

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

生きがい講座「介護予防」を受講して

2月19日（水）、すみだ共生社会福祉センターホールにおいて、概ね55歳以上の方を対象に「介護予防講座」が開催されました。参加者は、男性7名、女性40名で計47名、その内80歳代が13名、70歳代が21名と、高齢女性の参加が多いイベントとなりました。

講師は、端智弘（はしともひろ）氏で、日本コンディショニング協会のプロフェッショナル・トレーナーとして、デイサービスでのトレーニング指導を中心に、都内のシニア向け施設や格闘技ジムで「コンディショニング」普及のために活動されています。

私はスタッフの一員として講座に参加したので、その概要を紹介します。

◆「コンディショニング」とは、「機能解剖学」「運動生理学」「脳科学」に基づき、バランスを崩した筋肉の状態を良くし、運動機能を向上させて、肩こりや腰痛、冷え、むくみなどの

様々な不調を改善することだそうです。

日常動作の癖で「使いすぎ」の筋肉と「使わない」筋肉が生まれ、筋肉バランスが崩れて、骨の配列が悪くなり、身体が歪んでしまふことによって、要介護の状態になってしまう可能性がある



があります。コンディショニングでは、科学的理論をきちんと実行し、筋肉を整え、筋肉本来の機能を回復させ、人間本来の動きを取り戻すことを目指しています。

◆筋肉を整える運動は、①モニタリング、②リセット、③アクティブ化の3つのス

テップを踏んで行われます。でした。次は立ち上がって①モニタリングとは、身体の動きや癖を見つめるための運動です。②リセットとは、頑張り過ぎている筋肉を緩めるために行う運動です。③アクティブ化とは、筋肉を正しく動かせるようにするための運動です。講座では、この3ステップの運動を講師が舞台上でお手本を見せながら、下肢と上肢の順番で行われました。

◆前半は下肢の運動で、まずは①モニタリングからです。その場に立って足裏で自分の重心をチェックし、椅子に座ってどちらの足が上げ易いか確認しました。

そして次は②リセットです。靴下を脱いで足の指を揉みほぐしたり分けたり。そして膝を両手で揉むと、それだけで足が上がり易くなりました。最後は③アクティブ化です。椅子に座って姿勢を正し、呼吸を意識しながら両脚を持ち上げて、もも裏を伸ばします。いち、に、さん・・・と楽しく、声をかけながら20回、最後に5秒間の静止がポイント

◆今回の講座は「コンディショニング」という聞きなれないキーワードで、初めての開催でしたが、参加者からは「軽い運動だけで身体が軽くなった」「非常に分かり易く、楽しかった」という感想を沢山頂きました。皆さんも是非試してみてください。「また、開催したい」という要望も多く、来年度も計画したいと考えています。どうぞ、ご期待下さい。

手軽にクッキング

173

食育支援部

「レトルトカレーで焼きカレーを作ろう!」

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

◆夫（おじいちゃん）から一言



「自分は1から作るのは苦手なので、市販のレトルトカレーを使いました。（カレーは大好きです!）マヨネーズで線を描いたり、チーズとパン粉のトッピングは、とても楽しかったです。簡単に作れて、簡単に食べられて、簡単に後片付けができたので、皆さんにも、是非おすすめしたいです。もちろんまな板も包丁も使いませんでした!」
「妻（おばあちゃん）は、

<3月のごはん>

「レトルトカレーの焼きカレー」

1人分栄養価

- ・エネルギー 756 kal
- ・塩分 3.1 g

<材料1人分>

ごはん	200 g
レトルトカレー	200 g (1パック)
卵	1個
ピザ用チーズ	大さじ2
パン粉	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
パセリ（乾燥品）	少々



<作り方>

1. レトルトカレーをパッケージの表記通りに加熱する
2. 耐熱皿に、ごはんを敷き詰め、1のカレーをかけ中央にくぼみをつける
3. マヨネーズで、縦横に線を書くようにのせる
4. 中央のくぼみに卵を割り入れ、チーズとパン粉を振りかける
5. オーブントースターで、卵が半熟状になるまで、5分位焼く
6. パセリを散らして完成です

※レトルトカレーは沢山種類がありますが、栄養価の表示を見比べて、塩分控えめなものを選ぶのも、目安の1つになるかと想います。

（協力：食育支援部 M. I）

◆私（おばあちゃん）から一言
「スープーにお買い物に行つてみると、今販売されているカレーは、パッケージのまま電子レンジにかけられるのが主流でした。蒸気の逃げ口があるんですね!」「これはとっても良い!おじいちゃんがチャレンジするにはもってこい!」

「スープーにお買い物に行つ

てみると、今販売されているカレーは、パッケージのまま電子レンジにかけられるのが主流でした。蒸気の逃げ口があるんですね!」「これはとっても良い!おじいちゃんがチャレンジするにはもってこい!」
おじいちゃん向きだ!」と思いい、提案する事にしました。私からも一言、もちろん美味

しく、そしてうまくできましたよ。」



日本語教室の生徒について

中野 玲子

毎週金曜日横川3丁目集会所にて「すみだ介護の日本語教室」では、墨田で働き暮らす外国人の皆さんの日本語学習支援をしています。今月は受講生が書いた文章の一部をお届けします。(誤字脱字その他の間違いはご愛敬です。)



まずは、教室の近くに住むAさんからです。

「錦糸公園のジャズフェスティバルに行った時、エコブースでぐうぜんN先生にあった。そして、日本語教室が横川の施設でやっていると聞いてすぐに行こうと決めた。教室に参加したら、毎週1回日本語教室が先生は丁寧に私に教えてくれたのしかっ

た。そして5人の先生はやさしくてしんせつです。私はその機会は珍しいとおもった。とても感謝する。」

Aさんは、日本に長く暮らしますが、日本語を話し、学ぶ機会が珍しいと書いています。教室はAさんにとって「日本語を使う」貴重な場所です。

次は昨年の夏に来たばかりのBさんです。

「カンボジアからきました。いまはろうじんホームではたらくしています。にほんごのべんきょうがしたくてここにきています。8月ににほんにきました。これからわからないことがたくさんあるのでもしかりべんきょうしたいとおもいます。」

来たばかりですから、漢字は難しいのですが、文法などのミスはありません。「ひらがなでなら相手にわかるように書ける」のです。「できること」をうまく使って、日本で生活・仕事をしたいってほしいです。

そして、昨年の秋に来たばかりのCさんです。

「先生たちはとてもしんぱうよくて親切です。私の先生はYさんです。あかるくて上品な人です。世界中を旅しました。しやはひろく開けている。ときどき私は日本語が理解できなかったとき、えいごで教えてくれるのしいです。ここもにんげんてきはいいよの場です。先生は全員ボランティアです。西郷隆盛の「敬天愛人」のおかげでしゅうか。そういうところが一番好きなんです。」

Cさんは、合理的配慮のことを「人間的配慮」と書きました。この表現のほうが、相手を想って配慮する感じが出ていて、いい表現だと思います。

最後に家族と一緒に日本で暮らすDさんです。

「フィリピンでは、私は看護師の仕事をしていましたけど、日本の介護の仕事がぜんぜんわかりません。でも、私は皆さんに日本語と介護を教えてもらいました。いつもクラスはとても面白くて、楽しいです。今、皆さんのおかげで、私は新しい介護

の仕事をしています。皆さん、いつも本当にありがとうございます。」

丁寧な文章からDさんの人柄がわかります。教室で学んだ「看護師」「介護」ということを一生懸命漢字で書いてくれました。日本でのDさんのキャリアを教室で応援できて、一同嬉しく思っています。

地域にはさまざまな外国人が暮らしています。彼らのキャリアや生活を支えるお手伝いを教室ではしています。

「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？

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（心当たりはありますか？）

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

● 個人情報が出回っている可能性! 被害回復をうたう二次被害に注意!

(※) 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

注意ポイントはこの3つ!

◆ ポイント1 ◆ 個人情報には教えないこと!



◆ ポイント2 ◆ その場で契約しないこと!



◆ ポイント3 ◆ 一人で悩むより早めに相談!



(※) 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。
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法人てーねん・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日です。今年も節分を迎える、立春の前日の行事です。立春の前日は、鬼を追い払うという行事で、豆をまくという行事があります。今年も節分は2月2日です。今年も節分を迎える、立春の前日の行事です。立春の前日は、鬼を追い払うという行事で、豆をまくという行事があります。今年も節分は2月2日です。今年も節分を迎える、立春の前日の行事です。立春の前日は、鬼を追い払うという行事で、豆をまくという行事があります。

編集後記