

健康はバランス

私が幸せな事は親から健康な身体を受け継いだ事です。でもそれを今迄維持してこられた根底にあるのは、まず日常の生活の中で何事にも好奇心を持ち、物ごとをプラス思考で考えて多くの人々の交流に入らせていただき、がんばりすぎずマイペースで種々の運動を継続してきたからかなと思います。



多くの方に「そんなに忙しい生活をして疲れませんか？」と聞かれますが、家の中では、リラックスし気ままに行動出来る環境にあり、食事もあるべく手作りをモットーに、また睡眠を八時間もとる事も活力になっているのかもしれない。あと旅行も趣味なので気分転換の一つになっています。始めに書いた様にもともと丈夫な身体でしたが、基本的な生活習慣をバランスよく行ってきた事が健康につながっているのではと思っています。

(南雪谷・鈴木千恵子)

平成23年度・編集委員紹介

「ふれあい雪谷」に対するご意見、感想、投稿など募集しております。下記の編集委員までご連絡をお願い致します。



- 笹丸自治会
荒井 啓治(あらい けいじ) 東雪谷1-2-3-505 ☎/FAX 3728-4350
- 雪谷石川台自治会
大槻 生(おおつき はじめ) 石川町2-1-23-401 ☎/FAX 3729-3134
- 希望ヶ丘自治会 担当編集委員・募集中
- 南雪谷自治会
立麻 裕穂(たつま ひろとし) 南雪谷5-16-6 ☎/FAX 3729-7707
- 東雪谷東中自治会
南 健治郎(みなみ けんじろう) 東雪谷2-35-10 ☎/FAX 3729-0329
- 東雪自治会
西本 頼雄(にしもと よりお) 東雪谷4-14-10 ☎/FAX 3729-4396
- 池の台自治会
柏 三ハ子(かしわ みやこ) 上池台1-25-18 ☎/FAX 3729-1571
- 小池自治会
原 龍興(はら たつおき) 上池台2-8-2 ☎/FAX 3720-4924
- 上池上自治会
田中 紀子(たなか のりこ) 上池台5-22-3 ☎/FAX 3729-4331
- 雪谷特別出張所・編集担当/斎藤

津波てんでんこ

「津波てんでんこ」—— この諺は津波が来たら他人にかまわず、それぞれに必死に逃げよという教えである。この言葉を広めた津波研究者の山下文男氏も岩手県の病院で今度の津波に襲われながら九死に一生を得たという。津波の大ききの記録は明治三陸津波(明治29年)の大船渡市での38.2メートルだが今回は37.9メートルが岩手県宮古市田老で記録された(東大地震研)。明治以上の大きさもあったという。「津波てんでんこ」の教えを忠実に守った小学校は日頃からの防災訓練で全員が高台に逃げて助かったという。一方、知人や親類を助け出そうとして引き返した多くの人が帰らぬ人となった。3月11日(金)14時46分、この未曾有の大地震が起きた時、「ふれあい雪谷」編集部一同は雪谷特別出張所で編集会議を行っていた。突然の大きな揺れに全員がおどろいた。しばらくして窓を明けるとサイレンが鳴り響き池上方面では火事で黒煙が噴出していた。会議を中座して急いで帰宅した人もいた。ニュースでマグニチュード9.0という大地震が起き津波が車や家を呑み込む異様風景が写し出された。死者・行方不明者2万5千人を超え12万人位の人が避難所生活を余儀なくされている。日本は詩的文化の国であり、石川啄木、宮沢賢治、斎藤茂吉等は東北出身だ。復興には長い年月がかかるといわれるが、多くの国民が義援金やボランティア活動をして支えが生まれている。先人の教えは多くの教訓を残した。首都圏に住む私たちにも参考になる。最近、岩手県平泉が世界遺産認定へと決定した。東北に明るいニュースだ。(東中・南 健治郎)

雪谷特別出張所管内 (平成23年4月1日現在)

・世帯数/27, 557世帯 ・総人口/57, 579人
・男/27, 809人(対前年比62人増) ・女/29, 770人(対前年比128人増)

編集後記

東日本大震災が起きたのは、本紙さくら号の編集会議中であつた。あれから3カ月未だに先の見えない暮らしを余儀なくされている方々のことを思うと心が痛む。新燃岳の噴火は未だに収まっていない…。未曾有の災害とはいえ、余りにも無力な私たちではあるが、心と力を合わせ、過去の経験を生かし、総合力でこの難局を必ず乗り越えていくものと信じたい。又、より安心・安全な社会を実現する為にも、人と人が、日頃からお互いに声を掛け合い、地域力を高め「突然起きる災害への備え」をすることが、大切なのではないだろうか。被災された皆様には心からお見舞いを申し上げます。被災地の1日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。(石川台・大槻 生)

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23年(2011年)あさがお号 7月1日(通巻・第83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

http://www.city.ota.tokyo.jp/chofu/ts_yukigaya/index.html

ふれあい
雪谷

平成23年 7月 あさがお号 通巻第83号



日光きすげ

池の台 柏 頼信さんの作品

災害と想定外

本紙「ふれあい雪谷」の編集会議は月に一度雪谷特別出張所三階会議室で開催されます。今年4月発行される“さくら号”の完成に向け3月11日午後に編集会議を行っていました。そうです。東日本大震災による揺れを編集委員が同じ場所で体験したのです。その時には東北地方の大被害などは知る由もなく、「かなり揺れが大きい、この建物（特別出張所）は新しいから大丈夫ですよ」と言い合い、揺られながら編集会議を最後までやり通しました。

その後震災に引き続く避難所の状況を知ると、日頃自治会でやっている避難所開設訓練や避難所運営協議会ではどうにも対処できないことや、不足している点が数多く見えてきます。通信手段の喪失、道路の通行不能、弱者に対する避難所の住環境など、対処すべき課題を多くもらったことになります。

特に今回の災害で人口に膾炙した想定外という言葉について考えてみましょう。万能の神ならぬ人間が想像できないようなことがあるのは当然です。しかしあとから見ると本当に想像できなかったとは思えない場合も多々あるように思えます。もっとも想像はしたが想定はしなかった、といった分かり難い発言も聞こえてきます。少なくとも「都合の悪いこと」、「対処困難なこと」を「想定外」の箱に入れて見えなくしてしまうことには疑問を感じます。これこれという事態には対応できないならそのことを明確にし、当事者が理解して自分なりの対処を予測し、心づもりをしておかねばならないでしょう。

「想定外」の箱は透明にして何が入っているかを常に誰でも見られるようにすべきです。住民から委託されて活動している機関や団体はとかく「出来ない」と発言することに抵抗感をおぼえるようです。しかし限界を明確にしておかないことは、結果的に不幸を呼ぶことになるというのを今回の大災害は示唆しているように見えます。

ここまで書いて終わらせるつもりだったのですが、紙幅に残余があるとのことで災害関連をもう少し。

今回海外から高く評価されたのが日本人の秩序を守る能力でした。多分この裏返しと思われる「ぜいたくは敵だ」に似た自粛ムードが経済活動を萎縮させています。これを修正するのは難しそうです。誰もがKY（空気が読めない）と思われないのですから。

(笹丸・荒井啓治)

●東日本大震災・募金集計 (平成23年6月13日現在)
雪谷地区自治会連合会 合計 5,526,960円
大田区自治会連合会 合計 116,155,338円
を、日本赤十字社に納金しました。



美しい環境づくり 36



「街にホタルを」

洗足流れは約15年程前に三面張りコンクリート工法で改修され、魚にとっては住みにくい環境になりました。水路の水草、丸石などを利用して産卵ができなくなり、プランクトンは減少、水生昆虫も減少しました。また水路に生息する魚類の個体数が減ると、肉食性のナマズなどにも影響します。このように、川の生態系では様々な生物が複雑に関係し合っており、環境を悪化させる一つの要因が連鎖的に魚類群集を貧弱にしています。



洗足流れに川本来の姿を取り戻すため川の浅瀬に小石を敷き水草を植え、土手を作りそこに色々な植物を植えました。洗足流れは改修後、生活雑排水が流れ込まなくなり地下水と洗足池からの水だけになったため水質が大幅に改善され環境のバロメーターである「蜚」も飼育出来る事が確認できました。

現在洗足流れには、鯉・金魚・オイカワ・クチボソ・メダカ・ドジョウ・ナマズ等が泳いでいます。

近隣の方がこの流れを見守ってくださっているのです、今では小魚を目当てにシラサギ・ゴイサギ・カワセミが飛来してきます。川の周辺ではシジュウカラ・キシバト・メジロ等の子育てが確認できるようになりました。成長した桜と洗足流れをみなさんと共に見守っていきたいと思います。

(小池・川村正人)

東日本大地震―赴任地福島に思う―

連日報道される被災各地の大惨状は目を覆うばかり。地震、津波、原発事故と重なり、言葉も出ない。震災後3ヶ月が経過したが、様々な視点で我が国の強み弱みが顕在化されてきた。被災の状況、復興の経過は、後世に語り継がれることだろう。

わけあって縁のある福島県に思いをよせる。20 有余年前から二度の赴任地福島県郡山市及び田村郡（現田村市）での生活を通じ、休日に歴史館や民族館などの散策、見聞での多少の知識を当地地元の仲間に聞くと殆ど知らないと返答。思えば自身も灯台もと暗しで地元を知らず。爾来、帰宅すると近在を散策することが多くなった。田村富士と呼ばれる方尊根山（船引町）、日本三大桜の一つ三春の滝桜は、今年も見事な花を咲かせたようだ。人工湖三春ダム、工事関係者がたまたま地下鉄浅草線第二京浜馬込近辺を担当したと聞き不思議な縁を感じたりした。桜の苗木を数千円で頒布、数千本ダム湖畔の山に名札を付けて植樹されたが立派な成木となって咲き乱れたことだろう。

被災はもとより、避難所の開設運営など大変な御苦労に加え、原発事故関連の風評被害等々御苦労ははかり知れない。自然豊かな地が一日でも早く平穏な生活に戻ることを祈らずにはいられない。

(上池上・海老澤広佳)



三春駒（福島）

自治会だより

希望ヶ丘自治会・紹介

当自治会は、昭和8年に故・田中周蔵氏を初代会長として自治会組織が発足し、ご自身の土地を提供するとともに地域住民の皆様の賛助金により自治会館が建築されたと伝え聞いております。

自治会の区域は、西側は池上線、南側は呑川、東側は呑川居村橋から北に延びる道路、北側は文教大学附属小学校前の永久橋から東に延びる道路に囲まれた、住居表示上では東雪谷2、3丁目の地域です。地域内には雪ヶ谷八幡神社、二つの商店街（石川台駅前商店街と石川台希望ヶ丘商店街）があります。

そのほぼ中心にある希望ヶ丘自治会館を拠点として、約2,200世帯、約3,600名の構成メンバーの為に、会員相互の自主的協力により生活の改善、文化の向上、福祉の推進を計り、地域の繁栄と発展に努めることを目的として、防犯、交通、防災、防火、女性、青年、街路灯の各部、ならびに、ときわ（敬老）会を組織して次のような活動をしております。交通安全運動、地域安全（防犯）運動、毎週木曜日夕方の防犯パトロール、青色防犯パトロール、歳末警戒パトロール、75歳以上の方への敬老プレゼント、バス旅行、スポーツ祭など。

地域力推進会議や定例自治会長会議で話題になった情報や連絡事項を会員の皆様にも共有できるように月初めに「たより」を回覧させていただいております。

(希望ヶ丘・小松克一郎)

雪谷中学校二年生短歌作品

(二〇一一 春・新学期を詠む)

春の日の食卓飾るタケノコをみんなで囲む祖母の家
突然の巨大な地震負けないで復興の桜美しく咲く
桜咲き笑顔の多い春なのに被災の知らせ心がいたむ
友達といつも同じ通学路心の中はいつもと違う
後輩がなつくかどうか心配だ尊敬される人になりたい
桜咲く後輩達が入学してしっかり教える部活のルール
打ち返すボールの先に見える空いつもだれかがきつと見ている

(二〇一一 運動会を詠む)

運動会ムカデ競争団結し足は多いが心は一つ
一本のひもで結ばれ息合わせクラスの願い叶えるために
足そろえ時につまずき立ち上がるムカデは一人の人生のよう
右ひざのすり傷見るたび思い出すみんながやっつたムカデ競争
白テープもし一番にさわれたら聞こえなくなるピストルの音
最後まで走るみんなのその手には気持ちこもった黄色いバトン
優勝ができた喜び噛みしめて涙をこらえ吹く得賞歌

布施実咲
竹之内智也
関秀一郎
小川泰貴
小林瑠佳
高橋知也
石井綾乃

星はるか
西澤佑亮
浦松彩夏
亀井智世
杉本紘輝
渡辺雄大
和田侑子