と島の美しい少女との



別れの曲と言われています。ハワイ王国は1898年に滅亡しアメリカに併合され、女王が滅びゆく王朝への別離に思いを込めて作りました。当時の女王の心情に見事に符合すると言われています。美しい旋律で歌った名曲です。

日本では昭和30年以降夏のビアガーデンで軽快に流れるハワイアンミュージックでバックキー白方とアロハ・ハワイアンズ、大橋節夫とハーニー・アイランダー、エセル中田、和田弘とマヒナスターズ等、ウクレレとスチールギターの甘い音にしばれました。

そして、時代は変わりウクレレ漫談の創始者「牧 伸二」がウクレレ片手に原曲「タファフアイ」のハワイアンの旋律で歌った「やんなっちゃった節」となりました。社会批評と風刺を絡めておかしく歌う

♪「あゝああやんなっちゃった」「あゝああおどろいた」♪
誰でも口ずさんだことでしょう。

ウクレレを買ったら一度は弾いてみたい! と思った人が沢山いたようです。

そして、今はお笑い芸人“びろき”です。ウクレレ漫談で小太りずんぐりむっくりした体型にバルーン型の衣装、頭頂部チョンマゲで

♪ウクレレポロニー♪「明るく陽気にいきましよう」のフレーズでお馴染みです。この「いきましよう」がいろいろな漢字の意味が込められているそうです。「行きましよう」「往きましよう」「生きましよう」「活きましよう」「逝きましよう」今日も明るく元気できましよう。
ウクレレを弾いてみませんか?



コードも簡単ですし、大きい声を出して歌い、指先を使い、弦を弾き、仲間と「ミニミニケーショ」をとりにながら楽しく過ごすごとでボケ防止になります。70才、80才、90才も現役で活躍しています。元気で100才、今年も墨田で粋に暮らそう。
アローハ!

「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、さまざまなお仕事をしています。

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

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～

♪シンガーソングライター・ギター弾き語り
一緒に・楽しいひとときを♪

日時：令和6年11月27日(水) 午後2時から4時まで

内容：第1部 ◇ギター演奏 飯塚 まもる氏

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法人てねん・どすこい倶楽部(墨田区東向島1-17-8)

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/>



ひと、つながる。
墨田区

編集後記

大変暑かった夏もようやく終わり、朝晩はめっきり涼しくなってきました。先日、朝早くから公園を散歩していましたが、虫の鳴く声を聞き、金木犀のほのかな匂いもたよってきました。季節は確実にすすんでいると感じた次第です。