

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

「セカンドステージセミナー開催、ギター弾き語りで楽しいひと時」

令和6年度第3回目のセ

カンドステージセミナーが、

第1部 ギター弾き語り

11月27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150名、どすこいスタッフ20名で合計170名の参加となりました。

今回はシンガーソングライターの「飯塚まもる」さんをお招きし、ギター弾き語りをメインに楽しんでいただきました。

「さん」さんは1979年「吉幾三」さんにスカウトされ付き人になり、1993年吉プロモーション所属バンド酔笑（ヨイショ）にボーカル&ギターとして加入、2010年2月NHK第13回熱血！オヤジバトルにて全国優勝獲得、応募総数437バンドの頂点に！と、はなばなしい経歴の持ち主です。CDも何枚かリリースしておられます。また、2018年より立花ゆうゆう館にて毎月第1、第3土曜日13時半からのフォークソングサークルの講師を担当



いる「若者たち」、3曲目は「ダ・カーポ」の曲で、「野に咲く花のように」、4曲目は「さだまさし」の曲で「案山子」、5曲目は「西田敏行」の曲で「もしもピアノが弾けたなら」、6曲目はオリジナルの曲で「隅田川」、7曲目は「フ

ランク・シナトラ」の曲で「マイ・ウェイ」、8曲目は「坂本九」の曲で「上を向いて歩こう」を会場の皆さんと合唱をしました。あつという間の約50分で、会場の皆さんは大満足で最後は盛大な拍手で終わりました。

第2部 ストレッチ体操と古田三奈さんの歌

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。体操の最後



古田三奈さんが新たな衣装を身に着けて登場し、「クリスマス・イブ」で始まり、「テレサ・テン・メドレー」、オリジナル曲の「ふたりの小樽」、最後に「美空ひばり」の曲で「愛燦燦」と歌っていただき、会場から大きな拍手をもらいました。全体を通して、「今回の企画は大変良かった。楽しめた！」と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、皆さん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たします。

手軽にクッキング

172

食育支援部

「食べ終わったおでんの汁で作るカレーうどん」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

立春がすぎたとはいえ、まだ寒い日が続きます。良質の



タンパク質を含んだ練り製品、健康料理「おでん」は、たっぷり煮るから

こそ美味しいのですが、中途半端につゆが残ってしま

ます。おでんのつゆはだし

に深みがあるので、濾して切り干し大根やおからを煮るのに使いますが、ここではカレーうどんを作ります。



Q2 私のこだわり

①だし汁はだしパックでとるか無塩のだしの素を使う

<2月の麺> 「カレーうどん」

1人分栄養価

- ・エネルギー419 kcal
- ・塩分 2.9 g

<材料 1人分>

◆カレーのつゆ

残ったおでんのつゆ	200ml
だし汁	200ml
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ2
みりん	小さじ2
水	大さじ1

水溶き片栗粉

片栗粉	小さじ2
水	大さじ2

◆具材

あれば残ったおでんの具

長ねぎ	2分の1本
うどん	1玉
かざり用に長ねぎの青い部分	適量

<作り方>

1. おでんの具材が残っていれば食べやすい大きさに切る
2. 長ねぎは斜めうす切りにする
3. カレー粉はみりと水で溶いておく(ダマにならないようにするため)
4. 水溶き片栗粉を作っておく
5. 鍋におでんのつゆとだし汁を入れ、沸騰したら3を入れ、カレー粉がまざったらうどんを入れ、2~3分煮込む
6. おでんの具材と長ねぎを入れひと煮たちしたら、水溶き片栗粉をまわし入れとろみをつける
7. 器に盛り、飾り用のねぎを散らす

(協力:食育支援部 N.K)



②おでんのつゆとうどんの塩分でしょっぱくならないように、カレーパウダーやレトルトパックのカレーは使わずカレー粉を使う

③長ねぎはたっぷり使うとおそばさんのカレーに

近づく味になる

◆私の思い出

小学生の時、クラスメイトのおじいさんが、リヤカーでおでんの屋台を引いて売り歩く仕事の子がいて、ちょっとうらやましかった思い出があります。私たちはお小遣いをもらって、おやつにひとつだけ買って食べましたが、何を

食べるか真剣に悩んだものです。



「シニア世代のキャリアについて」

松本 潔

シニア世代の皆さま、今現在のご自身のキャリアについて考えたことはありますか?という私も、勤め先の定年および雇用延長を終えて、シニア世代の仲間入りをして2年目を迎えている今日この頃です。そこで、自身のこれまでのキャリアの棚卸しをしてみました。

大学卒業後に就職した会社は、エクステリア製造・販売のメーカーでした。大学で勉強した「経営学」の研究活動が諦めきれず、2年後に会社を退職し大学院に進学しました。その後コンビニエンスストアの転職を経て、大学在籍時に希望していた経営コンサルタント会社への転職も果たし、当初の希望を叶えました。

転職が訪れたのは、その後の転職でした。キャリアアップを図ろうと同業界の経営コンサルタント団体に転職



の応募を試み、無事に採用の内定をいただきました。しかし、その直後人事部より、その団体に併設

されている短期大学の教員の欠員が急ぎよ生じ、経営コンサルタント職から短大の教員職に転じてほしいとの相談を受け、悩んだあげく教員の仕事を選ぶことになりました。

また、前職の経営コンサルタントの仕事では、バブル景気も活況のため、ほとんど休みなく働き続けてきた状況から一転し、バブル景気も崩壊し少しは働き方にも余裕が出てきたときのことです。大学院時代の大先輩より、恩師に学んだ専門にプラスし他の専門を研究に加えることが恩返しになる、という助言をいただきました。そこで、1998年に特定非営利活動促進法が施行され、企業の研究活動の他に、「非営利組織(以下: NPO)」への関心も高まり、墨田区内の生涯学習推進NPOの見学に訪れ、そのままボランティア会員として活動に加わり、研究活動の他もう一つの居場所を見つけることができました。

それからは、教員の仕事以外にNPOという活動に没頭していくことになりました。後には区内の他団体NPOとの交流・支援活動

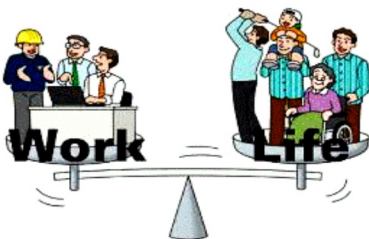
にも取り組むことになり、現在はNPO法人でーねん・どすこい倶楽部のシニア世代の一員として活動に参加しています。

以上、私自身のこれまでのキャリアの棚卸しを簡単に述べさせていただきました。そこで、何となく疑問を抱いた方もおられると思います。NPOでのボランティア活動は、果たしてキャリアといえるのかという疑問です。確かに仕事上の報酬があるキャリアと異なり、ボランティア活動は無報酬で取り組んでいる点です。

なお、よく耳にする「ワーク・ライフ・バランス」という考え方が、当初は「家庭生活」とのバランスを取りながら、「ワーク(仕事)」というキャリアを充実させることを目指すものでした。しかし、その後

「ライフ(生活・人生)」というキャリアの考え方も拡大され、「家庭生活」以外に

も「余暇活動」、さらに私たちが取り組んでいる



「社会・地域活動(ボランティア)」という領域まで含むこととして広く理解され、「ワーク」との調和を取るキャリアのあり方が定着してきました。

以上、私のキャリアの棚卸しを紹介しましたが、シニア世代の皆様もぜひ「ワーク」というキャリア以外に、もう一つの居場所として、「ライフ」としてのキャリアと一緒に探してみませんか? 私たち「ーねん・どすこい倶楽部」の活動にもぜひ目を向けていただき、参加を希望される皆様に手を広げてお待ちしております。

「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?

