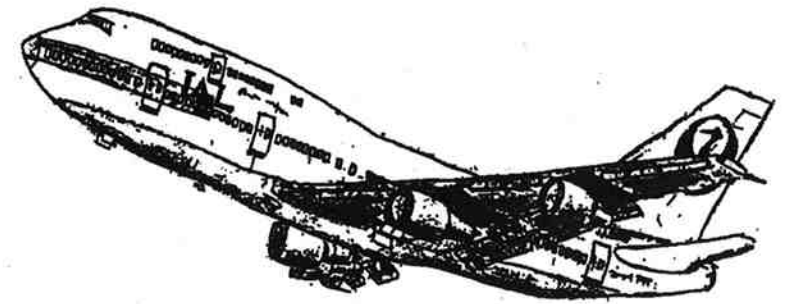


ふれあい雪谷

平成21年

さくら号

通巻第74号



未来の青空へテイクオフ

(小池小学校 竹内 智也君の作品)

社会人になるあなたへ

以前この欄に将来の夢として「小学校の先生になりたい」と希望を述べていた貴女。驚きと不安を持って見守っていた母ですが、今年貴女はその夢を叶えましたね。おめでとう。心からお祝いします。大学の勉強以外に、小学校でのボランティア等、いきいきと活動していた姿が思い浮かびます。これらの努力を糧に、益々頑張ってもらいたいと思います。そしてまもなく社会人、これからが本当に大変になるのです。どうか挫けず、貴女の持っている力を存分に発揮して、皆から慕われる先生になってください。

(上池上 河原崎 久美子)

泥だらけになってサッカーボールをけつていたあなたが四月からは社会人になるのです。本場に早いものです。今のようない時代に社会人として一步を踏み出すのは、いろいろと大変なことも多いと思います。壁にぶつかったり、悩んだりすることもあるでしょう。そんな時も、自分の仕事に責任と誇りを持って働いてください。そして、感謝の気持ち忘れずに、世の中の役に立っている人になってほしいと思います。いくら若いとはいえ体には気を付けてください。いつも応援しています。(上池上 Y・E)

【編集後記】

本誌「さくら号」で発刊以来約十八年、通巻七十四号を迎えました。その間、地区より選出され、編集委員として新旧交代しながら、多くの人々が関わってまいりました。また、地域の皆様には快く原稿を引き受けて頂いたり、投稿を出して頂いたりして頂きました。お陰様で無事今日を迎えることができました。より皆様に親しまれる「ふれあい」にするために、編集委員一同頑張っております。

(石川台 大槻 生)

〔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
電話 三七二九一五二
〔発行日〕平成二十一年四月一日
通巻第七十四号

ホームページ

http://koho/nishi/nishi_news/yukigaya/index.html

私の健康法33

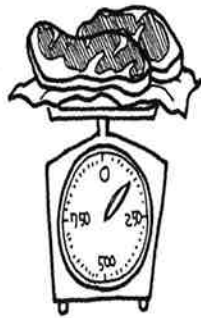
食べて痩せる

ダイエットと聞くと、辛いイメージを想像する方が多いと思います。どうしたら楽に痩せられるかを追求し、三ヶ月で四十キロの減量に成功した私の方法を紹介したいと思います。

ポイントは高蛋白質、低炭水化物です。理由は低炭水化物下では、食べた脂肪の吸収はほとんど行われず、高蛋白質により作り出された筋肉が、蓄積された脂肪の唯一の処理場だからです。具例をあげると、ファミレスなどではライスを半分に

てメインディッシュは二人分頼みます。家では肉料理を四百グラム位取り、お米は軽め一杯にします。野菜は多く取ります。カロリーは考える必要がないです。焼酎なら量を気にせず飲んでも大丈夫です。この方法は低インスリンダイエットと呼ばれています。アメリカの研究では、もっと高蛋白質低炭水化物を勧めているようです。「発想は逆転」を合言葉に、実践してダイエットを成功し、健康を維持される方が増えれば嬉しく思います。

(南雪谷 A・H)



サークル紹介 43

竿先の感触、この一瞬が最高!

東雪ボランティアの釣り仲間「釣遊会」を立ち上げて十六年になります。会員は二十名。船を一隻借り切って、誰にも気兼ねすることなく一杯飲みながらのんびりと糸を垂れている時はもう楽しくてたまりません。(飲み過ぎ厳禁、お揃いのライフジャケット着用)最初はカレイから始まり、きす・かわはぎ・いしもち・メバル・アジ・カツオ等これまで四十三回船出しました。いつも大漁とはいえないし、雨や寒さ、波と戦いながらも竿先の心地よい感触にワクワク!この一瞬が最高です。新鮮でおいしい魚は

家族にも喜ばれています。時々自治会の役員参加で揚げたてのてんぷらで昼食しながらのキス釣りや、初心者でも簡単に鯛や鰻が釣れる(鯛二匹、鰻十匹の持ち帰り)イカダ釣りは、ぜひ、また行きたいと大好評!新年会では一年間の自慢話に花が咲き、今年も六月に一泊で、西伊豆へ大物を目指して出かける予定です。釣りの途中や前夜の宿、釣りの途中で飲んべい仲間、にまた一つ思い出ができます。

(東雪 M・Y)



笹丸はこんな自治会



笹丸自治会は昭和2年(1927)創立の雪谷地区でも一、二を競う古い自治会です。洗足池から石川台の間の中原街道を挟んで、北側の南千束地区と南側の東雪谷地区に住む約530世帯の、雪谷地区で一番小さい自治会です。

笹丸自治会の事業の目標は、「なんとなく安心な、なんとなく楽しい笹丸」の町づくりで、この目的に合った内容とやり方で行われるのがよいと思っています。

大地震に対する防災対策に力をいれています。千東西自治会と協力して行う洗足池小学校避難所運営協議会の訓練以外に、自治会単独の防災訓練でも消火訓練に加えて避難所の開設訓練をしています。防災要員の指揮で備蓄庫から断熱シートを運び出して体育館に敷きます。訓練参加者は入口で登録カードに記入してから体育館に入り、地区ごとにシートに座ったり、非常食の配給を受けたりします。

防犯パトロールも重視しています。役員や会員有志によるパトロール要員各自の都合を一ヶ月前に申告してもらい、参加者が複数ある日をパトロール日として予定表を作り、要員全員に配布します。これにより、休日を除いてほぼ毎日を、2～5人が人目に立つ黄色のジャンパーを着て町内全域を回っています。

高齢者に対する事業も重視しています。平成14年に震災時の安否確認等をする災害時要援護者支援体制を不十分ながら立ち上げました。19年春の住宅用火災警報器の軒旋普及運動では役員による無料取付けを行いました。一昨年から古希敬老金に加え、傘寿敬老品の贈呈を始めました。昨秋から、さらなる高齢者対策を探るために、大田区地域活性化助成事業に「高齢者世帯支援のための交流会」を申請し、主に70歳以上の一人暮らしの方と役員とによる少人数の食事をを行っています。

昨春から、二、三ヶ月に一度のペースで行っている「笹丸自治会歩こう会」は、役員会から掲示と回覧を出すだけです。それを見て集まった数名から十数名が、数時間の行程で都内や近郊の散策を楽しんでいます。

恒例の正月の餅つき大会はますます盛大になり、2時間足らずで400食も捌けます。練習帰りの少年野球の子供たちは常連です。通りがかりの人にも振舞います。今年は数十年前ぶりに臼を新調し、一段と盛り上がりました。

課題は山ほどあります。役員やボランティアの増員、役員会と会員との交流促進、事業資金の不足、そしてなにより自治会館が欲しいですね。現状では叶わぬ夢ですが・・・

(笹丸 森下 輝夫)



編集委員のお名前をご紹介します。

横田(笹丸) 大槻(石川台) 太田(南雪谷)

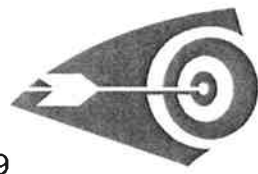
南(東中) 西本(東雪) 柏(池の台)

山下(小池) 田中(上池上) 敬称略



自治会リレー随筆

勝海舟の愛した洗足池



「勝海舟とその時代」という展示会が2009

年1月17日から19日迄の3日間、洗足池図書館で行われた。

勝海舟没後110周年を記念しての企画である。海舟は文政6年(1823)江戸本所亀沢で生まれた。現在は墨田区の両国公園になっている。

NHK大河ドラマ「篤姫」でもお馴染みの篤姫を介して、西郷隆盛と勝との会見により江戸を無血開城で救ったことは有名である。

慶応4年(1868)3月13日、芝田町の薩摩屋敷で勝は西郷隆盛と会談する。官軍の江戸城総攻撃は3月15日の予定。しかし、勝は会談が始まる前に山岡鉄舟に手紙を持たせ西郷に渡している。そこには「現在、江戸の市民は官軍に恭順する姿勢を見せているが、あなた方が節度をもって行動しなければ何をするか分からない。一度無頼の徒が暴れだしてしまえば江戸は戦火に巻き込まれてしまうだろう」という内容の手紙を渡していた。

そして、官軍が攻めてきた場合は、江戸城から房総半島へ市民を運ぶことまで決意したという。準備を整えて西郷との会見に臨み、あの歴史的無血革命が成功したのである。

墨田区が生誕の地なら洗足池は晩年勝がこよなく愛した土地だといえよう。勝は池上本門寺で官軍参謀との交渉のため中原街道を通った際、風光明媚な洗足池に魅せられ、土地を購入し洗足軒を建てた。明治32年(1899)亡くなるまでこよなく愛した土地が洗足池であった。歴史回天の地がわが地域にあるのも誇りである。

(東中 K・M)



美しい環境づくり30

“思考は地球規模で、その実践はわが地域で”

“あっ、今日はゴミだしちゃいけない日なのにィ!” “あっ、車で捨ててった” “バス停に行く人がまた置いた” “分別なし、台所油がギトギト!” “今捨てた古紙袋もう無いぞ”・・・わが家の前。そうです、愛する地球の一点、うちの美しい「ごみ場」のドラマです。

「上池台三丁目環境保全組合」をご近所で作って10年超。皆様のご理解を得て決まりが確かと守られ、当方は全く安全運転で地域の「環境づくり」に懸命。でも、どこからか湧いて?くるサプライズは執拗に、頻繁に続きます。建築資材の不燃ゴミがどっ、引越し残し?の家庭用品や家具が悲しくそっと、古自転車から、廃油入一斗缶ずしん・・・嗚呼!

☆

☆

「思考はいつもグローバルで、しかし、実践はまず地球から」と教えられてきました。世界の平和も、地球住民の「わが仲良し家族から」ですよね。全て人間様の欲望の為せる業!分離から融合へ、破壊から建設へ、エゴから利他へ「知恵持つ人類」の宿命転換が絶対要請される“今”」だと思うのです。心の在りようひとつで、わがごみ場だってきっと“輝く地球の一点”となるはず!やっばりここが「美しい環境づくり」の、私の、出発点なのです。

(小池 沼本 光史)

投稿

「池雪桜」(ちせつざくら) いまや見事な大木に

小生は終戦直前の昭和19年(1944)、亡父が軍事工場の工場長だったため当時の帝国海軍の命により、福島県郡山市より磐越東線で、少しいわき市方面にはいった小野町へ工場、家族とともに疎開しました。昭和18年末の生まれですから、当時一歳にもみたくない赤ん坊でした。

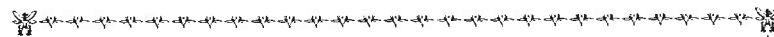
終戦後、昭和22年、現在の南雪谷にある母方の実家に寄宿させてもらうということで帰京し、昭和24年に現在の東雪谷四丁目の家に定着しました。

昭和25年に池雪小学校へ入学。昨年で創立130周年を迎えた伝統のある小学校です。当時は入学者数が多く、二部授業といって一日の授業を午前、午後の2回に分けて行っていたのを思い出します。

入学式の時に、昔のプールを囲んで多くの桜の木があり、その苗木を入学記念として一本ずついただき、早速その苗木を庭に植えました。その20cm程の苗木が60年後の今、根本の幹周り約2m・高さ約8mの大木に成長し、庭一杯に枝を張りめぐらせ、毎年四月始めに見事な花を咲かせ、我が家にも春風をもたらしてくれます。

この桜の木が「池雪桜」という名前だそうです。ご興味をお持ちの方はいつでもいらしてください。門からまっすぐ入り左へ曲がって中庭をご覧になりますと、そこには60年を経た池雪桜が堂々と根をはって立っています。

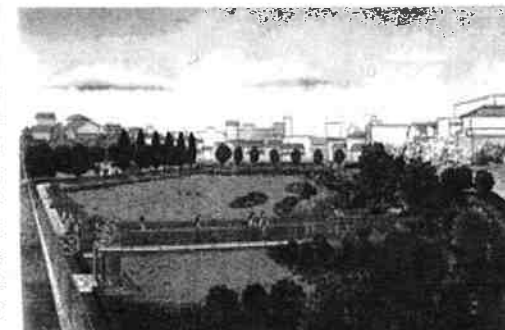
(東雪 水野秀男 東雪谷4-12-9 TEL03-5499-4837)



小池公園オープン! (雪谷特別出張所からのお知らせ)

平成16年に池の端で営んでいた釣堀屋が店を閉じ、翌年からの調査、設計、工事を経て、平成21年4月4日(土)に開園の運びとなりました。午前11時からオープニングセレモニーを行いますので、ご覧になってください。模擬店や阿波踊りなどのアトラクションも予定しています。晴れるといいのですが。

そのあと、池を廻って散策をお楽しみください。ボート遊びはできませんが、その分、きれいな水の中を、気持ちよく泳ぐめだかの姿が見えるかもしれません。くれぐれも外来魚は放流しないでくださいね。



かわいいめだかが食べられてしまいます。

(^_^;)

完成予想図