

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

あけましておめでとーございます！ 理事長 太田雅子

今年も皆様におかれましては笑顔あふれるお正月を迎え、また良い



一年となりますよう、心より願っております。当倶楽部は、定年退

「新年あけましておめでとーございます」 高齢者福祉課

区民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。新型コロナウイルスの影響が落ち着き、セカンドステージ事業にも徐々に賑わいが戻ってきたこと、大変嬉しく感じています。一方で、氣候変動による猛暑など

職した方、子育てを終えた方々の集まりで、区の高齢者福祉課と協力して、シニア世代の方々が気軽に参加できる機会を設けています。例えば、セカンドステージセミナー・生きがい講座の運営・企画、趣味を生かして麻雀教室のサポート、情報誌かわら版発行、メールマガジン配信、外国人のための日本語教育支援

など、様々な活動をしています。昨年は新型コロナウイルスも収束の兆しで、皆様のご協力により安全な環境で様々な活動が出来た事、心より感謝申し上げます。まだまだ、気を抜けない状況ではありますが、当倶楽部では感染予防を徹底し、皆様と共に楽しい時間を過ごしていけるよう心がけて参り

異常気象が続き、心と身体を健康に保つことが今まで以上に重要となります。墨田区では、てーねん・どすこい倶楽部さんにご協力いただき、区政情報をメールマガジンを通じて発信する他、より心身を豊かにするためにセカンドス

テージセミナーや生きがい講座など、皆様の交流や社会参加のきっかけになるような講習会や講座を開催しております。今後も引き続き、誰もが安心して暮らし続けられる「すみだ型共生社会」の実現に向けて事業実施に努めてまいります。

ます。これから、皆様と一緒に生きがいを感じ、楽しく過ごせる街づくり、地域づくりを目指していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



今年も皆様にとって実り多い年でありますように祈念し、ご挨拶とさせていただきます。



手軽にクッキング

171

食育支援部

帯広の郷土料理、レンジで「豚丼」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

自分のための料理となると少量を作るのが面倒だったり、張り合いがなかったり適当に済ませてしまいがちです。そんな時に電子レンジで簡単に作れる料理なら、美味しく楽しくチャレンジしていただけるのではないかと思い提案させていただきました。

Q2 豚丼とは

北海道十勝地方帯広が発祥の郷土料理です。

Q3 豚肉の栄養

豚肉は健康の素と言えるほど、タンパク質やビタミンB群の栄養を豊富に含み、疲労回復・健康維持に欠かせない食材です。

★バリエーションメニュー

出来上がった豚丼の上に、キムチ・チーズ・温泉卵など加えても良いですね。味のバリエーションを広げ美味しく食べてください。

★私から一言

家庭によって電子レンジ

の出力機能の違いがありま



い。
レンジ調理から耐熱容器を取り出すときに器が熱くなりますのでご注意ください。
★家族の感想
簡単レンジ調理なのに味がしみ込んでいて美味しかった。

<1月のごはん>

「レンジでつくる簡単 豚丼」

1人分栄養価

・エネルギー	565kcal
・タンパク質	22.7g
・塩分	1.8g (醤油の量で変わります)

<材料1人分>

豚小間切れ肉	100g
玉ねぎ	1/2個(100g)
A	醤油 小さじ2
	水 大さじ1
	砂糖 小さじ2
	みりん 小さじ2
紅ショウガ	適量
ご飯	軽くお茶碗1杯(150g)
七味唐辛子	お好みで



<作り方>

1. 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする
2. 耐熱皿にAを入れ、1の玉ねぎを混ぜ合わせラップをフワッとかけ、電子レンジ600wで3分30秒かける
3. 豚肉を食べやすい大きさに切り、2の上に広げラップをフワッとかけ、電子レンジ600wで3分かける
4. 丼にご飯を盛り3を汁ごとのせ、紅ショウガを添える。好みで七味唐辛子をふる

(協力：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. 228

私の健康維持について

橋本 健司

私は2011年3月に退職し、暇になったのと、健康維持の為にウォーキングはしていましたが、他に何か体に良い事をしたいと思っていました。そんな時、墨田区報を見ていますと「いきいきプラザ」での体操教室の生徒募集の記事が載っており応募しました。運よく当たり、体操教室に通う事になりました。約半年間通い、終わりに近づいた頃、先生から「墨田区介護予防サポーター養成講座」の研修があるので、受けたらどうかとの誘いがあり、受講する事にしました。

2013年12月に無事、受講が終了し墨田区介護予防サポーターとなりました。それからは、墨田区高齢者福祉課が主催する「元氣もりもり教室」「げんき応援教室」「元氣生き生き体操教室」「歩いてスッキリ運動教室」「すみだテイクテン教室」等のいろいろな体操教室のお手伝いをさせて頂きました。お手伝いをしながら自分も生徒さんと一緒に体操を行うので、自然といろんな先生の体操を習得することができました。

2020年のコロナウイルス感染症が蔓延したと色々な体操教室も一時休止等となり、その関係で運動不足がみとなりました。この為、妻と朝早く散歩とラジオ体操をやるため猿江恩賜公園の健康広場に行くこと



となりました。猿江恩賜公園迄は我が家から歩いて約25分で着きます。(往復約50分のウォーキングとなり丁度良い加減の歩数で

す)6時30分からのNHKラジオ体操が始まる迄、約15分間の間があつたので私が習得した体操を妻とやる事としました。それを見ていたまわりの人達も体に良さそうなので一緒にやっても良いですかという事で何人かが一緒に始めました。これがきつ



かけとなり、毎朝6時15分から私がリーダーとなり、雨及び雪以外の毎日、体操を行う事になりました。今では、20人前後の人が参加しており、私がいなくても皆さんで自主的に行って

います。私の体操は柔軟体操(ストレッチ)から始まって筋力運動(筋力トレーニング)を行い、脳トレ(トレーニング)を行うにしています。お年寄りが多いのであまり無理はできません。皆さん喜んで頑張っています。皆さんに感謝されると私もやりがいでき、是が非でも継続しなければと思っています。まったくのボランティアですので読者の皆さんも時間と都合がつけば、どうぞご自由に参加して下さい。

「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？

編集後記

「一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり」と言われています。一日の計画は早朝のうちに立て、一年の計画は元旦に立てるべきであると言われても、なかなか思うようには行かないものです。何事も自分のみで完結するのではなく、色んな人達との関係があり難しいですが、少しでも近づけるように心掛けたいものです。