

# 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

## セカンドステージセミナー開催、民謡と三味線の音色で楽しいひと時

令和7年度第1回目のセカンドステージセミナーが、令和7年6月25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約150名、どすこいスタッフ20名で合計約170名の参加となりました。



今回は民謡歌手の「三宅良二」さんをお招きし、民謡を聞いて楽しんでいただきました。「三宅良二」さんは公益財団法人日本民謡協会師範教授、一般社団法人日本民謡プロ協会会員、ソニー・ミュージックレーベルズ専属民謡歌手、みやけ会・多摩相撲甚句会を主催等の華々しい活躍をされています。南部牛追唄全国大会優勝・津軽民謡全国大会優勝・その他農林水産大臣賞・県知事賞等数々の民

謡コンクールにて優勝・入賞多数の経歴をお持ちです。晴らしく、皆さん聞きほれていました。勿論、伴奏の三味線奏者の演奏も素晴らしい会場からたくさんの拍手がありました。

予定通り午後2時に開催され、墨田区高齢者福祉課の大八木課長様の挨拶に続いて民謡が始まりました。

まずは本調子メドレーとして花笠音頭、ソーラン節、真室川音頭、津軽甚句の歌唱がありました。続いて千葉県民謡の木更津甚句、鴨川やんざ節の歌唱がありました。次に大相撲の呼出しの声出しと相撲甚句の披露

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。続いて、このセカンドステージセミナー

にはほぼ毎回出演していただいている江戸っ子歌手の古田三奈さん

の歌唱が始まりました。あの歌が大好きな紫色の衣装を身に付けて登場し、本格メジャーデビューを果



がありました。次に民謡の津軽じょんがら節、最上川舟歌、安来節の歌唱がありました。アンコール曲として佐渡おけさの歌唱があり

ました。最後に太田理事長からのご来場の皆様への謝辞があり閉会となりました。

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。

## セカンドステージセミナー

民謡と三味線の音をお楽しみください



たした「弦哲也」先生作曲の「風の詩」、一青窈の

## 手軽にクッキング

## 178 食育支援部

Q1 今回のレシピに込めた想いは?

令和7年4月号にて、鶏胸肉のハムの事を書かせていただきましたが、今回も鶏胸肉です。我が家はもう半年以上も、基本魚か鶏胸肉で油抜きというダイエットメニューです。と言ってもそんなに厳密にやっているわけではないので私の体重は変わりませんが、娘は朝も和食にして毎食写真を撮り、なんと5キロ痩せ、さらに痩せつつあると言います。と言っても美味しくないと続きます。

今回は息子も「なんだか判らないけどおいしいよ」と言った鶏胸肉の味噌漬け焼きです。「なんだか判らない」と息子が言ったのは、息子が食材に詳しくない事もありますが、味噌漬けでニンニクや生姜を加えてあるので鶏の臭みが無くなっているからだと思っています。

### Q2 味噌の効用

では、そんな味噌にはどんな効用があるのでしょうか。味噌は米や大豆を蒸し、米麴で発酵させ食塩と水を加えて熟成させます。大豆が原料なので良質のたんぱく質はもちろん脂質、ビタミンB、鉄、リン、カルシウムなどが含まれます。更に、発

酵食品なので、食物繊維も豊富で腸内環境を整えてくれます。発酵によって作られる成分が免疫力を高めると考えられています。ただし、味噌は塩分を多く含んでいるので、取り過ぎには注意が必要です。

### ◆私からのコメント

漬け込んでおいて焼くだけの献立は楽で魚の味噌漬けもよく

やります。今回のオーブントースターで焼くのは、焦げないかしらと心配でしたが大丈夫でした。暑い時期、ガス台の前に立たなくてよい調理を是非やってみてください。



### <8月のお惣菜>

### 「鶏胸肉の味噌漬け焼」

#### 1人分栄養価

- ・エネルギー 136 kal
- ・塩分 0.8 g

#### <材料3人分>

|         |         |
|---------|---------|
| 鶏胸肉     | 300g位   |
| 味噌      | 大さじ2    |
| 酒       | 大さじ1    |
| 砂糖      | 小さじ2    |
| おろしニンニク | 小さじ2分の1 |
| おろしショウガ | 小さじ2分の1 |



#### <作り方>

1. 鶏胸肉は皮をむき両面にフォークで穴をあける  
※肉厚の部分は、フォークでしっかり穴開けすると、熱が伝わりやすい
2. 保存袋に鶏胸肉と調味料（先によく混ぜておく）を入れ冷蔵庫で30分以上漬け置く  
※一晩置いても大丈夫
3. 天板にクッキングシートを敷き鶏胸肉を袋から出して置く
4. 230度に設定したオーブンで15分焼く
5. 焼けたらそのままオーブン内で5分蒸らして出来上がり
6. 取り出して切り分ける

#### ◆私からの一言

オーブンで焼くと書きましたが、うちでは温度設定が出来るオーブントースターを使用しています。オーブントースターなので予熱もしませんが、大丈夫です。

(協力：食育支援部 R. N)

## カラオケ仲間との箱根旅行について 橋本 健司

令和7年5月30日(金) 5月31日(土)にかけて1泊2日でカラオケ仲間14名と箱根旅行に行きました。5月30日は午前10時50分にJR錦糸町駅北口の改札口集合としました。午前10時30分頃には錦糸町駅待ち合わせの13名が揃いましたので、乗車予定時刻より早いJR総武線に乗り新宿駅に向かいました。新宿駅西口改札口近辺で残り1名の参加者と無事、合流することができ、参加者14名全員が揃いました。



新宿駅の小田急改札口の自動券売機で「箱根フリーパス」の2日間有効の切符を買いました。箱根フリーパスは箱根観光で利用できる乗り物(電車、バス、ケーブルカー、ロープウェイ、海賊船等)が乗り放題となるお得な周遊券です。

小田急小田原線快速急行に乗り小田原に向かいました。小田原からは箱根登山線で箱根湯本に行きました。箱根湯本から宿泊予定のホテル迄は箱根登山バスに乗り無事ホテルに着きました。フロントで受付を済ませ、14名が4部屋に分かれて宿泊しました。フロントで午後8時から午後9時迄の無料カラオケを申し込みました。各部屋に入り、皆さんゆったりと温泉に浸かり夕食時間の午後5時40分迄は部屋でくつろいでいました。

夕食時は14名が揃って座れる席を設けてくれましたので皆さんの歓談もはずみ懇親を深める事ができました。夕食はバイキング形式で、飲み物もフリードリンク方式です。色んなアルコール類も飲み放題ということ、それなりに飲

みました。夕食後はカラオケルームに移動して各自が自慢の喉を披露しました。

翌日は各自が朝風呂に入り、午前7時からの朝食となりました。朝食もバイキング形式で、皆さん好きな物をかなり食べていました。午前8時30分にホテルのロビーに14名が集合し、記念の集合写真を取りました。その後、最寄りのバス停から箱根登山バスに乗り箱根湯本駅に行きました。

箱根湯本からは箱根登山電車でロープバックを3回程、繰り返し強羅駅に着きました。強羅駅からは箱根登山ケーブルカーに乗り、早雲山駅に着きました。早雲山駅から箱根ロープウェイに乗り大涌谷駅に行きました。ゴンドラの中からは、谷のいたるところから白煙が噴き出す異様な雰囲気を感じました。当日は雨模様であいにく富士山を見ることができませんでした。大涌谷駅



から再度、箱根ロープウェイで桃源台駅に行き、箱根海賊船に乗り、芦ノ湖遊覧をしました。帰りは同じルートに戻る予定でしたが、雷雨模様で箱根ロープウェイが運行中止となってしまいました。仕方なく、バスで箱根マラソンのコースを通り、箱根湯本駅に戻りました。箱根湯本駅で皆さんお土産を買い、一路、新宿駅に向かいました。予定より早い午後5時過ぎに新宿駅に着き、総武線乗り換えで錦糸町駅に14名が無事戻るのができました。家に着きほっと一安心しました。

### 「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・どうこい倶楽部までお願いします。



## 令和7年度 第2回



# セカンドステージセミナー

～元気で100歳 今年も墨田で粋に暮らそう～

「いつかどこかで出会ったスタンダード  
ジャズソングをお楽しみください」

日時：令和 7年 9月 17日（水）午後2時から4時まで

内容：第1部 ◇歌 窓花さなえ氏  
ギター 笹原寛史氏  
ウッドベース 山口彰氏

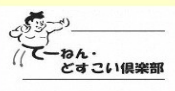
第2部 ◇簡単なストレッチ体操 押野康代氏（理学療法士）  
◇歌手 古田三奈氏

会場：すみだリバーサイドホール2階イベントホール（区役所併設）

参加費：無 料 定員：200名

☆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 て一ねん・どすこい倶楽部

事務局 ☎ 5631-2577 FAX 5631-2578

■主催：墨田区

■企画・運営：NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部（墨田区東向島1-17-8）



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/>

皆様、夏休みいかがお過ごしでしょうか？  
毎日、本当に暑い日が続いていますね。熱中症にはくれぐれも注意をしましょう。水分補給、睡眠、バランスの良い食事など、普段以上に気をつけて体調を崩さないように気を付けましょう。いろいろな自分なりに工夫をして上手に夏を乗り切ります。

編集後記