墨田区のシニア向け情報紙　令和７年（２０２５年）４月発行　第２５９号

# 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

## 「セカンドステージセミナー開催、講談を聞いて楽しいひと時」

令和6年度第4回目のセカンドステージセミナーが、令和7年3月5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130名、どすこいスタッフ20名で合計約150名の参加となりました。

今回は講談師の「田辺　鶴瑛」さんをお招きし、講談を聞いて楽しんでいただきました。「田辺　鶴瑛」さんは平成2年11月に講談師の「田辺　一鶴」に入門し、平成7年4月に二つ目昇進、平成15年9月に真打昇進されました。平成18年7月にはニューヨーク公演、平成18年11月にはハンガリー公演を行っています。新作講談として介護講談「鶴瑛の修羅場介護日記」「ほつとけ心のアッパレ介護」、リサイクル講談として「女と男、未来の子供達にできること」等を発表されています。古典として「杜子春」「本能寺」「三方原軍記」「姉川軍記」「魚屋本多」「寛政力士伝」等を得意としています。

### 第1部 講談

予定通り午後2時に開催され、墨田区長の山本　亨様の挨拶に続いて講談が始まりました。まずは発声体操で声出しと簡単な体操を行いました。続いて本題の講談「エディット・ピアフ物語」が始まりました。講談のストーリーは『フランスの伝説的なシャンソン歌手エディット・ピアフの波乱に満ちた生涯の話です。1915年にパリの貧しい家庭に生まれ、幼少期を孤独に過ごすが、路上で歌うことで才能を見出されます。やがてスターとなり、「愛の讃歌」や「バラ色の人生」などの名曲を生みます。しかし、恋人の死や健康問題に苦しみながらも歌に情熱を捧げ続け、1963年に47歳でこの世を去ります。その魂のこもった歌は、今なお多くの人々を魅了し続けています』です。最後に「田辺　一鶴」師匠に関するお話がありました。

### 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作業療法士の吉野百香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が　新たな衣装を身に着けて登場し、オリジナル曲の「春うらら」で始まり、「桂銀淑メドレー」、オリジナル曲の「ひとりしずかの白い花」、最後に「坂本冬美」の曲で「夜桜お七」と歌っていただき、会場から大きな拍手をもらいました。

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。どうぞよろしくお願いいたします。

# 手軽にクッキング　174

## 安価で低カロリー高たんぱくな鶏ハムづくり

### 食育支援部

**Q1 今回のレシピに込めた想いは？**

最近娘が太り始めたとジムに通い始めました。ジムでは栄養士さんから栄養指導があり、我が家の食事は油脂が多いので和食にして、肉は鶏肉の胸肉か、ささみと言われたそうです。今まではたまーに食べる位だったのが、最近では肉は鶏胸肉か鶏ひき肉です。その中で一番作っているのが安価で簡単な鶏ハムです。鶏胸肉は私がいつも行くスーパーでは１００ｇ78円で買えますが、１００ｇ68円で買えるところもあります。なんでも高くなっている昨今、これはうれしい。作るのも簡単なので今回はこれにしました。

**Q2 鶏胸肉の栄養は？**

鶏胸肉は、もも肉に比べ低カロリーですが、たんぱく質は多くふくまれています。タンパク質の摂取は筋肉の増加につながり、基礎代謝がアップし脂肪が燃焼しやすい身体になります。疲労回復やダイエット、アンチエイジングにとても関わりがあります。

**Q3 鶏ハムのおいしい食べ方は？**

そのまま食べても思っていたよりパサパサしないし、おいしいと思いましたが、私のお気に入りは、朝トーストを焼く時一緒に焼いて、トーストの上にのせマヨネーズを塗って食べる事です。大根おろしとポン酢でもおいしいです。また、香味野菜や梅肉を巻いてもよいと思います。お好みで、どうぞお試しくださいね。

## ＜4月のお惣菜＞「鶏胸肉のハム」

1人分栄養価（４０ｇ）
- エネルギー　４５ kal
- たんぱく質　９．３ ｇ
- 塩分　０．８ ｇ

＜材料＞

| | |
|---|---|
| 鶏胸肉 | ３００g 位 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| かつお粉 | 8g |
| オリーブ油 | 大さじ1 |

＜作り方＞
1. 鶏胸肉の皮をとる
2. 砂糖をまぶす
3. 塩をまぶす
4. かつお粉をまぶす
5. オリーブ油をまぶす
6. ポリ袋に包んで冷蔵庫に一晩置く
7. 大きめの鍋で2リットルのお湯を沸かし1分茹でる
8. 火を止め、そのまま鍋に蓋をして1時間置く
9. 鍋から取り出し、ポリ袋から出して、薄く切る

以上で出来上がりですが、以下3点がポイントです。
① 調味料をまぶして一晩置くこと。
② 茹でるお湯は2リットルと多めにすること。
③ 蓋をするのを忘れないこと。
※ポリ袋に入れると書きましたが、ラップの上で調味料をまぶしそのまま包めば周りが汚れなくてよいです。

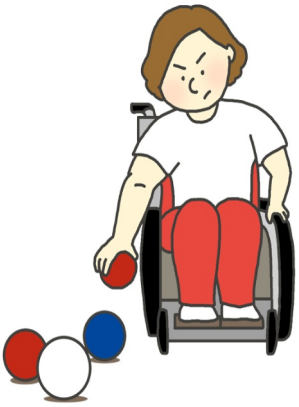
（協力：食育支援部　R.N）

エッセイ No.231

# ボッチャを体験して

隅田　友子

「ネーエ！　明日ひま？」「特に用事はないけど　ナーニ？」「ボッチャって知ってる？」「うん、テレビで見た事がある程度だけど・・・車イスに座って競技していた」



さて！皆さんはボッチャって御存知ですか？やった事が有りますか？

　電話があった翌日、近所の小学校の体育館で講習と体験ができるという事で行きました。50人位の参加者がいそうです。チーム名の入っているジャージの人たちが会場を行き交う姿はいかにも上手そう。私の様に始めての参加者は15人位いました。（まだ、そんなに浸透していない様です）ルールの説明が有り、子供からお年寄り迄、男女の差はなく誰でも参加できます。体験して感じたのはカーリングに少し似ているかも。ボーリングは誰にも邪魔されずに標的を狙う事ができます。ボッチャはカーリングのように邪魔したり、されたりします。

　ボッチャ競技を少し説明します。コートは15ｍ×６ｍ、１チーム３名、２チームで競います。ジャンケンで先攻、後攻を決めます。先攻は赤い玉、後攻は青い玉、先攻のリーダーが白い玉（ジャックボール）を投げます。その白いジャックボールに自分の玉（赤又は青）を最も近づく様に投げます（アプローチ）。玉の投げ方にも基本があります。

① 白い玉に向け先攻の人が赤い玉を投げる。
② 次に青い玉を持った人が投げる。
③ 青い玉が赤い玉より白い玉に近づかなかったら、又、青い玉をを持った人が投げる（各チーム玉6球ずつ）、まだ近づかない時、又、青い玉を投げるのがヘタだと全6球投げても近づけなくて負けてしまう。
④ 2投目の青い玉が赤い玉より白い玉に近づいたら、次に赤い玉を持った人が投げる。白い玉に当て、動かしても良い。自分の味方の玉と白い玉に近づける様に投げるにはどうすれば良いかをチームで相談しながら投げる。コントロールが大切。
⑤ 赤い玉、青い玉を総て投げ終わったら、どちらの玉が白（ジャックボール）に近いかを計って勝負を決める。
⑥ 2ゲーム行う。

これは私が経験した事を思い出しながら書きました。間違っていたらゴメンナサイ！。

　この競技は飛んだり、走ったりしないので、それ程、疲れません。誰にでもできます。道具もいりません。どこかでボッチャの体験会を開催していたら気軽に参加してみましょう。パラリンピックの競技になっています。突然、隣のコートから大歓声が上がりました。どんなプレーが飛び出したのでしょう。

## 「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？

# 緊急 交通死亡事故多発!!

## 交通事故による死者数

令和３年中　１３３名
令和４年中　１３２名
令和５年中　１３６名

令和６年
**１２４名**
（11月13日現在都内）

例年を大きく上回るペースで交通死亡事故が発生しています。
事故を起こさない為、事故にあわない為にすべきことを考えましょう。

## 横断歩道を渡る！

遠回りでも横断歩道を渡ってください。
横断歩道を渡る時も、周りに車両がいないかよく確かめ、油断せずに渡りましょう。

## 自転車は車両！

原則として車道を走行し、左側通行や一時停止など、車と同じように交通ルールを守って運転してください。
必ずヘルメットをかぶり、万が一の時に命を守れるようにしてください。

## 歩行者に注意！

横断歩道は歩行者が優先です。
横断歩道を渡ろうとする人がいたら、必ず横断歩道の手前で止まってください。
横断歩道ではない場所を渡る人もいます。
周囲の状況をよく確認し、いつでも止まれる準備をしておいてください。

# 交通安全情報

TOKYO SAFETY ACTION

街とともに。人とともに。 FOR MORE COMMUNICATION　けいしちょう

警視庁公認 交通安全情報サイト

交通事故を防ぐ、簡単だけど、効果のある方法が満載！
TOKYO SAFETY ACTION
https://www.safetyaction.tokyo/

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/

## 編集後記

梅の花が咲く時期になると、私は墨田区小村井の香取神社（含む、香梅園）及び亀戸天神社に梅の花を鑑賞に行きます。この時期、河津桜も咲きます。私は旧中川の墨田区側の川沿い及び亀戸中央公園の対岸の土手に植えられている河津桜を鑑賞に行きます。皆さん盛んにスマホやカメラで写真を撮っていました。