

# どすこい われら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

## ニクオン 2025が開催されました

2025年5月24日(土)と25日(日)の2日間、東京都墨田区の錦糸公園で「ニクオン2025」肉ハジケテ、音シタタル」が開催されました。このイベントは、肉料理と音楽を融合させた都市型フェスティバルで、今年で9回目の開催となりました。

「ニクオン2025」は、午前11時から午後7時迄の時間帯で行われ、入場は無料でした。

てーねん・どすこい倶楽部



のメンバーも2日間にわたり午後2時から午後6時迄の間、エコブースで来場者が飲み食いした後のごみ類(燃える容器類、ビールの空き缶等、ペットボトルの空き容器等)の回

収作業のお手伝いをしました。2日目の事ですすが外国籍の迷子の子供をあずかり、本部席に連れて行きましたが英語等の外国語を理解できる人がおらず苦労しました。今後、通訳や多言語対応の検討が進むとさらに素晴らしいものになると感じました。

・音楽ステージ  
イベントの中心となる音楽



ステージでは、著名なアーティストが多数出演しました。24日には、「Aiiy CARAVAN」「TENSION G」「Piano no jacc」↑「佐藤竹善(SING LIKE TALKING)」鈴木康博(元オフコース)が登場し、25日には、「gimcracks」「伊藤大輔」

「THESE THREE WORDS」「山下久美子」「大澤誉志幸」がパフォーマンスを披露しました。特に、1980年代を代表するアーティストの出演は、多くのファンにとって感慨深いものがあり、大変多くの観衆で多に盛り上がりました。

・フードエリア

会場内には、地元の飲食店やキッチンカーによる肉料理



のブースが多数出店し、来場者はさまざまな肉料理を楽しむことができました。このフードエリアは、地元商店街の活性化にも寄与する事と思いました。

・グリーンガーデンエリア  
「グリーンガーデンエリア」では、クラフト(特に職人の

手作業で作られた少量生産の高品質な商品や作品を指します)やワークショップ(参加者が主体的に参加する体験型の講座や学習等を指します)、いろんなパフォーマンス等が行われ、ハンドメイド雑貨や多肉植物の販売、子ども向けの体験型ブース等、家族連れにも楽しめる内容が充実していました。また、墨田区内循環バス「すみだ百景すみまろくん、すみりんちゃん」が置かれており、運転手の制服を身に着けて、運転席に座って写真を撮る事もできました。

・AI技術の導入

今年の「ニクオン2025」では、新たな試みとして、AI技術を導入し、観客の表情や動き、歓声を解析し、イベントの盛り上がり度を数値化し、今後のイベント運営やフェスティバル体験の向上を目指す事も行われたそうです。

・まとめ

「ニクオン2025」は、音楽と肉料理を中心に、地域の魅力を発信するイベントとして、大変多くの来場者で賑わいました。今後も、地域と連携したイベントとしての発展が期待されます。

## 手軽にクッキング

### 「オレ流!のハンバーグサンド」

177 食育支援部

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

◆夫(おじいちゃん)にインタビュ―

「自分はごはん党なので、ご飯大好き人間なのですが、このところのお米の高騰には参りました。そこで、ちょっとこんな工夫はいかがでしょうか!」



「たまには、ランチをパン食にしてみようかな?と、思い立ちました」

「冷蔵庫をのぞくと、レタスもトマトもありました」

「挟むのはハムでも良いけれど、やっぱりオレ流はハンバーグだな」

「市販のハンバーグを使えば案

#### <7月のランチ>

#### 「おためしハンバーグサンド」

1人分栄養価

- ・エネルギー 469 kal
- ・塩分 2.3 g

#### <材料1人分>

|              |      |
|--------------|------|
| 食パン10枚切り     | 2枚   |
| レトルトタイプハンバーグ | 1袋   |
| レタス          | 2枚   |
| トマト          | 1/2個 |
| スライスチーズ      | 1枚   |
| 練りからし        | 少々   |



(カット絵 Y. I)

#### <作り方>

1. ハンバーグは、袋のまま湯煎にして5分位温める  
※湯煎(鍋に水を入れ、沸騰したら袋をそのまま温める)
2. 食パンは軽くトーストし、練りからしを塗る
3. レタスは水洗いし、水気を切る
4. トマトは薄切りにする
5. パンに、レタス、トマト、ハンバーグ、スライスチーズをはさみ、食べやすく半分にカットする

(注)

- ・レトルトハンバーグは、袋の中のたれを全部使うと多すぎるので、ハンバーグに絡まる位を使うと丁度良いと思います。
- ・たれのカットは、塩分もカットできます。

(協力:食育支援部 M. I)

外簡単で、自分で作ってみたら、美味しくできました。これは上出来だ!」

「もちろん、妻(おばあちゃん)の分も作って一緒に食べましたよ」

「皆さんにも試してみたいと思います」

「後片付けも、洗い物が少なくて、とても楽でした!」

◆私(おばあちゃん)から一言

「おじいちゃんのハンバーグサンド、とても美味しかったです。冷蔵庫にある残り野菜で、スープを作って添えしました。立派に「食分のランチになりましたね」

「私からも一言、大変ごちそうさまでした」

「またよろしくお願いします」



(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. 234

## 「運転卒業、その先の暮らしへ」 吉田 修

最近、新聞やテレビで高齢者による自動車事故の報道を頻繁に目にするようになりました。アクセルとブレーキの踏み間違いや、高速道路での逆走といった深刻な事故が続いており、そのたびに「もし自分が巻き込まれたら」と、思わず恐怖を感じます。

私は高校生の頃にオートバイの免許を取得し、その後、会社員として働きながら車の免許も取りました。海外生活を含めて、これまで長年にわたり無事故・無違反を続けてきました。

車の運転で特に印象に残っているのは、米国ノースカロライナ州に仕事で長期派遣されたときのことです。車なしでは生活できない地域だったため、当時は今であればトランプ大統領も喜びそうな、大型のアメリカ車を使用していました。私はビュイック、妻はフォードに乗っており、他の州へ出張した際には、各地でレンタカーも利用しました。

中でも特に記憶に残っているのは、ケンタッキー州への出張時のことです。コンピュータ関連の業務で訪れた際、レンタカー会社から渡されたのは、なんと超大型のリンカーン・コンチネンタルでした。その堂々と



した大きさと重厚感に圧倒されつつも、どこか金持ちになったような気分を味わったのを覚えています。

現在83歳となり、体力の衰えを感じるようになりました。そろそろ運転を卒業するべき時だと考え、本所警察署で自主返納の手続きを済ませました。また、長年愛用してきた26インチ・3段ギア付きの自転車にも、もう乗らないことに決めました。先日、業平の清掃事務所に自転車を持参し、海外で再利用してもらうための手続きを行いました。

受付場所を探していると、子育てが一段落したと思われるご婦人が、幼児用イス付きの自転車に乗って来られました。ご挨拶を交わすと、その方も「愛着があります、海外で再びお役に立てるのなら」と手放す決意をされたそうです。やはり少し寂しさはあるものの、その方の

はっとしたような表情が印象に残りました。

長年慣れ親しんできたものと別れるのは寂しいことですが、これまで楽しい年月を安全に過ごせたことに、心から感謝の気持ちが湧いてきました。

これからは公共交通機関を活用しながら、より安全に、穏やかに日々を過ごしていきたいと思っています。これは決して「終わり」ではなく、新たな暮らしの始まりなのだ、今は感じています。

### 「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。

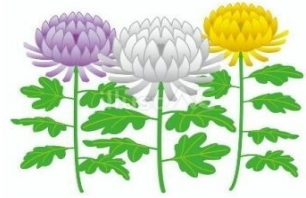
皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか？

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2回 生きがい講座

## 終活相談員に聞く、 人生のしまい方講座



# エンディングノートやお墓のこと

【日時】 令和7年8月20日(水) 午後1:30~3:30

【会場】 すみだ共生社会推進センター・ホール (押上2-12-7)  
(旧 女性センター)

【費用】 無料 【定員】 50名

【対象】 おおむね55歳以上の方

\* ご家族を誘い合わせの上、参加することも可能です



【講師プロフィール：武藤 頼胡<sup>むとう よりこ</sup>】

- リンテアライン株式会社 代表取締役社長
- 一般社団法人 100年時代支援機構 主任研究員
- 「終活カウンセラー」の生みの親であり、テレビ、ラジオ、新聞や雑誌など様々なメディアの取材を受けるかたわら、終活フェアやセミナーの講師として全国を飛び回る人気の終活相談員。
- 2018年8月に初の著書となる『元気なうちから始める! こじらせない「死に支度」』(主婦と生活社)を出版。他、雑誌など監修多数。

■ 申込み・問合せ：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部  
〒131-0032 墨田区東向島1-17-8 (2階)  
電話：03-5631-2577 / Fax: 03-5631-2578  
(受付時間：平日午前10時~午後4時)

■ 企画・運営：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部  
■ 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](mailto:tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp)  
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

編集後記  
7月となり、いよいよ本格的な夏の始まりです。熱中症にならないように気を付けたいですね。こまめな水分補給、休憩、日陰を利用すること、涼しい服装、帽子や日傘の着用を心掛けましょう。また屋外のイベントでは虫刺されにも気をつけたいです。