

ポッチャ体験記

ふれあい雪谷「さくら号」の編集会議の折、洗足区民センターさくらフェスティバルで開催されるポッチャ大会に参加のお誘いがあり、参加者は初心者ばかりと聞いて編集委員3名で受けることにしました。大会は3月19日に洗足区民センターで開催され、国際都市おおた大使の参加も含め12チームが3つのブロックに分かれて総当たりする予選から始まりました。

ポッチャは、長方形のコート内に置かれた1個の白いボールめがけて2チームが交互に自チームのボールを投げあい(または転がしあい)、両チームが6個のボールを投げ終わった時点で、相手チームより白いボールに近い自チームのボールがいくつあるかでそのエンドの得点が決まるゲームです。投げたボールで白いボールやその近くの相手チームのボールを動かすこともできます。白いボールは、先攻チームがゲームの最初に投げて位置を決めますが、どこに置くかでその後の流れが変わってきます。ゲームの勝敗は3エンドの合計得点で決まります。

我がチームは、他に小山編集委員と友人からなり、みんな今回が初体験です。初戦の相手は我々より高齢そうな方のチームです(これは勝てるかも)。ゲームは我がチームの先攻で始まりました。最初に投げた白いボールは狙い通りの位置に止まり、続いて投げた自チームのボールも十分近く寄せることができました(これで勝った)。ところが、相手チームは絶妙のコントロールで白いボールをコートの外に押し出してしまいました(???)。外に出された白いボールはコートの中心に置くのがルールです。これでボールの位置関係がガラリと変わって形勢逆転です。結局このエンドで我がチームは得点できず、続く第2、第3エンドも全く勝ち目のない展開を強いられ、1点も取れずに負けてしまいました。後で聞くとところによると、初戦の相手は3回続けて参加し普段の練習も欠かさないツワモノだそうです。初戦敗戦のショックのせいかな実力のせいかな、続く2つのゲームも負けてブロックで最下位となってしまう、準決勝、決勝はただ指をくわえて見ている他ありませんでした。

初体験はこんな結果でしたが、この大会が終わってふと気が付けば、一見単純そうに見えて実は複雑で奥が深いこのゲームが、すっかり筆者のお気に入りとなっていました。

(南雪谷・河野洋一郎)



自治会ルー記事：笹丸自治会 自治会公式キャラクター「ささまるん」

この災禍にあって、笹丸自治会としての各イベント開催もままならない日々が続く中、若い世代に少しでも自治会の存在を知ってもらおうと、インターネットを通じた情報発信に力を入れるべく、昨年デジタル推進部が創設されました。

「ささまるん」は新たなホームページ作成に取り組む中、偶然我が家で産まれたゆるキャラです。一応、笹丸という地名の由来となった雪谷村字笹丸生まれ、笹の妖精という設定になっています。これまで勢いのままにLINEスタンプを作ったり、反射材を使用したキーホルダーを作ったりしてきました。



特にキーホルダーは大変好評で、3月には洗足池小学校にご協力頂き「ささまるん」ぬり絵大会を実施したところ、370通以上の応募があり、そのお礼として配布することができました。そろそろ、街中で見かける機会も増えてきたのではないのでしょうか。

夢は大きく世界にはばたくゆるキャラを目指して、皆さまと一緒に育てていきたいです。現在も掲示板やホームページ上でプレゼントキャンペーンを展開しています。

是非一度、ブラウザのアドレスバーに「笹丸 . JP」と入力して頂き、笹丸自治会ホームページを覗いてみて下さい。

(笹丸・佐藤 新治郎)

** 編集後記 **

3年ぶりに行動制限のないゴールデンウィークで帰省に行楽に買物…と各地では久しぶりに多くの人でにぎわいました。自粛生活中はテレビから流れる観光地の懐かしい映像を見るのが何よりの気晴らしでした。

本紙を飾るイラストにも思い出があります。6年前の日差しも穏やかな3月下旬にお花見も楽しめる洗足池のボート乗り場には、親子連れやカップルで順番待ちの行列ができました。私たちもスワンボートで池の生き物たちに「おじゃましま〜す」と声をかけながら童心に帰っての遊覧でした。

本号から各自治会が紹介されます。ホームページでは、活動内容が掲載されています。ご覧くださいませようお願いいたします。

(雪谷石川台・倉田 清子)

[編集委員]

笹丸・小久保 衛子/雪谷石川台・倉田 清子/南雪谷・河野 洋一郎/
東雪谷東中・小山 智恵子/池の台・柏 三八子/小池・小山 憲生/上池上・船山 康夫

ふれあい雪谷(創刊・平成2年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] 令和4年 あさがお号 7月1日(通巻・第127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] 大田区地域力推進部雪谷特別出張所
〒145-0065大田区東雪谷三丁目6番2号 ☎3729-5117 FAX3729-1826

地域情報紙

ふれあい 雪谷

令和4年7月 あさがお号 通巻第127号

雪谷特別出張所管内(令和4年4月1日現在)
世帯数/31,057世帯(前年比242世帯減) 総人口/61,753人
男/29,632人・女/32,121人



洗足池ボート乗り場

夏の到来と共に、洗足池のボート乗り場は家族連れでにぎわいます。水面に漕ぎ出すスワンボートは数を増し、それまで我が物顔に陣取っていた水鳥たちは迷惑顔。しばし時が過ぎるとお互いに水辺の涼を楽しんでいました。

小池・今成 修さんの作品

洗足区民センター高齢者施設(ゆうゆうくらぶ洗足)でポッチャを体験できます!

問い合わせ: 洗足区民センター(上池台2-35-2)

電話 03-3727-1461

「ふれあい雪谷」のホームページはこちらからご覧いただけます。



コロナダイエットに挑戦

令和2年1月、米国出張から帰国する羽田空港で、中国武漢で発生した謎のウイルス性肺炎のニュースが流れ、また何かこの時期の新しいウイルスが…そんなことを回想しながら、新年の仕事をいつものようにスタートさせた。コロナ患者が増える中、いつものように会社職場へ通勤の日々を送っていた。4月になって、ついに緊急事態宣言が発令されテレワーク中心の生活に急変し気付いたら1日数百歩しか歩いてなかった。しかしいつもの食事に加え1日に2度の間食をしていた。

6月の人間ドックで肝機能(AST・ALT)の値、CT体脂肪も急上昇、当然体重も90kgを超え…100kgという目盛りが目の前に迫ってきた。このままではダメだ!そこから自分への挑戦が始まった。

90kgを超える体は重かったが、早朝の自宅～池上本門寺往復や洗足池周回など周辺の景色を楽しみながら軽いランニング、毎回雑巾を絞るような大量の汗をかきながら減量したが、3ヶ月程で半月板損傷となってしまった。9月に東調布公園プールが再開になり、水中ウォーキング&軽い水泳、さらにはロードバイクを購入し、自宅→丸子橋→ガス橋→旧穴守稲荷まで片道約12kmのサイクリングロードを往復、土日は自宅→丸子橋→二子玉川→登戸→調布ビール工場までサイクリングロード片道約30kmを往復した結果、半年で体重は79kgまで減量に成功し、令和3年という新年を迎えた。

しかし現実はそのなかに甘くなかった。正月に大好きなお餅と飲酒の結果、1週間ですぐにリバウンドして85kg…

そんな時、自宅から少し離れた所にジムがオープンした。速攻入会し、有酸素運動をして減量には成功したが、筋肉量が驚くほど落ちてしまった。それから、筋トレマシンでトレーニングをしたところ、10月に五十肩と思った肩が腱板損傷と診断されてしまった。

それ以降は無理せず、自分の体に合わせた有酸素運動と無酸素運動を楽しむようにしており、令和4年からは現状維持を目標に楽しむトレーニングをしている。

まずは無理せず自分に合った運動を見つけること。そして「継続は力なり!」いろいろあったが、毎日の早朝トレーニングを楽しみ、健康な幸せな生活を送っていきたくて日々生活をしている。

コロナが落ち着き、またいつもの外出する生活はいつ戻ってくるのだろうか。マスクをとって話せる日を切実に望んでいる。

(小池・井上 修吾)



あっ…という間の12年

2010年、中学2年女子生徒が洗足池駅前中原街道でオートバイにひかれる事故がありました。横断歩道を渡らずに道路を斜め横断した結果の事故でした。当時、洗足池駅前には歩道橋があり歩道橋を使えば安全でしたが、階段の上り下りが大変なので使わず、少し離れた横断歩道を使う生徒が多かったのです。しかし、信号が変わるのが分かったと横断歩道手前の道路から斜め横断する者がいました。この時に起きた生徒の事故です。斜め横断は生徒ばかりではなく、近所の保育園に行く親子や散歩の大人もいました。この道は大森六中・小池・赤松の生徒、2つある保育園の親子が通る道です。安全のためにこの場所に毎朝、誰かに立って貰おうという事になり、この現場の目の前に住んでいる青少対の私が指名され決まりました。

2010年10月より毎朝の生徒の見守り(交通安全)と生徒との挨拶がスタート、12年間多くの生徒・先生方と挨拶して来ました。一人では大変と大森六中父兄の大和さん・斉藤さんお二人に週一回歩道橋撤去の2017年まで7年間手伝って頂きました。歩道橋撤去から5年、新しい駅前横断歩道での通学が徹底されるようになったので、3月25日の終業式をもって朝の見守りを辞めさせて頂きました。

あっ…という間の12年、事故なく終えることが出来て感謝です。

(池の台・綱嶋 昭夫)



雪谷地区の表彰者

○令和4年度自治会役員永年在職者感謝状贈呈

| | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| 角石 不佐子 | 桜井 敬久 | 細井 宏二 | 亀岡 芳子 |
| 田中 雅美 | 野村 幸正 | 佐々木 洋 | 原 宏子 |
| 直井 清 | 宮原 浩子 | 加藤 昇 | 千歳 結花 |
| 相原 洋子 | 黒田 富美 | 竹内 俊彦 | 小澤 博美 |
| 小杉 日出夫 | 若杉 健志 | 山崎 斉 | 巻山 潔 |
| 小林 留美 | 草野 英明 | 岡本 美代子 | |

○総務大臣感謝状伝達式

田園調布消防団(雪谷地区の分団も含む)

(行政順、敬称略)

後悔のすすめ

私は結構失敗を引きずるタイプです。気持ちの切り替えが苦手なんです。自分の失敗だけじゃなくて、イヤなことがあったときなんか結構嫌な気持ちを引きずります。さっさと気持ちを切り替えて別のことに取り組んだほうがいいとは思っている、できません。

でもわりと最近こう思うようになったんです。気持ちの切り替えが苦手なのは、自分の強みなものかもしれない。

たった1回の些細な失敗でも、頭の中で何度もそのシーンをリプレイして、何度も後悔してその反省点を無意識にまで刷り込むことで、自分の自然な振る舞いに変化していくはずなんです。しかも1つの失敗だけではなくて、いくつもの失敗のリプレイを重ねることで、一見まったくべつの状況に見える失敗にも共通項があることが無意識的にわかったりもします。

ちょっと前までは、いつまでも過去にとらわれてしまうことは、自分の中のダメな部分だと思っていました。でも、過去の苦々しい経験をいつまでも抱えていられて、それを自分の糧にできるなら、実はすごいことなんじゃないかと思うようになりました。その糧が新しい自分をつくり、それがいつの間にか自分の味わいにまでなっていたら、もっと素敵だなと思います。

車が行き交う道路の真ん中で立ち止まって後悔していたら危ないですけど、ふと一人になれる時間なんか、しみじみと後悔を噛みしめてみるのも、人生の味わい方のひとつなんじゃないかと、50を目前にして思います。

(東雪谷東中・太田 敏正)

マイナンバーカードをお持ちですか

○マイナンバーカードでできること

コンビニエンスストア等の多機能端末で住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍証明書、住民税証明書が発行できます。窓口での申請に比べて手数料が安く、利用できる時間が長い場合もあります。

※多機能端末では一部発行できない証明書もあります。詳しくはこちらをご覧ください。



○マイナンバーカードを失くしたとき、暗証番号をロックされたとき、忘れたとき

暗証番号をロックされたときや忘れた場合は、各特別出張所、大田区役所1階戸籍住民課、大田区マイナンバーカードセンターでロック解除・再設定ができます。

詳しくはこちらをご覧ください。

