

# さんぽみち



発行 わがまち大田鵜の木地区推進委員会

連絡先  
鵜の木特別出張所  
3750-4241

## 何か体に良いことをしていますか？

心と身体のリフレッシュ。さて皆さんはどうやってストレスを解消しているのでしょうか！

南久が原一丁目 小林 優美子

日頃体を動かしている様でいて、知らず知らず体が固くなり、筋も縮み、腰痛や肩凝りの原因にもなるのではと心配していたので、月一回開かれるストレッチ体操に参加しました。  
指導してくださる先生の元気で明るい掛け声やお話に、大笑いしながら、手足や首の関節をグルグル回したり、筋肉をジワッと伸ばしたり、ねじったりして、自分の体がこんなに固くなっているのかと思知らされました。又、二人一組でのマッサージは寝てしまいたい位の気持ちになりました。体が楽になると心までストレッチされたようで、参加してよかったです。幸せな気持ちになりました。

鵜の木一丁目 小笹 日奈子

年を重ねるごとに身体の衰えを感じるこの頃、我が家には九十三歳の元気な母がおりますので、主人共々に健康に注意し、特に食生活を大切にしています。  
主人は筋トレに汗を流し、私は文化センターの複式呼吸法発声で楽しく唄ったり、音楽に合わせて姿勢を正して歩くなど、若い先生のパワーをもらっています。また、帰り道は、夕食の献立を考えながら四十分歩いていきます。寝る前に、自分流のストレッチをしてやすおの、習慣となっておりです。



鵜の木二丁目 加賀山 千代

多摩クラブの行事として、茶道教室が毎月第二水曜日に町会会館の和室で行われています。  
平成二年四月から、二十名で始めました。この教室は、今年でまる十年が過ぎました。幾人かは入れ替わりりましたが、今も二十名の方が熱心にお稽古をしています。  
茶道の心は「和敬清寂」といわれています。お点前を稽古して、お菓子とお抹茶をいただき、和やかな心とひとときを過ごす・和やかな心とともに爽快となり、ストレス解消法として、お勧めいたします。



鵜の木二丁目 関崎 美枝

現在七十八歳六ヶ月。特に健康を考えているわけではないのですが、同じ一生ならば毎日元気な状態で過ごすには、一日の生活は自分のペースを守り、決して人に合わせたり、又、人に合わせて貰ってははいけません。心掛けていくことは、必ず一日一つの予定をつくり、それに合わせて前後の時間を無駄なく使うようにしています。お陰でこの十年位は病一つせず色々なボランティア活動をさせていただき、楽しい毎日を送れる幸せを感じています。健康とは、身心に隙を与えず、健康と一番の敵だと思つて、年頃張れるのが楽しみです。

千鳥二丁目

私は五十代の頃、区主催の婦人体操に参加しました。あまり健康でなく、ときに熱を出す私に、勧められた友人達も沢山で、山登りの話になつて高尾山に登つたのです。一歩一歩踏みしめ、登る途中、苦しい時もありました。山登りに心もなごみ、月に二度くらい、リュックを背負い出かけるようになりました。時には夫も参加して足腰も丈夫になりました。

進士 カズ子



そのほかに毎週「太極拳」と「ヨガ」をしながら、体に良いことを楽しんでおります。

千鳥一丁目

関根 光枝

私は、二年程前ママさんバレーを始めました。バレー経験はまるでなし。ママさんといえども、かなりハードなものでしたが、体を動かすこと、汗をかくことは大変素晴らしいことだったので、たちまち虜になりました。  
バレーを通じて、たくさんの仲間と知り合うことも出来ました。多い時は、週に四、五回しています。体も軽くなった気がするし、若くなったねとも言われています。バレーのあのランチやおしゃべりも楽しみにしています。

南久が原一丁目

平川 漢夫

私、数年前より喘息を患い一時は咳き込んで倒れる程苦ししい思いをしました。原因は常時手からはなすことのない煙草の吸い過ぎではないかと思ひ、もちろん煙草は以来やめました。専門の病院で治療した結果、現在では喘息の苦しみも治まり元氣になりました。  
今、高齢者社会を迎えお年寄りの平均寿命八十歳、大変喜ばしいことです。しかし寝たつきり、ボケになったり人さまの世話になる様になつたらたいへんです。  
何時でも楽しく明るい生活には健康が一番、生き甲斐のある人生に奉仕の出来る幸せを私は願っております。

# わがまちあの人この人

朝の体操 鶉の木二丁目 大内 邦彦

朝早く、多摩川の河川敷へ行くと体操をしているグループがある。その数、百名以上。雨さえ降らなければ毎日やっている。このグループ(鶉の木早朝運動クラブ・講師:坂田修一先生・佐藤良男先生)は二十九年も前から続けているのである。十二年ほど前までは子供が中心で非常に活気があったが、その後、受験等で年々来なくなつて現在は地元の中老年層が中心となり、川崎、大倉山、武蔵新田、桜坂方面からも参加されている。皆さん非常に熱心で、小雨でも傘を持って出掛けてくる。

私自身若い頃は、ラジオ体操が身体に何の効果があるのかと思つていた。しかし、先日急に足腰に來たので慌てて体操を日に多摩川に行つた。身体を動かしていない現在では非常に良く効いているのが判る。これ程よく計算された運動は無いと感じるようになった。

NHKのラジオ体操が何故これほどまで長く続いているのかよくよく理解出来るようになった。「老いは足腰から来る」とよく言われているが、皆様方も一度参加なさつてみてはいかがでしょう。どなたでも大歓迎です。

## 「からす公害」について

鶉の木一丁目 清水 郁雄

先月屋根のペンキ塗りの作業をしていた時、後ろからおそわれ、驚いて持っていた塗料入りのかんとひつくとかえつて、ペンキを浴びる始末、ひどい目にあいました。話には聞いていましたがまさか自分がやられるとは屋根から落ちなかつただけでも「まあよかつたな」と胸をなでおろしてあります。

この間も近所の坂道で、中年紳士が後ろから突然やってきたカラスに襲われ倒れ込みました。幸い怪我はなくてよかつたんですが一回でもそんな体験をすると、もうカラスが恐くてみかけるだけでも気持ちが悪くなります。ごみ集積所によつては、かなりの数のカラスが襲来して食い荒らしているようですが、何とかしたいですね。

事務局より  
ごみ集積所のカラス対策、どなたも困つていらっしゃるです。清掃事務所は申し込み者にネットを貸してくれますのでお試しく下さい。ただし、ネットの扱いは、利用者が行います。他に良いアイデアがあれば、教えていただければ幸いです。

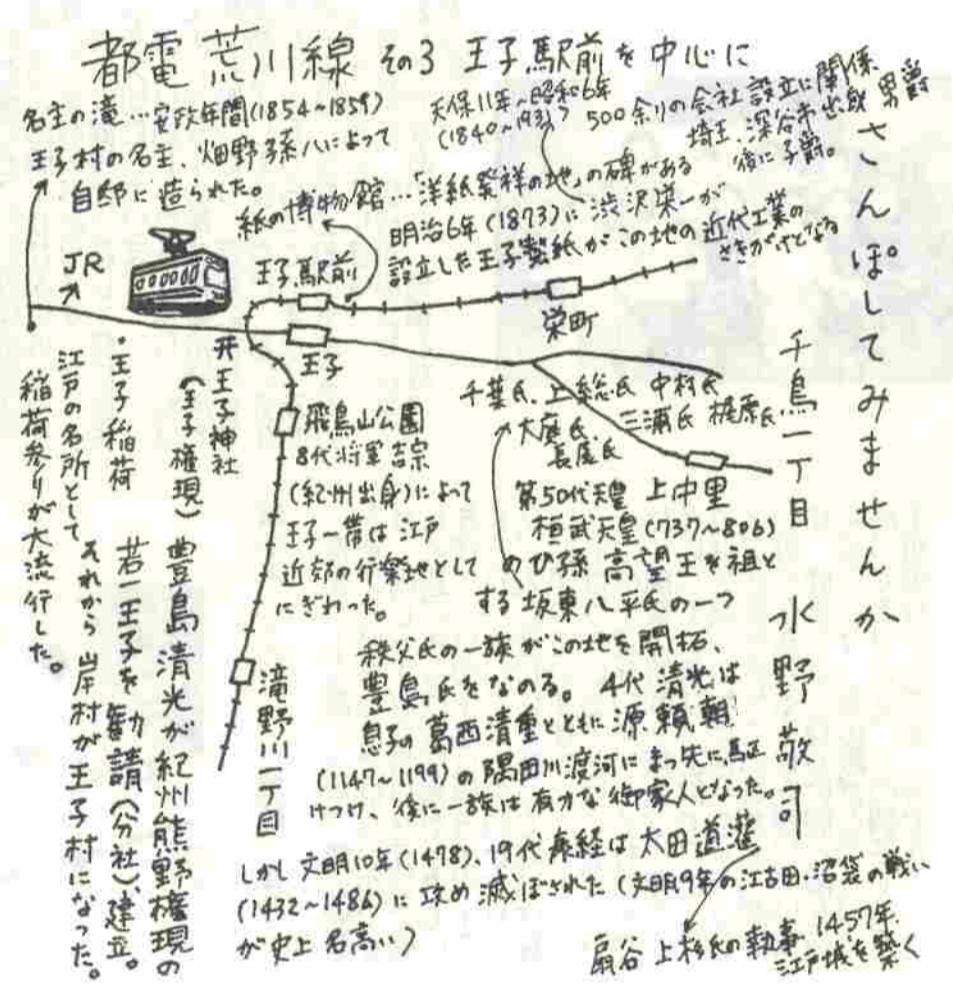
## リレーエッセイ

鶉の木三丁目 長久保 賢治

今年の五月中旬頃に我が家に東京都から六通の招待状が届きました。内容は、六月に完成する新丸子橋の開通記念に、私達三夫婦に渡り初めを行つてもらいたいと言うことでした。「夫婦三代の渡り初め」というのは、橋が完成したお祝いに橋の安全と、長持ちすることを願つて行われる行事だそうです。

当日は天候にも恵まれ大勢の人々も参加して盛大な式典が行われました。私達も無事大役をつとめることが出来大変よかつたです。今迄家族が一緒に暮らしてきて、やっと良いことに巡り合つたように思っています。

お互いの会話も盛り上がり、家中に活気も出てきました。家族は常に何か目的を作つて生活できれば幸せだとおもいます。



## 俳句

鶉の木三丁目 瑞 穂

家古りて 十葉の花 さかりなり  
月見草 老いの煩惱 川明かり  
本門寺 時鐘さやかに 梅雨明け

## 編集後記

空高く澄み渡り秋も早、身近に感じられる季節になりました。いろいろな角度から健康法についていろいろ見たいお礼を申し上げます。投稿下さいます。この問題提起していただけたら、ぜひとも「一層充実するのでは」か。

編集長 池田 進太郎

鶉の木特別出張所管内	
人	男 10,622名
	女 11,023名
口	計 21,645名
世帯数	10,527世帯
平成12年9月1日現在	