

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

第3回すみだ手話フェスティバルが開催されました

5月25日（日）AM 10時 からPM 4時30分にかけて墨田区曳舟文化センターにおいて、墨田区聴覚障害者協会主催により「第3回すみだ手話フェスティバル」が開催されました。今回のメインテーマは「手話でつながる、心の輪」です。主たる目的は手話を通じて、耳の聞こえない人たちのコミュニケーションの問題や暮らしやすい町づくりに一般の方も一緒に参加してもらうことです。

まず始めに実行委員長のご挨拶に続いて、山本 亨墨田区長のご挨拶、墨田区障害者団体連合会副会長のご挨拶等があり、次に来賓のご紹介がありました。続いて手話講師の森田 明氏による講演がありました。森田さんは日本で唯一のバイリンガルろう教育を行っている私立ろう学校「明晴学園」の教頭を務めています。また、NHK Eテレ



「みんなの手話」の講師としても活躍しています。次にいろいろなグループによる「手話ソング発表会」がありました。手話ソングとは歌詞を手話で表現して歌うことで、耳が聞こえる人も聞こえない人も一緒に楽し

めるようにした音楽表現のひとつです。手話と音楽を融合させることで、視覚的な美しさや、音楽のリズムやメロディー、歌詞が手の表現を通じてより豊かに伝わるようになります。具体的な発表曲名とグループ名を下記の別枠で記述しています。次に「国際手話とは？」

武田 太一さんは米國ボストン大学にて、ろう教育専攻修士を取得し、ろう教育だけでなく、重複児が他に併せ持っている障害についても学ばれています。現在は「聴覚・ろう重複センターは「聴覚・ろう重複センターつくしっこ」の管理者として管理業務・現場支援に専念されています。ニナ・ニー



武田 太一 講師とニナ・ニー スロニー 講師による講演がありました。

手話ソング曲名	グループ名等
まほうの言葉	墨聴協&手話サークル「すみだ」
園歌（幼稚園の歌）	墨田区立立花幼稚園
にじ	手話講習会中級（朝）クラス
すてきな友だち	墨田区保育園うたごえサークル「どんぐり」
明日があるさ	手話講習会中級（夜）クラス
さんぽ	読売カルチャー錦糸町手話クラス
365日の紙飛行機	手話講習会R6年度上級クラス
翼をください	立志社高等学校手話クラブ
にじ	おもちゃ美術館の仲間たち
未来へ（キロロ）	高木里華
「良いお年を」「大きな古時計」	マカロニー

その他会場ではワークショップ（森の香りのアロマスプレー作り、オイルパステルで描くチョークアート体験、まほうのチョークキットパス等）や各種出店（手作り品販売、手話バンダナ・手話エコバッグ販売等）や手話カフェ等があり大勢のお客様で大変盛り上がりつつありました。



手軽にクッキング

憂鬱な梅雨の時期も前向きに!! 「梅ごはん」で快適ごはん

Q1 今回のレシピに対する想いは?

雨が降り続く梅雨時期は、日照時間も短く食欲が無くなった体調が不安定になりがちです。そんな『梅雨だる』には梅干しがお勧め、梅にはクエン酸が含まれ疲労回復や胃腸の働きを助けるなど、私たちの身体の調子を整えてくれる働きがあります。梅干しを使った簡単炊き込みご飯を食べて、不快な『梅雨だる』から抜け出し、元気に過ごしましょう。

Q2 梅干しの塩分が気になる

梅干しは、クエン酸を取り込める良さがありますが、塩分が気になります。高齢者の塩分摂取量は一日6gが目安です。これは日本高血圧学会の推奨量です。梅干しの塩分量は種類、作り方、大きさなどによって異なりますが、中1個(過食部分約10g)約0.8~2g程度の

176 食育支援部

塩分量です。梅干しを食べるときは1日に1個程度が適切で、食べすぎに注意が必要です。

★だし汁は「だしパック」を使ってみました

だしパックとは、かつお節や昆布、煮干しなどのだし食材を

<6月のお惣菜>

「梅ごはん」

1人分栄養価

- ・エネルギー 301 kal
- ・塩分 1.4 g

<材料2人分> (残ったら冷凍に)

米	1合
梅干し	1個
青しそ	4枚
白いりごま	大さじ1
だし汁	250cc
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

A



<作り方>

1. 米は研いでざるにあげ、水気をきる
2. 梅干しは種を取り大きくちぎる
3. 炊飯器に1、2を入れAを注ぎ入れ炊く
4. 炊き上がったら全体を混ぜ合わせ器に盛り付け、せん切りにした青しそと白いりごまをのせる

(協力：食育支援部 N. E)

粉碎してパックに入れたものです。お湯で煮だすだけでだしが取れ、後片付けが簡単です。素材の風味が感じられ、塩分も控えることができます。

★私からのひとこと

・ひじきを戻してサッと湯がき一緒に炊き込んだり、塩昆布やちりめんじゃこを上のにせたりするとカルシウムや鉄分の

◆家族の感想

冷めても美味しいので 梅雨の時期のお弁当にピッタリ!

などの微量栄養素がプラスされます。
・ラップに包んで小さなおにぎりにし冷凍しておくくと便利です。
・三つ葉をのせ上からお湯をかけお茶漬けも美味しいですよ。

芸能人の旅レポに出て来る様
なりッチで初体験の感動する旅
が東北新幹線の上野駅乗車から
始まりました。ホームで待つて
いると「こまち」と「はやぶさ」
の連結を目の前で見て感動!
連結が離れない様にピンでしっ
かり固定したとの事です。大丈
夫、大丈夫。

那須塩原迄1時間4分の乗車
時間です。快適なので、もう少
し乗っていたかったナー。朝か
ら降り続いている雨に、あちこ
ち歩き回る勇気もなく、ホテル
から迎えのシャトルバスに早々
に乗り込みました。30分〜40分
位ゆられホテルに到着です。ルー
ムキーを渡され、ホテル内の地
図を見ながらたどり着いた部屋
はメゾネットタイプです。2階
にoneベッドルームとトイレ
と玄関があり、1階が広いリビ
ングと和室、2人分の補助ベッ
ト、お風呂とトイレがあります。
7人で使うには充分な広さです。
温泉に来たら大浴場と露天風呂
は楽しみのひとつです。

夕食は6時、旅行の楽しみの
ひとつは食事です。「自分で作ら
なくて良いし、食器を洗わなく
てもいいんですよ。献立を考え
なくても良いなんて最高!」テー
ブルの上にあるお品書きを見る
と、むむっ漢字クイズの様に並
んでいます。雲丹(うに)、山葵
(わさび)、蓬真丈(よもぎしん
じょう)、占地(しめじ)、鶴菜
(つるな)、独活(うど)、牛蒡饅
頭(ごぼうまんじゅう)、筍(た
けのこ)、桜麩(さくらふ)、落
(ふき)、共地鮎(ともじあん)、
水雲酢(もずくす)。この字何ー。
なんて読むのー。お料理が出て
来て合わせる。給仕さんに説明
を聞き、食べて納得! 美味し
かった。旬の筍やうど、ふき、
香りも良く時季の物を頂きまし
た。午前6時です。リビングの
大きな窓の外には、まだ少し黄
ばんだ芝。どうどうと枯枝を広
げている大木。花が咲き乱れる
のはまだ少し先の様です。2階
から「おはよう」って2人が降
りて来て、「雨はどう?」。昨日

とはうって変わって青空です。
「ヤッター!」

午前10時30分に観光タクシーが
迎えに来ます。何と云っても全
員70才を過ぎた微女7人です。
迷子にしては大変です。ホテル
から程近い那須ステンドグラス
美術館を見
学しました。



グループの
中に東京で
美術館巡り
をしている
インテリが
居り、その
人の話では、
ライムストー
ン造りの美術館でイギリスのコッ
ツウォルズ地方の建物をモチー
フに建てられたそうです。ステ
ンドグラスの柔和な光、パイプ
オルガンの美しい調べに心が安
らぎました。

この旅の目的のひとつが藤城
清治美術館です。まず入場券売
場の所で一般2000円、当然
の様に「シニア割は?」「有りま

せん」「エーないの?」「10
0才以上なら1300円です」
(笑) 展示室に入った途端、メ
ルヘンの世
界に引き込
まれました。
「魔法の森に
燃える再生
の炎」は被
災地の復興
の願いを込
めて制作と
書かれてい
ました。



「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?

連絡は、てーねん・どすこい倶楽
部までお願い致します。

(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7年度 第1回 生きがい講座

50歳からのアンチエイジングケア!

「年を重ねても若々しくいられるコツ～」

老けない・ボケない・病まない方法」

【日時】 令和7年7月16日(水) 午後1:30～午後3:30

【会場】 すみだ共生社会推進センターホール(墨田区 押上2-12-7)

(旧: すみだ女性センターホール)

【費用】 無料

【定員】 50名

【滝田 実千代: 講師プロフィール】

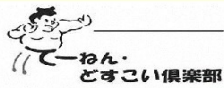
- 日本デトックス株式会社 代表取締役
- 日本アンチエイジングフード協会リーダーマイスター
- 日本抗加齢医学会 正会員
- アンチエイジングの視点から、食と医療と農業をコラボし、様々な事業を展開。
- アンチエイジングに特化したサロン「アンチエイジングサロン ナラン」を開設。



健康で、美しく、長生きを目指しましょう! ☆

☆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 てーねん・どすこい倶楽部

事務局 ☎ 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578

■企画・運営: NPO法人てーねん・どすこい倶楽部(墨田区東向島1-17-8)

■主催: 墨田区



ひと、つながる。
墨田区

発行 墨田区福祉部高齢者福祉課

〒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/>

編集後記

六月の梅雨時期になると気温や気圧の変動によって、自律神経のバランスが乱れるため、頭痛、倦怠感、肩こり、めまい、イライラ等が起こるそうです。また、湿度が高くなることで、カビやダニによるアレルギー性疾患や食中毒のリスクも高まります。規則正しい生活、十分な睡眠、適度な運動等を行う事で部屋の喚起、除湿等を心掛けたいですね。