発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

### のセミナーの一般参加者は 語りをメインに楽しんでい 150名、どすこいスタッ ルで開催されました。 11月27日 (水) カンドステージセミナーが、 んをお招きし、ギター弾き イターの「飯塚まもる」さ 加となりました。 フ20名で合計170名の参 今回はシンガーソングラ 令和6年度第3回目のセ すみだリバーサイドホー

37バンドの頂点に!と、 2010年2月NHK第13 018年より立花ゆうゆう 年吉プロモーション所属バ ただきました。「飯塚まも 日13時半からの 館にて毎月第1、 しておられます。また、 はなばなしい経歴の持ち主 全国優勝獲得、 回熱血!オヤジバトルにて カル&ギターとして加入、 ンド酔笑(ヨイショ)にボー れ付き人になり、 る」さんは1979年「吉 幾三」さんにスカウトさ も何枚かリリース 応募総数4 フォークソ 1 9 9 3 第3土曜

され、 第 1 部 修 は 1曲目は「加藤和彦と北山 弾き語りが始まりました。 されています。 い愛をもう一度」、2曲目 瀬戸様の挨拶に続いてギター 予定通り午後2時に開催 の曲で「あの素晴らし 「森山直太朗」も歌って 高齢者福祉課課長の ギター弾き語り



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

ングサークルの講師を担当

隅田

」、7曲目は

古田三奈さんの歌 の皆さんは大満足で最後は という間の約50分で、 さんと合唱をしました。 第2部 ストレッチ体操と 盛大な拍手で終わりました。 向いて歩こう」を会場の皆 ランク・シナトラ」 「マイ・ウェイ」、 「坂本九」 の曲で「上を 8曲目 の曲で 会場 あっ

休憩後、すみだ福祉保健



行い、 軟体操 力運動 野康代さんによる指導で柔 全身運動 センターの理学療法士の押 を図りました。 筋力を高め、 筋肉の柔軟性を高め、 (筋力トレーニング)、 (ストレッチ)、筋 (有酸素運動)を 脳の血流改善 体操の最後

だけるように企画運営を継

よろしくお願いいたします。

続してまいります。どうぞ

楽部担当者としては、今後

皆さんに喜んでいた

ただきました。どすこい倶

めた!」とのコメントもい

だいている江戸っ子歌手の がありました。続いて、 うことが大切ですとのお話 のセカンドステージセミナー 生活に取り入れ、 に押野康代先生から毎日 にはほぼ毎回出演してい 気長に行

セカンドステージセミナー

崩

催

ギタ

一弾き語りで楽しいひと時

午後2時か



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

残ってしまい

す。

おでん

半端につゆが

# 手軽にクッキング 食べ終わったおでんの 汁で作るカレーうどん ②おでんのつゆとうどんの

UN Q1 ば? 今回のレシピに込めた想

塩分でしょっぱくならな

レトルトパックのカレー いように、カレールウや

だ寒い日が続きます。 立春がすぎたとは、 良質 Ó

を 含 り 健 製  $\lambda$ 

こそ美味しいのですが、 たっぷり煮るから 理 お 康

でん

は、

③長ねぎはたっぷり使うと は使わずカレー粉を使う

私の思い出

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

### <2月の麺> 「カレーうどん」

ます。

ここではカレーうどんを作り

おからを煮るのに使いますが、

1人分栄養価

- ・エネルギー419 kal
- 塩分 2.9g

<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 小さじ2 カレー粉 小さじ2 みりん 大さじ1 └水

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. カレー粉はみりんと水で溶いておく (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 -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)



るか無塩のだしの素を使

)だし汁はだしパックでと

私のこだわり

で、濾して切り干し大根や 深みがある つゆはだし

# エッセイ

# No. 229 「シニア世代のキャリアについて」

松本

潔

えて、シニア世代の仲間入りをし ことはありますか?という私も、 ご自身のキャリアについて考えた を叶えました。 社への転職も果たし、当初の希望 望していた経営コンサルタント会 に会社を退職し大学院に進学しま の研究活動が諦めきれず、2年後 でした。大学で勉強した「経営学\_ エクステリア製造・販売のメーカー キャリアの棚卸しをしてみました。 です。そこで、自身のこれまでの て2年目を迎えている今日この頃 勤め先の定年および雇用延長を終 アの転職を経て、大学在籍時に希 した。その後コンビニエンススト 大学卒業後に就職した会社は、 シニア世代の皆さま、今現在の

経営コンサルタ ろうと、同業界の リアアップを図 転職でした。キャ のは、その後の

転機が訪れた

ント団体に転職

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

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

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

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

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

また、前職の経営コンサルタン 取り組んでいる点です。 り、ボランティア活動は無報酬で 事上の報酬があるキャリアと異な るのかという疑問です。確かに仕 く疑問を抱いた方もおられると思 いただきました。そこで、何とな 活動は、果たしてキャリアといえ います。NPOでのボランティア

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

リアの考え方も 取り組んでいる さらに私たちが も「余暇活動」 庭生活」以外に 拡大され、「家 全)」というチャ ライフ(生活・

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

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

# 「シニア人材バンク

ています。 の登録と依頼に応じた派遣を行っ ボランティア活動をしたい方 登録者募集中」

場の準備作業など、どなたでも 各種講座、講演会の企画から会 気軽に参加できる、 生活支援、健康教室のお手伝い、 活動をしています。 て支援、日本語支援、家事援助、 パソコン、麻雀、将棋、子育 さまざまな

か? 味等を地域で活かしてみません 皆様の知識、経験、 趣

## 消費者被害に関する注意喚起チラシ



## 「見守り力」で無くそう!高齢者を狙う消費者トラブル!

家族や地域での「見守り力」向上のために大事なこと

①見守り・気づき

②声かけ・確認

③相談は、消費者ホットライン188

特に注意が必要な方(心当たりはありませんか?)

高齢者

ひとり暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯は、特に注意を!

判断能力が低下した方

● 65歳以上の高齢者の4人に1人は認知症の人又は予備軍(※)

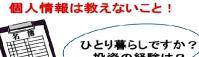
過去に被害にあった方

個人情報が流出している可能性!被害回復をうたう二次被害に注意!

注意ポイントはこの3つ

(※)出所:厚生労働省「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」資料

### ◆ ポイント1 ◆









(※)クーリング・オフについては裏面を参照

- 高齢者が、複雑で多額の損害を被るおそれのあるCO2排出権取引などを勧誘され被害に遭うトラブルが発生しています。理解できない投資話、あやしいもうけ話には耳を貸さないこと!
- 判断力の低下した高齢者は被害に気づきません。小さな変化を見逃さず、相談機関につなげましょう。

#### みんなで協力して、被害を「未然防止」、「早期発見」、「拡大防止」しましょう!

消費者庁では、家族だけでなくホームヘルパーやケアマネージャー、保健師、民生委員といった様々な職種の団体が連携し、 地域全体で高齢者などを守る「見守りネットワーク」の整備を推進しています。



ひと、つながる。

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/

今年の節分は2月2日でした。節分は「鬼を追い払ってた。節分は「鬼を追い払った」です。立春の日付は年により異なるため2月3日とにより異なるため2月3日と言われています。今年の西」です。恵方巻きを(で切れば、願いがかなう」と言われています。我が家では毎年、節分の日には恵方巻きを食べ、豆まきをしています。

編集後記