

「早寝・早起き・朝ごはん」とランニング

子供が生まれるまでは不健康な日々だった。朝食もそこそこに仕事に出かけ、日付が変わってから眠る。それが普通だと思っていた。

子供が生まれ、保育園に0才から預けて仕事を続けた。生活は一変した。自然と朝型になり、離乳食の頃からは食事にも気を配るようになった。3人の子供に恵まれ、保育園生活も今年で12年目に入る。「早寝・早起き・朝ごはん」を教わってからは、家族そろって実践中。朝食だけは全員そろってしっかり食べてる。

末娘が2才の頃、私は健康診断で高脂血症を指摘された。改めて自分のために運動の時間を取るのには難しいので、通勤時間を利用して、会社まで走ることにした。もちろん最初から走れたわけではないが、2ヶ月かけて少しずつ距離を延ばし、会社まで6km走り通した時は本当にうれしかった。それから2年、今も走り続けている。昨年11月は夢だったフルマラソンも完走した。もちろんバッチリ、健康体を取り戻した。

(上池上 鹿野 恭子)



サークル紹介 39

麻雀グループ「壮々」
麻雀グループ「壮々」は、平成十年に石川町文化センターで会員十二名で発足しました。現在の会員は男性七名、女性十五名で平均年齢は六十四歳程度と高齢者が多くなっています。競技は月三回、第一、二、四の金曜日の午後一時から五時迄の四時間行います。決まり事としては、禁酒・禁煙、金品を賭けない、ルールを守って楽しく遊ぶこと等です。メンバーは成績によってA級とB級に分かれていて、総当たりや級別に競技をしたりしています。麻雀は、囲碁・将棋のように実力本位ではなく、その時々によって「運」があり、初心者でも強豪に勝つことができます。また牌(パイ)を並べたり持ってきたりするので、上半身、特に指先の運動になります。



最も嬉しいことは、メンバーになるとたちまち親しくなっていて、和気藹々と楽しく時を過ごせることです。現在は道具等の関係もあり、会員の余裕はあまりありませんが、参加されませんか。(笹丸 川井 金繼)

母校の思い出32

テスト・テストで終わった中学時代

大森第六中学校に入学したのは昭和25年4月です。

入学前に区立の中学ですから入学試験はありませんが、テストがあったのです。小学校卒業前に六中に行く生徒対象に校舎で算数・国語・理科・社会の4科目のテストです。それは入学後のクラス分け(平均化)のためのようでした。入学してからが大変、中間試験・定期試験それに一つの単元が終わるたびにテストです。

テスト・テストで終わった中学時代でしたが、楽しい思い出が沢山ありました。私は運動が好きでしたので陸上競技部に入りました。陸上部は先輩達が優秀で都大会・区大会で大活躍していたので私たちも刺激になりました。毎日勉強が終わると校庭に出て走ったり跳んだりし、先輩からもっと腿を上げてと怒鳴られながら練習しました。陸上部の顧問の先生は加藤卯平先生、あだ名はマンモス、でっかい身体でのっしのっしと歩く姿はまるで巨象です。陰で練習をさぼっているとあの大きな手の平でびんだ、いたいのいたくないのあとはほったに手の跡、今では考えられないですね、いい思い出です。加藤先生は柔道六段でしたが戦後学校では柔道禁止それで陸連の投てきの審判をされていた関係で陸上部の顧問をされていました。

2年生になると陸上の専門の体育の先生が赴任され加藤先生は総監督、新しい先生坂井七郎先生が顧問になり専門は跳躍で私も先生に教わり走り幅跳びと三段跳びを教わりました。腕もめきめきと上がり三年生になると東京都の大会で優勝・二位と成績を残せるようになりました。勉強も運動も大変だったと思い出します。

(小池 江崎 洋)

【編集後記】

桜の花と共に新しい門出に胸を膨らませている方々、ご自身の希望を伝えられるように前進して欲しいと願っています。二月に新しい出張所に移り職員もやっと落ち着かれたと思います。これから地域住民に親しまれ力になって下さい。旧建物を壊し整地された跡の公園がどの様になるか期待しています。(東中 直井 稔枝)

〔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
大田区東雪谷三六二一
電話 三二九一五一一七
〔発行日〕平成二十年四月一日

ふれあい
雪谷

平成20年

さくら号



(石川台 渋谷 武次さんの作品)

一句ひねろうか

校長も、授業をすることがあります。私は、一昨年度から5年生と6年生に俳句を教えています。

授業では、全国コンクール入賞作品とそれを私が模した句を並べて、意見を発表し合います。

例えば、一茶祭り全国コンクール優秀賞の、

「虫の声 今夜読み切る 英世伝」と、

「英世伝 今夜も読むぞ 秋の夜」・・フルヤ作

を比べて、その違いに気付くところから始めます。五・七・五の基本型は教えますが、季語は後回しにします。30分で導入の俳句の作り方は終わり、さっそく一句ひねろうかということになります。

高学年の子供たちも、一句できるとそのおもしろさにふれて、どんどん作り始め、1年生のように「見て、見て」と言わんばかりに持ってきます。

どの作品にも必ずよいところ、光る表現があります。そこを生かすように伝え、「ひねり、ひねり、そしてまたひねる」ことも教えます。

毎年、一茶祭り全国コンクールと伊藤園おーいお茶コンクールに出品しています。どちらも秀逸・入賞・佳作特別賞などの入賞者が出ており、「おーい」では、ペットボトルに作品が載る子もいます。

ちなみに、「おーい」は、児童の部であっても大賞を取ると50万円貰えます。もし獲得したら私(学校)と「山分け」する約束になっており、「何に使おうか」と今から悩んでいる子もいますが、さてどうでしょうか…。

以下は児童の作品です。

○夜の道 一人ががんばる 信号機
○春の風 一緒に来るよ 一年生
○平泳ぎ 水の音しか 聞こえない
○夏終わり 海のおいも 消えていく
○教科書を 見ずにながめる いわし雲

(池の台 小池小学校長 古家 真)



自治会リレー随筆 オリンピックイヤー

いつも大きな感動・感激を与えてくれるオリンピック。前々回のシドニーでは、高橋尚子が女子マラソンで優勝し、日本女子陸上史上初の金メダルで大感動。先のアテネでは、野口みずきが150センチの小さな身体で42.195キロを走り抜き、シドニーに続いて日本女子はマラソン2連覇の『金』。水泳女子でも無名の柴田亜衣が800メートル自由形で予想を上回る大活躍。女子自由形では史上初の金メダル。夜中の実況放送ということもあって感激の涙、涙、涙。

今年の北京は、どんなオリンピックになるのだろうか。今その選考会だけなら。日本女子マラソンの3枚の切符は、土佐礼子と野口の2人が確実。残り1枚は誰の手に? 先日「トラックの女王」福土加代子が大阪でマラソン初挑戦したが失敗。3人目は来る3月名古屋国際マラソンの後に決まるのだ。高橋が優勝し2度目の五輪出場をきめるのか、はたまた新星が現れるのか、レースが待ち遠しい。

それにしても、中国北京の「食」は大丈夫か。中国製冷凍餃子で今日は日本は大問題になっているが、以前から農薬・薬物で「食の問題」は不安だらけの中国。これで本当にオリンピックが開けるのか?

とにかく「食の不安」を一日も早く払拭し、世界の人々が安心してオリンピックに参加できるよう、中国政府には頑張ってもらいたい。そして無事オリンピックを開催して、あの感動・感激を世界の人々に味わせてわけて欲しいと願わずにはいられない。

(東雪 K・SATO)

美しい環境づくり26

地域のお年寄の皆様お花見をしませんか?

南雪谷自治会のお花見は、地域の高齢者、身体の不自由な、普段なかなか外へ出ることの少ない方々に、春のひと時を桜の花咲く公園で楽しんでもらえたらと、5年前に始めた企画です。募集は民生委員の方にお願ひし、自治会の回覧でも案内しました。

3年前には中学生にも参加して貰い、お年寄と中学生との会話が出来ないかと、雪谷中学校にお願ひしたところ、校長先生・副校長先生に御理解を頂き、以後毎年協力をお願いしています。初めの頃は、お年寄りも中学生も、何を話したらいいのか戸惑いもあったようですが、年ごとに慣れて会話も弾み、手品の上手な中学生も参加して、各テーブルを回って見せて頂き、お年寄りはびっくりしたり感心したり大喜び、今年も宜しくと中学校のPTAの方々にも参加をお願いしました。

料理は自治会の女性部、ボランティアの「遊の会」の皆さんが、それぞれの分担分野で、お年寄りの食べ易いサイズに料理を作り、青年部がタコ焼きを喜んでいただこうと張り切っています。

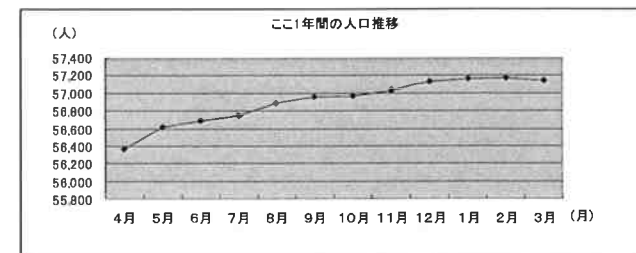
この行事による自治会と災害時要援護者とのスキンシップが、災害時に役立つと期待されますし、中学校との相互協力で、人間形成と、美しい環境づくり、明るい町づくりに当たりたいと考えています。

(南雪谷 飯嶋 守)

雪谷よもやま話

○ 人口

雪谷地区の人口は、何人かご存知ですか。20年3月1日現在で、57,139人です。ここ1年間は、下記のグラフを見てわかるように3月を除いて、毎月増加しています。19年5月には、蒲田西地区を抜いて、区内で2番目に人口が多い地域となりました。



人口構成は、どのようになっていると思いますか。65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合を高齢化率といいます。日本は、世界に例を見ない速さで高齢化が進むことが予想されていますが、雪谷の事情は、ちょっと異なります。大田区の高齢化率は、19年8月1日現在で19.4%ですが、雪谷は17.4%で、区内で一番高齢化率が低い地域なんです。

このほかにも特徴的な数字を紹介します。高齢化率が区内で一番低い一方で、100歳以上の方は、雪谷が区内でダントツに多いところですよ。20年3月31日現在で、区内の100歳以上の方は、197人です。このうち、雪谷は、約15%の28人の方がいらっしゃいます。男女の内訳は、男性7人・女性21人です。長寿の原因を調べたわけではありませんが、坂が多いまちというのも一因でしょうか? 皆さんは、どのように分析されますか。

○わがまち自慢

区報1月1日号をご覧になられましたか。雪谷地区は、洗足池としました。洗足池は、千束地区と思われがちですが、水面は、すべて雪谷地区の領土! なんです。皆さんご存知でしたか?

また、ケーブルテレビの大田区の広報番組でも、今年は、わがまち特集をしています。2月後半には、東雪谷五丁目の直井勝太郎さんの大きな畑で子ども達が大根の収穫体験をしている風景を放映しました。11月前半には、希望ヶ丘きてとくまつりを放映します。今後とも、わがまち自慢を紹介してまいりますので、是非、皆様のわがまち自慢を教えてください。

(雪谷特別出張所長 根本 勝司)