

マイセルフ

自分らしく

特集

アクティブ★シニアな生き方!!

男の料理教室 OB 会に見る、セカンドライフへはじめの一步 2~5p



男の料理教室

肉じゃが

材料	分量(1人分)	作り方
じゃが芋	大2個	①じゃが芋は皮をむいて一口大にする。玉ねぎは輪切りにし、人参は乱切りにする。 ②牛蒡は輪切りにする。 ③きゅうりは縦半分に切り、①と一緒に煮る。玉ねぎはじゃが芋・人参と一緒に炒め、肉を加える。 ④肉の色が変わったら、汁を加え、煮立ったらあじをとり、火を弱めて4~5分煮る。 ⑤1.5分以外の調味料を加えしんが芋に火が通るまで煮たら、しょう油を加えて煮汁が少なくなるまで煮てお湯をきる。 ⑥煮汁をいれいれを煮る。
牛蒡	150g	
玉ねぎ	1個	
人参	1/2本	
いんげん	3本	
しょう油	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょう油	大さじ1	

エネルギー: 200kcal
たんぱく質: 18.7g
脂質: 22.7g
塩分: 7.8g

きゅうりとわかめの 酢の物

材料	分量(1人分)	作り方
きゅうり	1本	①きゅうりは薄く輪切りにして塩を振り、10分ほどおく。 ②わかめは洗って水気をきる。 ③わかめは洗って水気を絞り一口大にする。 ④人参は縦半分に切り、きゅうりとわかめと一緒に煮る。 ⑤煮汁をいれいれを煮る。
わかめ	100g	
しょう油	小さじ2	
みりん	小さじ2	
しょう油	小さじ1	

エネルギー: 20kcal
たんぱく質: 1.9g
脂質: 1.1g
塩分: 1.4g

梅酒寒天

材料	分量(1人分)	作り方
梅酒	4g	①梅酒と寒天を煮かき入れ火にかき、2分程度煮る。 ②火を止め梅酒を加え、一晩入れおしよめる。
寒天	400ml	
梅酒	200ml	

エネルギー: 70kcal
たんぱく質: 0.1g
脂質: 0.0g
塩分: 0.0g

スタップえんどうの味噌汁

材料	分量(1人分)	作り方
スタップえんどう	6本	①スタップえんどうは根を取りお湯に2分ほど煮る。 ②味噌はキッチンペーパーにはさんで油を吸い、2分ほどから10分ほど煮る。 ③味噌汁の汁を煮立て、スタップえんどうの味噌汁をいれいれを煮る。
味噌	1/2個	
だし汁	300ml	
味噌	20g	

エネルギー: 200kcal
たんぱく質: 5.9g
脂質: 2.9g
塩分: 1.4g



2012 AUG.

- 行動計画推進会議経過報告
- 男女共同参画センターからのお知らせ 6~8p

アクティブ シニアな生き方!!

男の料理教室OB会に見る、セカンドライフへはじめの一步

年配の男性たちが集まって料理をする会が、17年目を迎えた。遠くは練馬から、ほとんどの会員が休まず参加するという。会にはどんな魅力があるのか？ 男性たちは何を求めて集うのか？ いっそう輝くセカンドライフの楽しみ方を、すべての世代に贈ります。



おそろいのエプロンと帽子で調理開始！

穏やかな日曜の午前9時。大きな荷物やカートを携えた数人を先頭に、年配の男性たちが次々とある場所へと入っていく。彼らが集まったのは、大井町にあるぎゅりあんの調理講習室。男の料理教室OB会の活動である。

この会は、17年前、品川区の消費者センターが主催した『男の料理教室』を受講したメンバーが、「このままさよならは寂しい。せつかく知り合いになったのだから、また集まってやろうよ。」と呼びかけて結成された。

参加者たちはまず当日の材料費を納める。身支度ができた人から、各調理台に食材を手際よく配っていく。

「レシピ担当は楽しい！」

3年前から担当している。パソコンができるので、自分がやることになった。(表紙参照)

レシピ担当は楽しい！ 大変なことはない！ 先生から献立や材料、分量などのデータを送ってもらって、あとは自分で作っている。料理の写真や季節のイラストを選んで作っていくのが、また楽しい。

みんなとの交流も楽しい。今は月に1回だけ、もっと交流したいね。
—柴崎さん

「調理の説明を始めます。集まってきたさい。」

品川栄養士会から指導に来ている栄養士の声が響く。参加者全員が講師台に集まる。各の手には、受付の時に配られたレシピが。本日の献立は、関西風肉じゃが・スナックえんどうの味噌汁・きゅつりとわかめの酢の物・ご飯・梅酒寒天の5品。

「じゃがいもは一口大、たまねぎはくし形、にんじんは乱切り…」

調理方法の説明に熱心に耳を傾け、栄養士の手さばきを真剣に見つめる参加者たち。だしのとり方の説明には、

「顆粒でもいいですか？」

なんていう質問も飛び出す。



なべとこらみ合い

「女性だけにやらせてたんじゃもったいない。」

レシピを読めばそれなりのものは作れるけど、レシピに書かれていない部分で料理の良し悪しが決まってくると思うので、そのあたりを聞きたいんだよね。さっきもだしの素じゃだめですかという質問があったけど…微妙に違うんだよね、うまさ。

そんな感じでね、一生懸命料理を楽しんでる。新たな発想もあるしね。にこにこしておいしくいただくっていうのが最高。楽しい時間をここでも過ごしてます。—松浦さん



「何から始める?」「えっとねえ…。」

「料理をする人、 横で見ている人、 それぞれですよ。」

仲良しクラブで月1回料理をしている。だから変なものができたって、自分たちでやったことだから、それも楽しい。

各班に一人は仕切り屋がいてね。自分から入っていった料理をする人、横で見ている人、それぞれですよ。 —山本さん

5つの調理台に5〜6人ずつ分かれて、実習開始。メンバー決めはくじ引きだったり、自然と決まったり…。
「いろいろな人と組めるのも、おもしろい。」
とは参加者の声。

「専業主夫。」

2年前に退職。妻はまだ働いているので、自分が専業主夫に。同じ町会の方に誘われて、1年程前に入会した。

単純なものしかないが、料理をわずらわしいとか、大変だとかは感じていない。食材の切り方、調味料のあわせ方など参考になる。宅配惣菜にご飯を炊いて、サラダやお浸しなど簡単なものを付け加えている。妻に、「教室でやったものを作ってよ。」と言われるが、なかなか同じものは作れない。
—松本さん



野菜の準備 …乱切りも覚えました。



ガッツリ調理中!

特に誰かが指示することもなく、それぞれが自分の分担を見つけ、作業に入っていく。野菜を切る、調味料を量る…それぞれの作業で声を掛け合い助け合い、笑顔がこぼれる。

「かけがえない存在。」

以前、料理は出来ないけれど洗い物担当で入れてほしいと言われ、入会した90歳代の方が亡くなってお葬式に参列した際、「生前、料理教室をとっても楽しみにしていて、通うようになってからとても明るくなってよかった。最後まで会のことを楽しそうに話していた。」と息子さんからお礼の言葉をいただいたことがある。この会がかけがえない存在になっていたことを知り、ご縁に感謝した、うれしかった。

このような年代の男性の集まりは居心地が良い。大切な仲間作り、親睦、情報交換の場となっている。この集まりがなくなっちゃうかも、と思ったことは、これまで一回もなかった。

今のやり方が一番良いと思っている。特別なことはしない、無理はしない。背伸びしない。今のスタイルをみんなが楽しんでいるから。 —三浦さん



出来上がりはもうすぐ…。

調理も終盤に近づく、やはり誰もななく食器の準備が進められる。配膳、調理台の片づけと、ここでも各自が役割を見つけ、チームワークを発揮する。

いよいよ試食タイム。調理台ごとに出来る上りの時間が違うので、もう食べ始めたグループもあれば、まだ配膳をしているというグループも。

「女房は女房で外の世界を楽しんでいる。」

会長の高橋さん、会計の菅原さんとは中学からの同級生。現役時代に何となく、3人で料理でもやってみるかという話になり入会した。

一番いいなと思ってるのは、女房は女房で外の世界を楽しんでいること。僕が品川区のシルバー大学に行ってる、女房にも勤めて。そしたら、入ったら入ったで女房もあちこち行くだよね。そういう時は、帰ってきて、「ご飯できてるよ」ってな感じでね。
—落合さん

自分たちが作った料理を味わいながら、本日の反省点を…いやいや、話題の中心は昨日の相撲の一番のことだったり、身近な出来事だったり。

「ちょっと薄味だったかな？」

「今日のお米は上物だなあ。」

そんな感想もちらほら…。

「負担はない。」

友人の誘いでサラリーマン時代に入会して、16年になる。「在籍期間が長いから、やってくれ」と言われ、2年前に会長になった。

副会長と分担して仕事をしているので、負担はない。ほかの会員も含めて均等に仕事を分担するようにしている。

—高橋さん



会長からの一言。

「お食事も盛り上がりつつあるところですが、次回の当番の発表です。」
会長から声がかかる。
「食材買い出し当番は〇〇さん、調味料担当は△△さん、よろしくお願いします。」



後片付けも“料理”の一部です。

参加者の笑顔に、そんな思いがあふれていた。

来月も料理教室がある。
また仲間に会える。
その日が来るのが楽しみ。

「会が長く続く秘訣。」

仕事は僕だけがやっているのではなく、順番にやっている。皆で仕事を分担して運営しているのが、この良いところ。会が長く続く秘訣でもある。

力を合わせて会を開き、おいしく食べる、それが最高だと思います。

—菅原さん

男 オトコ の料理教室OB会

50歳以上の男子、
厨房に集まれ!

代表 高橋 毅

活動日 毎月第3日曜日(原則)

活動場所 品川総合区民会館
きゅりあん 4階調理講習室

連絡先 小島 TEL.03-3445-8795



5品目「梅酒寒天」は冷蔵庫の中です。

「おもしろいから続けられる。」

栄養士・久保さん

男性の会に呼ばれることは大変珍しい。毎回、カロリーや栄養を考えた体に良い献立を作るように心がけている。

調理の説明は真剣(?)に聞いてくれるのだが、とんでもないやり方をしたり、分量も自分流に変えてしまったり、調味料などは足りるはずのものが足りなかったり、余らないはずのものが余ったり…毎回びっくりするようなことが起こる。その時点では驚いたり困ったりあきれたりだが、料理が出来上がって、皆さんが召し上がっている姿、顔を拝見すると、これでもいいんだと思えてくる。「今日のメニュー、いいね。」「おいしかったね。」なんて感想を言われると本当にうれしくなる。



この会にとって“料理”は、専門的な技術を学ぶとかという「目的」ではなく、仲間が集まって楽しい時間を共有する「手段」である、そういうことでもいいんだと素直に感じさせてくれる。携わることができて、とてもおもしろい。

現役時代は皆さん、それなりの立場で活躍されていたことと思うが、今のこの会では全員が同じ立場や立ち位置で活動するということに好感が持てる。メンバーの雰囲気も本当に楽しそう。おもしろいから、皆さんも続けられるのだと思う。それぞれの思いはいろいろあるのだけれど、ここではお互いが認め合って活動できている。これは皆さんが社会や組織の中でこれまでに培われた経験があるからかもしれないと思う。

マイセルフ編集委員から

■男の料理教室OJ会を取材して、一番印象に残ったのは、なによりこの会を心待ちにし、料理を作ること、食えること、メンバーに会うことを心から楽しんでいる皆さんの生き生きとした姿だ。それぞれの目的を持ちながら参加し、自分の役割を担う。そして、それが会の運営を支える。そこにただ楽しいだけではない、自分一人では得られない「充実感」があると感じた。

内閣府の『国民生活に関する世論調査』（平成23年10月調査）によると、日常生活の悩みや不安の内容は、男女ともに、

第一位「老後の生活設計」 54・6%

第二位「自分の健康」 49・2%

となっている。三十歳代、子育ての真っ最中の私にとって、自分たちの両親はいままで健康でいられるのか、私たちの年金は今と同程度に支給されるのか、子供たちが大人になった時に就職先はあるか、など様々な不安が募る。

だからこそ、健康で精神的、経済的に充実した第二の人生をいかに過ごすかは、世帯を超えたテーマになっていると思う。

(人見 有美)

■「アクティブシニア」という言葉を存じだろうか。年齢に関係なく自分なりの価値観を持ち、仕事や趣味に非常に意欲的で、社会に対してもアクティブな行動を起こす新世代のシニア層のことで、おおむね60歳以上を指すという。今回の誌面に息づく皆さんは、正に「アクティブシニア」と呼べるだろう。

リタイア後の人生がそれなりに長いであろうことを考えると、「アクティブシニア」な生き方は、健やかに老いるための必要条件ともいえる。社会にアクティブに関わっていくことは、家庭で「よく生きる」活力を生み、ひいては家族関係の再構築にもつながっていくようだ。

しかし、外向きな人ならいざ知らず、内向きな人にとっては気の重い生き方かもしれない。また、社会の真つ只中にいる現役世代にとっては、ぴんと来ない話だろう。

そうした方々にも、今回の記事からは、はじめの一步の踏み出し方や、社会や家庭での在り方のヒントを見いだしてもらえたら、と思う。

(山本 貴美恵)

～第14期品川区行動計画推進会議がスタート～

品川区は、平成21年10月に「男女共同参画のための品川区行動計画（第4次）」を策定しました。この計画の充実を図るため、2年ごとに、品川区行動計画推進会議が設置されます。6月11日（月）に、この計画の第2期目となる行動計画推進会議の委嘱式が行われ「第14期行動計画推進会議」が設置されました。委嘱式では、濱野区長から亀井時子会長へ諮問が手渡され、その後、第1回行動計画推進会議が開催されました。学識経験委員4名、一般公募委員6名の計10名で構成され、平成26年3月に報告書が提出されることとなります。



🌸 講座報告 🌸

■暮らしに役立つライフプラン講座（1月19・26日 参加者延63名）

講師 飯村 久美（ファイナンシャルプランナー）

一日目は「ライフプランの立て方・知っておきたい社会保障の基礎知識」二日目「お金がたまる会計術・資産形成のポイント」でした。参加した方からは「今春に2人目が産まれる。お金には生き金と死に金がある。価値のあるお金の遣い方をすべきという所が勉強になりました。」「将来に対して漠然とした不安を抱えていたが、不安の内容を具体的に準備、計画をしていくことが必要だと感じました。」



■コミュニケーション講座（2月7日 参加者延28名）

講師 小柳 茂子（相模女子大学教授・臨床心理士）

この講座は自分も他者も大切にするアサーティブコミュニケーションがテーマで、アサーティブな表現の基本、攻撃的・非主張的・アサーティブの具体的な表現例を話されました。また、コミュニケーションのポイントについてのアドバイスもあり、受講生は具体的な事例をもとにアサーティブな表現方法を考え、発表する実技も体験しました。「今までの自分が非主張的であったことが自覚でき、今後どうすれば良いのかがわかって良かった」「言い方次第で、相手が受ける印象も全く違って来るのだと再認識しました」などの感想が寄せられました。



■女性と暴力の問題講座（2月28日・3月6・13日 参加者延18名）

講師 橋本 明子（WEN-DOインストラクター）

- ① 身近な人からの暴力について考える（2月28日）
- ② 女性のための護身術（3月6日・13日）

1回目は、DVが常に力関係の強いものから弱いものへ向けられ、その形態も身体的、精神的、経済的、社会的隔離など多様で、人の心と身体を深く傷つけ自尊感情を低下させるものであること、DVを受けていると感じたらパートナーとの関係について自分を中心に見直すことが大事であることを学びました。2回目・3回目はWEN-DO（カナダで開発された女性のためのセルフディフェンスプログラム）のワークショップで、今回は大声の出し方を始めとした様々な逃げ方や、逃げるための効果的な反撃方法を学びました。参加者からは「女性でも身を護れることがわかったことが収穫です」との感想が寄せられました。



■子育てに絵本を！～絵本なら出来ること（絵本講座）（5月12日 参加者21名）

講師 児玉 ひろ美（JPIC読書アドバイザー）

絵本が子どもに与える役割や、年齢・発達に合わせた絵本の与え方などを、実物の絵本を紹介していただきながら読むポイント・解説付きで学ぶことが出来ました。「自分だけでは絶対選ばないようなジャンルの絵本に出会えてよかった。」「即図書館か本屋へ直行します。」といった、受講された方々から好評のご感想をたくさんいただきました。



■暮らしに役立つ法律講座 (5月24日 参加者17名)

講師 亀井 時子 (弁護士・法テラス東京地方事務所副所長)

相続、遺言、成年後見、借金など身近でありがちな問題を、事例を挙げながら講演いただきました。参加者からは、「相続に関して、法律的な知識を得ることができてよかった。」「連帯保証人のことや自転車事故の件など参考になった。」などの感想が寄せられました。



🎒 講座のお知らせ 🎒

会場 品川区立総合区民会館きゅりあん (品川区東大井5-18-1) 4階第2特別講習室

問合せ先 男女共同参画センター TEL 5479-4104 FAX 5479-4111

定員 30名 託児あり (定員に達している場合もありますのでご了承ください。)

※以下の内容は原稿作成時のものです。最新の情報は広報しながわおよび品川区ホームページでご確認ください。

開催日	内容	募集掲載予定 広報しながわ
9/6 ㊦ 後1時30分～3時30分	十人十色。貴女の個性を活かす色彩(いろ)さがし ※女性限定 講師 都外川 八恵	8月 1日号
9/20 ㊦ 午前10時～12時	アタマを整理して、新たな自分に挑戦!～早起き整理術～ 講師 池田 千恵	8月 1日号
9/27 ㊦ 午後1時30分～3時30分	パート・派遣労働の知っておきたい基礎知識 講師 大東 聖子	8月 1日号
10/12・19 ㊦ 午前10時～12時	女王の時代のシェイクスピア①② 講師 門野 泉	9月 1日号
10/6 ㊦ 午前10時～12時	ワーク・ライフ・バランス講座① 講師 太田 差恵子	9月 1日号
10/20 ㊦ 午前10時～12時	ワーク・ライフ・バランス講座② 講師 辰巳 渚	9月 1日号
11/20 ㊦ 午後1時30分～3時30分	法律講座(離婚) 講師 田中 千草	10月11日号

🎒 男女共同参画推進フォーラム 2012 を開催いたします 🎒

テーマ 「女性と震災」

その時あなたは大切な人を守れますか?
～今こそ知りたい!女性だから気づく知識と知恵～



講演 「震災で揺れた心と体」

開催日 11月10日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 品川区立総合区民会館 きゅりあん1階 小ホール

定員 250名 (先着・託児のみ事前予約)

講師 三浦暁子 (エッセイスト)

入場無料 託児有 手話通訳有

詳しくはポスター・チラシ、品川区ホームページ、
広報「しながわ」10/21号をご覧ください。



今年は私たちが運営委員です。

夫など、パートナーからの暴力に悩んでいませんか?

暴力は犯罪です。ひとりで悩まず、ご相談ください。

東京都の配偶者暴力支援センターなどもご紹介いたします。詳しいことは品川区男女共同参画センターへ TEL. 5479-4104

★男女共同参画センターDV専門相談 毎月第1・3・4・5㊦ 午後1時～4時 (受付時間は3時まで)
..... 毎月第2㊦ 午後5時30分～8時30分 (受付時間は7時30分まで)

※面接または電話による
相談。予約優先。

★しながわ見守りホットライン (児童虐待・DV) TEL. 3772-6622 24時間つながります。

★国 (内閣府男女共同参画局) の相談窓口「DV相談ナビ」..... TEL. 0570-0-55210 (お近くの相談窓口を自動音声によりご案内)

❶ 緊急のときは (身の危険を感じたら) ☎警察 110番 (事件発生時)

「絵手紙の力」

「一杯の水で生き返るように一通の手紙で生き返る」このことばは、日本絵手紙協会発行・月刊「絵手紙」昨年8月号の、絵手紙の創始者小池邦夫先生の巻頭言です。

昨年の3月11日。宮城沖で、大地震発生。国内最大M9を記録。続いて太平洋沿岸一帯に巨大津波が襲いました。翌日長野栄村に震度6強の地震。福島原発も被災後、水素爆発、メルトダウン。三県の合計の死者は行方不明者をいれて、約2万名。余震は今も続き、復興はまだです。福島に住む人々は、放射能の内部被爆の影響に不安を持ちながら、今も生きています。



昨年の初夏、日本絵手紙協会は、全国の絵手紙人から、約1万の絵手紙うちと絵手紙を集め、被災地へ送りました。さらに協会の全国組織「絵手紙友の会」の被災地の会員にも励ましの絵手紙を送りました。我が「和の会」もささやかながら絵手紙協会に絵手紙を送りました。また、私は品川区立山中小学校「すまいるスクール」(学童クラブ)の絵手紙を教えている小学生の皆さんに、励ましの絵手紙を書いてもらい、被災地のボランティアグループに送りました。

このような日本絵手紙協会の行動が、痛手を負った被災地の人々と絵手紙人の心を奮い起こし、生きる力を呼び起こしました。絵手紙サークルの人々は、サークルを再結集し、絵手紙をかき始めました。また自分自身が、被災地の人々を組織し、「絵手紙サークル」を作った絵手紙人もいました。

このことが、平成23年12月16日、NHK総合テレビ午後8時からの首都圏スペシャルで、放送されました。「和の会」の人たちもこの番組をみて、絵手紙の原点、「ハタでいいハタがいい」つまり、上手に絵手紙をかくことが、最大目的ではなく、一生懸命心をこめてかき、相手に出すこと。これが受け取る人を感動させ、お互いに生きる力を与えあうことができる。「これが絵手紙なのね」とお互いに確認しました。このような考え方で「和の会」は絵手紙をこれからもやっていきたいと願っています。

(2012年5月31日寄稿)



男女共同参画センターからのお知らせ

女性のための相談室

心や、生き方の悩み、
家庭のことで困っていること、
また、法律に関係することや離婚、金銭トラブルなど、
お気軽にご相談ください。
(男性もご利用ください)

電話相談

カウンセラーによる電話相談

毎月第1・2・3木曜日 午前10時～午後4時

(ただし、木曜日が祝日の場合はお休みとなります)

正午～午後1時前後は休憩時間のため、対応できないことがあります。

終了時間が午後4時なのでお電話は午後3時30分ごろまでお願いいたします。

専用電話 5479-4105

面接相談

無料・予約制 予約電話 5479-4104

	相談時間	8月	9月	10月	11月
弁護士	午後1時～4時 受付時間は3時30分まで	8日 (水)	2日 (水)	3日 (水)	7日 (水)
	午後1時～4時 受付時間は3時30分まで	14日 (火)	8日 (火)	16日 (火)	13日 (火)
	午後5時30分～8時 受付時間は7時30分まで	20日 (月)	28日 (月)	15日 (月)	19日 (月)
カウンセラー	午後1時～4時 受付時間は3時30分まで	23日 (木)	24日 (木)	25日 (木)	22日 (木)
DV相談 (予約優先)	午後1時～4時 受付時間は3時30分まで	3・17・24・31日 (金)	7・21・28日 (金)	5・19・26日 (金)	2・16・30日 (金)
	午後5時30分～8時30分 受付時間は7時30分まで	10日 (金)	14日 (金)	12日 (金)	9日 (金)

*法律相談は弁護士に、心・暮らしなどの悩みごとはカウンセラーにご相談ください。

男女共同参画センターでは、男女共同参画社会の推進を目的とする活動や学習のために、会議室と交流室を用意しております。利用は無料です。

◇交流室 14席 (個人やグループの交流の場としてご利用ください。)

◇会議室 20席 (利用する場合は、あらかじめ団体登録が必要です。詳しくは男女共同参画センターにお問い合わせください。)

閲覧室では、女性問題に関する図書・雑誌・資料等が閲覧できます。貸出もしています。一人1回につき、3冊まで、3週間借りられます。借りたい方は登録をしてください。登録には住所と氏名の確認できるものが必要です。

(閲覧室のご利用と図書の貸出手続きは月曜日から金曜日の午前9時～午後5時)