

# ふれあい 雪谷

平成17年  
新年号



(石川台 渋谷 武次さんの作品)

## 母校の思い出 ② 「貴重な体験」

尋常小学校から国民学校に変更したときに入学しました。  
5年生のとき空襲で学校周辺が危険になり、集団疎開で富山県福光の妙敬寺で生活をおくることになりました。

山の麓で竹スキーを作って滑ったり、はるか遠くの北アルプスを眺め平和そのものの景色でした。しかし6年生は毎日畑を30分も歩いて地元の小学校に通いました。

私達5年生は食料を得るため、田んぼでタニシを取ったり、つくし・川魚・しま蛇・山菜・スモモ・桑の実・カエル（とてもおいしかった）取りにと毎日歩きまわり、みんなで収穫して食卓の助けとなりました。

本当に忙しい毎日でしたが、蛍の季節には今では考えられない数百



匹の蛍を蚊帳の中に入れて、お互いの顔が見える明るさの中で寝たのも思い出の一つです。

下級生の頭をバリカンで刈っているうちに痛いため泣かれて困ったこともありました。

8月15日はお盆でお寺の本堂で甘い物を夢中で食べたことを覚えています。終戦の話を複雑な気持ちで聞きました。

今思うと、このような生活の中で怪我も病気もせずに過ごせたことを心から感謝しています。

皆さんは今本当に食生活が恵まれた中で暮らしています。しかし、好き嫌いでバランスをくずせば、疎開児よりも悪い事になりかねません。昔は無かった環境問題を考えると、正しい食生活の知識と知恵を身につけて健康な生活をおくりましょう。

(東中 佐藤 一郎)

## 「編集後記」

昨年は何度も台風がきたり、新潟県中越地震等大きな被害に心を痛めました。中越地震は雪の多い地域のため被害者の方々も心配なことでしょう。一日でも早く以前の生活に戻れるよう心から祈っています。

西年の今年は、明るく皆さんにお知らせしたいニュースが沢山集まることを願っています。

本年もどうぞよろしくお願いします。

(東中 直井 裕枝)

〔発行〕わがまち大田雪谷地区推進委員会  
〔編集〕ふれあい雪谷編集委員会  
連絡先 雪谷特別出張所  
大田区東雪谷四一三二二  
電話 三三二九一五二  
〔発行日〕平成十七年一月一日  
通巻第五十七号

ホームページ  
<http://www.city.ota.tokyo.jp/nishi/yukigaya/index.htm>

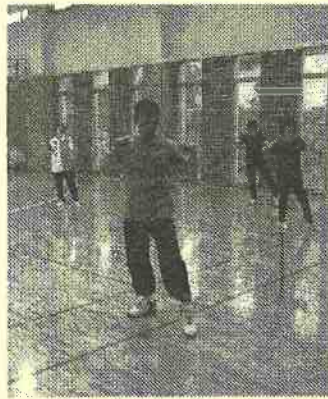
## サークル紹介 26 「みんなの体操」

日時 毎月第二・第四水曜日  
午後一時三十分～三時  
会場 ニチレイ研修センター  
参加費 三百円  
講師 大田区体育指導委員 体育館

右記の要領で東雪自治会女性部の活動の一つとして、現在月二回ですが主婦の基礎体力の向上と健康維持を目的に実施しています。

ストレッチによる準備体操で始まり「みんなの体操」ラジオ体操第一と第二、リズムミカルな「大田っ子体操」など休憩をとりながら体操しています。固く凝っていた肩や腰が体を動かしているうちに、血行が良くなり心身のリフレッシュを感じます。

最近はおくササイズを取り入れたり講師の先生も参加者の体力に合わせて指導してください。



(東雪 永久保 初栄)

初めは月一回でしたが参加者の強い要望で月二回になり、参加者も次第に増えて現在は二十五名前後です。  
男性や他町会の方も大歓迎です。  
参加者は上履（運動靴）をお持ち下さい。受付は女性部員が当番制でしています。  
いい汗を流して免疫力を高めましょう。

## 私の健康法 ⑩

私は今年で九十歳になります。健康とは年をとってから体を強くしようと思つて、運動やそのほかの事ははじめられるようですが、私の健康は天性だと思っています。  
子どものときから小学校・中学校・高等学校と運動をはじめても続けていかなければ体はついていかなと思います。

仕事も同じでそれぞれ健康のもとになっているのでしょう。

私は子どものときから山登りが好きで、会社勤めの間は仲間を集めて、山登り・スキーなどに行っていました。それが出来なくなるとほかの運動を始めました。

六十歳の定年近くになると旅行・アマチュア無線など始め今も続けています。  
途中でやめることなく進むと次々に学ぶことが出てきます。人間生きていく限り勉強することが出来、向上して今まで知らない事も出来る様になります。やれば奥は深く、人間は死ぬまで勉強です。

「死してのち己む」これが健康の秘訣ではないでしょうか。

(笹丸 正英)





# 年男・年女 今年の抱負

12才

僕は小池小学校の6年生で、今年の4月に大森六中に入ります。勉強はもちろんですが、中学の野球部に入り頑張って野球の強い高校に行き、あこがれの甲子園に出場して優勝することを目指しています。将来はプロ野球の選手になるのが夢です。

(小池 S. M)



24才

ようやく社会人として3年。社会に出た当初に比べるとだいぶ自信もつき、職場の先輩方の親切なご指導により、人間的にも成長できたと思います。

これからも、夢にもっともっと近づこう充実した1年を送りたいと思います。

(上池上 白川 公恵)

36才

東雪谷の地に整骨院を開業させていただき、もうすぐ4年が経とうとしています。毎日の生活の中でこちらから与えるよりも、教えられることの方が多く「日々勉強である」と最近では痛切に感じています。これからも今以上に地域の方々が健康でいられるようお手伝いできればと思っています。

(希望ヶ丘 浜田 浩司)

## 成人式を迎えて

私も遂に成人式を迎えます。正直、成人という実感はまだありませんし、それ相應の言動、責任を果たせているとも思えません。小さい頃は、成人の方々がとても大きく、すてきに見えたものでしたが、いざ自分がその立場になると、とてもちっぽけに思え、不安が募ります。

この20年間色々な事があり、出会いがありました。高校の部活の友達是一生の宝物ですし、自分に内面的な変化をもたらしてくれた出会いもありました。けれども、やはり私を20年間自由気ままに育ててくれた両親には、とにかく感謝の気持ちでいっぱいです。最近やっと気付いたのですが、私の反抗期はすごいものでした。親とは絶対出掛けない、会話も1日にあるかないか、ムカつけば怒鳴る。その上期間が長く、両親もかなり悩んでいたとは思いますが、一度もそんなそぶりを見せたり、怒ったりする事はありませんでした。最近やっと落ち着いてきた私は、後悔の気持ちでいっぱいです。そんな両親のためにも、自分を待っていてくれる人のためにも立派な大人になりたいと思います。大学に入り勉強していくうちに初めて自分の目指したいと思える道が見えてきました。そこに向かって精一杯の努力をしていきたいと思っています。

(池の台 M. F)



48才

母・私・娘と酉年3代です。4代目は今のところ望めそうもないので、自分の楽しみに明け暮れようと思います。ロックバンドのライブに参加すること。まずは真冬の札幌からスタートです。テニスを楽しむこと。タイガースの応援をすること。あら、毎年同じこと言うてるようですね。

(東中 N. S)



60才

昭和20年10月生まれですから、戦後世代のトップです。老いを徐々に受け入れつつ、体力・気力もある今の内、他の人のために何かをしたいと思います。また、中断していた趣味を再開したり、孫達と共に合奏やハイキングを楽しみ、園芸にも精を出して、夫婦で元気に過ごしたいと思っています。

(東雪 J. T)



72才

新しい年「6回目の酉」のカレンダーを目にすると、自ずと気持ちが引き締まり、不思議に勇気がわいてきます。

これからも温厚篤実で健康に生きていきたいと願い、平和を祈念し皆様に感謝しカレンダーに幸福を託し、1日1日を大切にしていきたいと思っています。

(南雪谷 荻原 元寿)

今まで酉年を意識して過ごしたことはありませんでした。中には頑張ろうとする人がおりますがうらやましいです。

若い年代の人たちは、思いきって何かを行なうことの年でよいのですが、私はやろうと思っても身体が思うように動きませんので、むりせず健康に気をつけて楽しい余生を送りたいと思います。

(笹丸 谷口 之男)

## 美しい環境づくり⑭

### 安全で明るく住みよい街づくり

私たちを取り巻く犯罪を見ますと、都内における刑法犯発生件数は減少傾向にありますが、いまだに厳しいものがあります。しかも犯罪の悪質・巧妙化の傾向が一段と進み、特に皆さんが身近に不安を感じる「ひったくり・忍び込み・空き巣ねらい」などの侵入窃盗などのほか「オレオレ詐欺」や「架空請求詐欺」などの新種の犯罪も多発しています。こうした中「安全で明るく住みよい街づくり」を実現するためには、地域住民の一人ひとりが被害にあわないよう常に心がけ「自分たちの街は、自分たちが守る」といった地域ぐるみの安全活動が大切です。

被害を未然に防止するためには、最近の犯罪傾向や犯人の手の内をよく知って、それに応じた備えをすることが重要です。昨今、地域住民同士が助け合い、地域から犯罪そして事故などを一掃するという意識が低下しつつあるといわれております。是非皆さんの熱意と行動力により「安全で明るく住みよい街づくり」の実現をお願いします。

身近の犯罪 防ぐあなたの110番！

どんな小さな事でも、おかしいと思われる事は、早めの連絡・通報が犯人の逮捕や次に起きるかもしれない事件の防止に役立ちます。

(小池駐在所 谷川 貴)

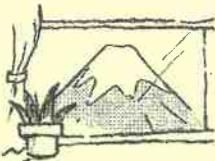


## 自治会リレー随筆

### 独り言

「光陰矢の如し」私58才。人生の折り返し点をとうに過ぎている。子育てもボチボチ終わりに近づいている。

「人生は山坂多い旅の道」とはよく言うが、昭和47年5月に愛知県からあこがれの東京へ嫁いできた。我が家から日本一の富士山を見ることがで



きるのにびっくりもし、嬉しくも感じた。私の東京での33年間に、山坂はあっただろうか。周囲の人のおかげで、大きな苦労や失敗は無かったように思う。欲を言えば、子ども達をもう少し美男美女に、そして聡明に産み育ててやれていたら良かったかしら。

女性の平均寿命は86才に近づいた昨今、まだまだ静かにお迎えを待ってはられない。そこで火曜日に、言葉表現の一つである手話のダンスサークルに入れて頂き、老化防止と共にボランティア活動の一端を担えたら嬉しいと思い、練習に励んでいる。木曜日には東調布公園プールのサークルで水泳も学んでいる。80才を過ぎた方が50mを平泳ぎで、私よりずっと速いタイムで泳ぐ姿に感動し、一歩でも近づけたらと願いつつ！

そして少しでもスリムなボディになればと欲深く…。



いつかは美しい大輪のバラの花の咲くが如くと願い、「おかげさまで」「ありがとう」の気持ちを忘れずに、その時まで元気に生きていきたいと願っている。

ただ、今の私の一番の悩みは考えとは裏腹に、口が先に動いてしまうこと！

(上池上 松本 那加子)

## 俳句

野路晴れて農家の背山竹の春  
小鳥来る庭のたのしさ日和かな

(希望ヶ丘 横山 茶々)

