

スポーツ・読書・食欲・健康

久が原地区 管内	人口	男	12,876人
		女	13,170人
		計	26,046人
	世帯	11,735世帯	

平成18年9月1日現在

# くがはら

発行：わがまち大田久が原地区  
推進委員会  
編集：地域情報紙「くがはら」  
編集委員会  
事務局：大田区久が原特別出張所  
〒146-0085大田区久が原4-12-10  
TEL (3752) 4271  
FAX (3752) 4514  
題字：三木兼吉

スポーツの秋特集  
**秋です！**  
**体を鍛えまじょう。**



十月一日は「ふれあい久が原」が久原小学校校庭で開かれます。日ごろ運動不足がちのお父さんお母さん、お子さんたちと一緒に一日汗をかきましょう。そしておじいちゃん、おばあちゃん、秋は冬に備えて体を鍛える季節です。日ごろから体を鍛えることにより元気な体を維持しましょう。久が原特別出張所管内には3箇所の公園(東調布公園、千鳥いこい公園、久が原公園)、18箇所の児童公園、1箇所の児童遊園、2箇所の広場があります。児童公園は面積が狭く、ボール遊びや器具を使っている運動は出来ませんが、草や木が植えられそれぞれ特色のある場所となっています。散歩のついでにちよつと立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

**トリム運動のすすめ**  
**カンガルー公園で**  
**トリムを**

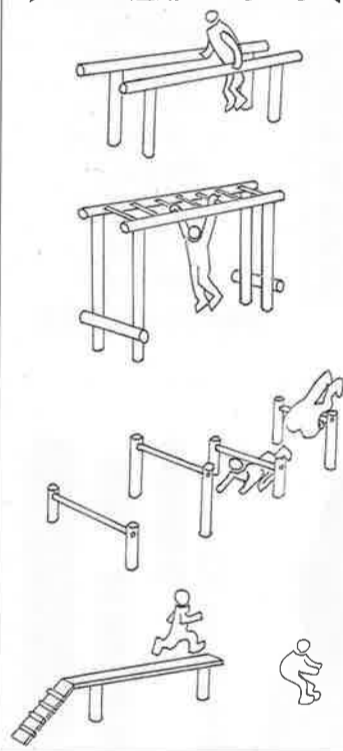
久が原二丁目児童公園は、子どもたちには「カンガルー公園」として知られ、隣にある久が原保育園や近くにある天使幼稚園の子どもたちの楽しい遊び場所として、いつも子どもたちの声がにぎわっています。

ほとんどの児童公園は、幼児のお遊び場所として利用され、大きな設備はなく狭い敷地のため、大人の利用には不向きです。しかし、この「カンガルー児童公園」は大人も利用でき、「トリム」の公園となっています。

来る体操として1967(昭和42)年に日本で誕生したものです。

この児童公園にはウォーミングアップやストレッチが出来よう7組の施設(うんてい、平均台、平行台等)が用意されています。この設備を利用して、体の隅々の筋肉を無理なく動かす、ウォーミングアップし、公園の周囲をウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動をおこない、また施設を利用してストレッチし、筋肉の強化や柔軟性をつけるという一連のプログラムの、自分に合わせて行うことが出来ます。

▶トリム運動のいろいろ◀



トリム運動の効果は、1. 二週間に二〜三回くらい定期的に続けることによつて、心肺機能が徐々に高まり、血液の循環が良くなる。2. 筋肉や関節が柔軟になり、からだの動きがスムーズになる。3. 肩こりや腰痛の解消、血圧の安定化。4. ストレスの発散にも効果がある。

健康教室に参加しよう  
**南自治会**  
**健康教室のご案内**

南自治会シニアクラブでは、毎月二回、地域包括支援センターのご協力、ご指導で、「健康ユウアイ」を行っています。十月は、やさしく簡単に出来る「軽いウォーキング、太極拳、タオル体操」の予定です。自治会との共催なので、自治

**私の健康法**  
**体を動かすことが大好き**

澤田 明子

毎年同時期に受ける健康診断は、いつも「異常なし」でした。健康のバロメーターを知り、医師のアドバイスも受けられるので、健康診断は、大切にしています。今まで病気を改めて振り返って来たら、体を動かすことが大好きな性格であることと、生活のモットーを「他人に優しく、自分に厳しく」として、出来ないまでも多少自分を律して来たからかもしれません。

週三日のフルタイムの仕事、水泳、綱引き、消防団、自治会、特に地域のことに関するの忙しい毎日です。健康であることの幸せと、家族の協力に感謝して、これからも、運動、食事、休養に気をつけ、充実した日々を過ごしていきたいと願っています。



今年は大田区優勝のチャンスです。練習に熱が入っている昨今です。水泳、綱引きと「継続は力」を心の糧に行っているのです。基本的には良質のお水を多めに飲み、朝・昼食はしっかりと、夕食は簡単に、年と共に、魚野菜を多くいただきたいです。その中で、自家製「元気の素」は毎日取っています。名前の如く日々の活力源として欠かせません。煮干、小麦胚芽、黄名粉、ビール酵母、黒ごま、青のり、干えび、緑茶等を粉にして、はちみつとヨーグルトと共にいただいています。

### 久が原の木シリーズ④ 本光寺の菩提樹



— 祇園精舎の鐘の聲、諸行無常の響きあり。沙羅双樹の花の色、盛者必衰の理を表す。 — 『平家物語』の書き出しに出てくる沙羅双樹の木は、お釈迦様がこの木の下で亡くなった木として有名で、各地の寺院に植えられています。しかし、お釈迦様が悟りを開いたのは、桑科で熱帯樹「インド菩提樹」の下でした。今から800年以上も前、禅宗を広めた僧侶の栄西が中国の天台山に修行のおり、そこに植えられていた菩提樹の葉の形がインド菩提樹によく似ていたため本物と思いき、日本に持ち帰ってそれを広めたのが真相のようです。

は夏椿で、別名沙羅(しゃら)の木です。この菩提樹は久が原図書館近くの本光寺の駐車場にあり、毎年初夏の頃に小さく黄色の目立たない花を咲かせてくれます。道路からもよく見えますので来年ぜひご覧になってください。

小倉敦司



### 久が原十選

### 第7位 出世観音

築地の料亭「新喜楽」の女将が伊藤博文公の不慮の死を悼み、吉野の金峰山寺より如意輪観世音を勧進して建立(大正五年)したのが始まりです。

写真は本堂の裏手にひっそりと建つお堂です。お地藏様三体と阿弥陀様(?)の石像を祭っており、いつ、誰が建立したのかは不明です。



スポーツ開放		区民スポーツ教室	
久原小学校	松仙小学校	場所	久原小学校
体育館			体育館
日曜日		曜日	水曜日
13:00~16:00	12:30~15:30	時間	19:00~21:00
小学生以上		資格	中学生以上
卓球		内容	ビーチボール他
上履き		持物	上履き
無料		費用	登録料¥1,000 保険料¥1,500(希望者)

\*どなたでも参加できます。

## イベント情報

- 久が原福祉園きらら祭  
【実施日】10月7日(土)
- 雪谷文化センターまつり  
【実施日】10月7日(土)~8日(日)
- 市民消防隊等ポンプ操法発表会  
【実施日】10月8日(日) 午前9時半  
【会場】大森第七中学校
- 久が原東自治会防災訓練・久原小避難所開設訓練  
【実施日】10月22日(日)  
【場所】久原小学校
- 久が原西・道々橋自治会合同防災訓練・松仙小避難所開設訓練  
【実施日】11月5日(日) 午前9時  
【場所】松仙小学校校庭
- 自治会連合会旅行  
【実施日】11月8日(水)~9日(木)  
【場所】静岡県館山寺温泉
- 久が原南自治会プロムナードコンサート  
【実施日】11月初旬
- 久が原南自治会懇親バス旅行  
【実施日】11月中旬
- 久が原南自治会クラブまつり  
【実施日】12月初旬  
【会場】久が原クラブ
- 久が原東自治会東寿会誕生会  
【実施日】12月14日(木)  
【会場】池上会館

◇問合せ先 3752-4271◇

久が原特別出張所



### 久が原の匠シリーズ② 真鍋 なな子先生 合唱指導の プロフェッショナル



久が原の高台から、今日も美しい子どもたちの歌声が聞こえてきます。久原小学校では、様々な行事で歌声が響きます。入学式、卒業式はもちろん、久原フェスタや移動教室のキャンプファイヤーでも、素敵なコーラスが歌われています。そんな子どもたちの指導をしているのが、真鍋なな子先生です。



先生は恐い、厳しい、という声を時々耳にします。でも、だから先生が嫌い、音楽はいやだ、という声は聞いたことがありません。それは、真鍋先生が、児童一人一人に適した指導を考えて下さって、まず、美しい響きの声を出す楽しさ、友だちとハーモニーを作る楽しさ、何より音楽をすることの楽しさを教えていらつしやるからだと思っています。

また授業とは別に、児童合唱団の指導もなされています。現在は2年生から6年生まで約90人が、毎日のように練習に励んでいます。今年度のNHK学校音楽コンクールでは、地区予選は金賞、都大会では銅賞をいただきました。でも、この結



高志さゆり・杉山雅彦

果よりも、多くの歌、とくに合唱が好きなの子どもたちが育つていくことに大きな意義を感じています。真鍋先生を、地域の宝としてこれからも応援していきたいと思っております。

### 久が原風土記① 秋の味 久が原の柿

秋、久が原の町を歩くと、柿の実のなっている木を見受けることでしょうか。富有柿や次郎柿とは違う小さな実(キザ柿と言われています)です。子どもころ、甘味と歯ごたえのある実は私たちには最高の食べ物でした。しかし赤く色づいた実の食べごろ(解禁日)は、本門寺の御会式の日(10月12日)でした。解禁日以前は、渋が抜けておらずま

ずいから「食べてはダメ」と言われていました。

昭和の初期には、久が原の柿として本門寺の御会式当日の門前縁日に販売されていたとの話もありました。柿が赤くなると医者や青くなる。と言われるほど健康にも良い食べ物として、昔から庭の片隅に植えられていたものが、今でも私たちを楽しませてくれています。小原洪一



▼柿の効能 柿を食べるとかぜをひかない体をつくる。また、二日酔いを治す。

### 編集後記

秋の夜長、草むらからの虫の音が一段と激しさを増しています。今年の夏はミンミンやツクツクボウシの蝉の音が今までになくたくさん鳴いていたように感じました。味覚の秋は食欲の秋でもあります。しかし、生活習慣病の病魔が蔓延し、子どもたちにも及んでいるとのこと。エネルギー摂取のバランスをとる、老後を楽しく暮らすためにも汗を流すひと時をもちましよう。(おばら)