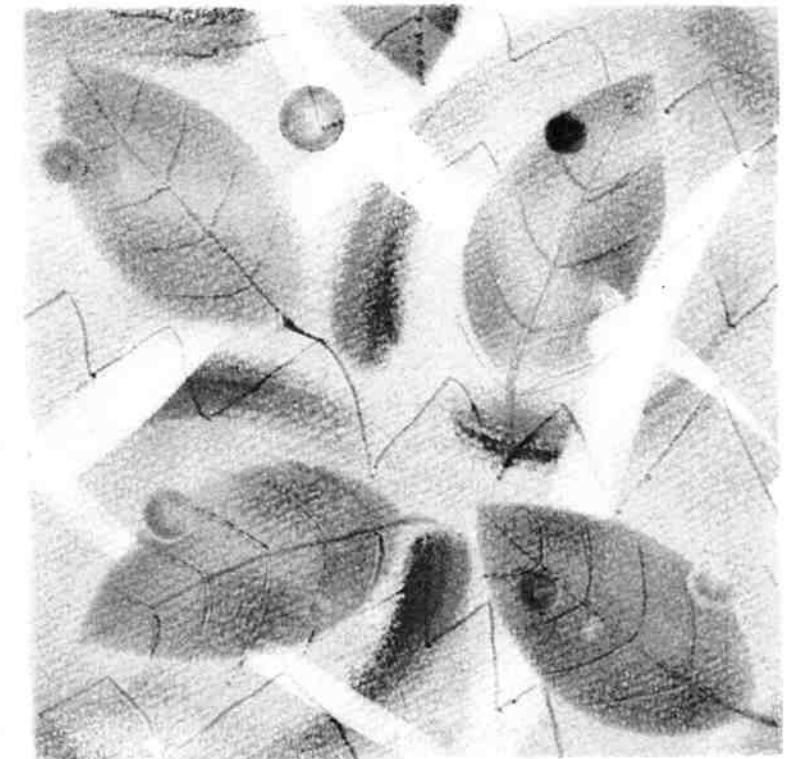


ふれあい雪谷

平成22年10月 もみじ号 通巻第80号



希望ヶ丘 大久保 江里子さんの作品

母校の思い出 40

歴史ある池雪小学校

池雪小学校。私が5年生(昭和63年)の時、創立110周年を迎えました。3年生の時、体育館わきの校舎の建て替えでプレハブ校舎で勉強した事を今でも覚えています。夏頃だったので汗だくで机に向かっていました。

6年生の運動会での池雪小学校伝統イベント?でもあった鼓笛パレードで主指揮が出来た事。主指揮になれる様に夜家の前で練習しました。なれた時は嬉しくて毎日かかさず練習もし、熱があっても鼓笛の練習の時間に合わせて登校した事。今では“そんな事で…”と思うけれど、当時の自分が一番夢中になっていた事なんだなあ…と思います。

私の父と祖父も卒業した小学校。

私も妹も卒業した小学校。

今は私の娘が通い、2年前に130周年を迎えました。

今、私の時代と変わらない位、マンモス校に戻りつつあります。(笑)

学校公開や沢山のイベントを見るたび、“がんばる子”の姿が見られる池雪小学校。



これから先もずっと、ずっとあの坂の途中で、あの場所で元気で“がんばる子”の姿や声を見守り続けていきたいです。(上池上・R・T)

「ふれあい雪谷」の編集委員が替わりしました。

小池自治会 (旧) 山下 雅己 (新) 沼本 光史
山下編集委員、長い間本当にありがとうございました。

編集後記

皆さまのお陰です。本紙「ふれあい雪谷」が80号の佳節を迎えました。この間20年。今まさに青年の季節(とき)、「新しい世紀を創るのは青年の熱と力」。ご愛読の地域の方々と共に“青年らしい”生命力あふれる紙面づくりが今後の課題だと自省いたしております。

多くの方々のご意見、ご感想をお寄せください。きらりと光る地域のひとびと、ちよつとためになる地元のニュースや情報・さあ皆さん、一緒に新しい出発を!

(小池・沼本光史)

ふれあい雪谷(創刊・平成2年(1990)12月20日) 年4回発行
(1月・新年号/4月・さくら号/7月・あさがお号/10月・もみじ号/の1日発行)
[発行日] 平成22年(2010年)もみじ号 10月1日(通巻・第80号) 発行
[発行] 地域力推進雪谷地区委員会 [編集] 「ふれあい雪谷」編集委員会
[連絡先] 雪谷特別出張所
〒145-0065 大田区東雪谷3-6-2 電話3729-5117 FAX3729-1826

ホームページ

<http://www.city.ota.tokyo.jp/nishi/yukigaya/index.htm>

私の健康法 39

心の健康について

以前書かせていただいた時は、主に食生活についてでした。今回は“心の健康”について日頃心がけていることを書いてみたいと思います。

一つに人との触れ合いを大切にしたいと言うことです。近頃は人と言葉を交すことが少なくなると言われます。人は言葉を持つ唯一の動物です。相手に不快感を与えないよう気をつけて、挨拶を交したり声をかけ合ったりと“言葉”を活かしてゆきたいものです。

何年か前、病院の待合室で隣りの方にかけた一言が思わぬ展開となり今も大切なお友達の一



また、最近「高峰秀子の流儀」という本を読みましたが、高峰さんの生き方について“動かない”“媚びない”“振り返らない”等々11項目についての内容で書かれています。参考になりました。気の合った友達とのおしゃべり、人との触れ合い、好きな音楽に出かけたり、家で名曲に浸ったり、心癒されストレスから遠ざけてくれます。人生のゴールも見えかくれる。昨今、凡ての人は皆兄弟とまではゆきませんが最終楽章は明るくしめくくろたいと思います。(笹丸・鹿山まつ子)

サークル紹介 48

いくつになっても レッツ スイミング

スイミングに通い始めて早2年、10年後、吉永小百合さんのように優雅に泳げるようになるという目標をたてて入会した。

子供の頃からそれなりに泳げると思っていたがそれは大きな間違いだとすぐに気づかされた。水泳は奥が深かった。

先輩方はとにかく長く泳げる。ゆつたりと泳げる。色々な泳法もご存知、そして若い(みえる?)元氣!肌つやが違う、素敵!!40代の私は平均年齢がそれ以下で「若いのだから頑張る」と喜寿を迎えた先輩に励ま

される。世間ではアラフォーおばさんの私は「若い」に大いに反応してしまう、いい気分(そこそこのガッツで泳ぐ。)

気合をいれる。しかしそれはよくない。力が入る→進まない→遅い→苦しい→疲れる。悪循環に落ちいる。先輩方がゆつたりとゴールする中、私は息切れする始末。救いはコーチの微笑。「泳いでいるうちに上達しますからね。休まずきてね」安堵する私。

さあ、優美な70代を目指しレッツスイミング。東調布公園プールでは「ほわいと」他いろいろなクラブがあり、皆様をお待ちしています。

(石川台・A・U)
「ほわいと」スイミングクラブ
連絡先 5748-8648 三木

認知症サポーター養成講座に参加して

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る認知症サポーターを増やし「安心して暮らせる町を作しましょう！」とのスローガンのもと7月16日、嶺町集会室で行われた。

当日は100人を越える方々が参加された。スライドを使っ
ての講義は解りやすく、いかに多くの方が認知症に関心を持
っているかが解る。400万人のサポーターを作る計画だ。

年をとれば誰でも物忘れがひどくなる。これは生理的な老
化現象で病気ではない。

認知症は「脳に何かしらの障害が発生！」することだ。
認知症の種類はアルツハイマー型認知症等(脳の質的な変成
により脳が萎縮してきてしまう)と脳血管性認知症(脳出血や
脳梗塞によって脳の特定部位が損傷を受けてしまう)がある。

認知症の進み方は軽度、中度、重度と追加していく。軽度
は物忘れが激しくなる。不安が高じてイライラする。物事に
無関心になり、うつ状態になる事もある。

中度は場所や人に対する見当識障害が発生。よく道に迷う
様になる。今まで出来たことが出来なくなる。日常生活にお
いて手助けが必要になる。

重度は食事や排泄の手順が解らなくなる。全身的に連動機
能が弱くなる。動きが鈍くなり、全介助状態での生活、昼夜
が解らなくなってくる。

女優の南田洋子さんが認知症になり、夫の長門裕之さんが
支える姿はマスコミでも大きく報道された。

いま、全国には数百万といわれる患者がいるという。

認知症にならないための7つのポイントは、散歩する。運
動する。読む。料理する。人と会う。出掛ける。日記をつけ
る。である。

認知症の方との接し方のポイントは

- ・本人の言い分、行動を尊重する。
- ・責めない、叱らない、説得しない。
- ・子供扱いしない。怒らない。
- ・ゆっくりと話をする。
- ・圧迫感を与えない。
- ・悪口を言われても受け流す。
- ・急ぎ立てずに安心感を与える。



私たちの身近に認知症の人がいたら、たえず、やさしく接
することが大事だ。参加者にはオレンジバンドが渡され、道
端で認知症と思われる人に声をかける資格が与えられた。

(東中・南 健治郎)

自治会だより

池の台自治会・紹介

上池台1丁目の一部、2丁目、東雪谷1丁目の一部、南
千束1丁目、2丁目の各一部、洗足池駅、洗足池商店街、
昭和幼稚園、小池小学校があります。

ここ2・3年で家並が著しく変貌しました。世代交代の
時なのでしょうか、私としては「チョット」戸惑っていま
す(古い人間の仲間入りですかね)。永年見て来た家が壊
され、新しい家が2～3軒建つという状況です。引っ越さ
れてこられた方々には「自治会」への入会をお願いします。
当自治会は26名の役員理事で運営しています。

大田区報の配布は出来るかぎり全世帯に届くように配布
をしています。敬老の日には、75歳以上の会員の方で、
お申し込みいただいた方にお祝い品をお届けしています。
地域の安全・安心のために防犯パトロールの実施、防犯灯
の整備、家族で参加出来る行事を実施しています。春・秋
の全国交通安全運動に参加、本部テントは中原街道、洗足
坂上交差点(洗足池マンション)角に設営、交通安全運動
に協力しています。

(池の台・石井昭夫)

消費期限と賞味期限

最近、買物のとき「食品表示」を見る人が増えています。
「消費期限」や「賞味期限」を確認するだけでなく、産地や
製造元、製品に含まれる内容物までも、チェックすると言
うのです。

期限表示の意味について見てみると「消費期限」は、おお
むね5日以内で品質が劣化する食品に表示するもので、衛生
上の危害が生じる恐れのない期間を年月日で表示するもの
です。期限を過ぎたものは食べないほうが安全です。

「賞味期限」は定められた方法で保存した場合、品質の劣
化が比較的ゆるやかな食品について、品質の保存が十分可能
な期間を年月日で表示します。期限がすぎても、ある程度品
質は保持されています。

問題は「消費期限」も「賞味期限」も製造者の責任で表示
することになっている点です。

利益を追求する食品メーカーが表示をごまかすとなるとそ
のチェックが、むずかしくなります。

戦後から、1994年までは、製造年月日表示だけでした
が、1995年に製造年月日の表示義務を廃止し期限表示を導
入しました。その理由は、より新しい製造年月日の食品を求
める消費者傾向から返品や廃棄が増えることや、国際規格と
の調和などによるものです。(南雪谷・立麻裕稔)

人物紹介／汎用旋盤加工51年



「大田の工匠100人」に選ばれた

荒井 兵 さん(73)

あらい たけし

産業のまち大田のものづくりを支えるのは、企業の規
模が小さくても卓越した技術をもつ職人さんたちです。

大田区では従業員3人以下の事業者を対象に5年間で
「大田の工匠100人」を選出。第2回目となる平成21
年度の20名の中に 東雪谷4-22-3(有)直井精機製作
所の荒井兵さんが選ばれました。汎用(はんよう)旋盤
による金属加工一筋51年。荒井さんは金属材料の特性
を知り尽くした上で、図面から最高の加工手順を構成
し、技術・技能が求められる汎用旋盤を駆使して、コン
ピュータ制御の機械ではできない、少量・多品種の部品
を主に製作。正確さや機動力で丹念に仕上げた製品は高
い評価を得ています。

荒井さんは“「大田の工匠100人」に選ばれたことを
誇りに思っています。これからも『よいモノをつくる』
事を目指して頑張っていきたいと思います。なお、工匠
100人に推薦していただいた直井幹雄社長に感謝してお
ります”と語ってくれました。(東雪・西本頼雄)

俳句

晩秋の遠富士映える裾模様

(上池上・千葉信子)

小春日や佐原の川面小京都

(上池上・笹本スィ子)

短歌

見上げた空の彼方に吾子(あこ)のいて
夫(つま)とならびて笑(え)まいていたる

老いぬれば電話のベルも聞こえずや
ひねもすベッドで耳澄ましおり

(笹丸・浜辺はつ子 96歳)

10月1日国勢調査が実施されます

国勢調査は、我が国の人口や世帯の実態を明らかにする国の最
も基本的な統計調査として、大正9年(1920)以来5年(西暦の末尾
が0の年に大規模調査、5年に簡易調査)ごとに実施しています。

調査の結果は、選挙区の画定、議員定数の基準、地方交付税交付
金の算定の根拠となるなど、民主主義の基盤を成す統計を提供して
います。皆様のご協力をお願い致します。