

さんぽみち



発行 わがまち大田鶴の木地区推進委員会

連絡先
鶴の木特別出張所
☎ 3750-4241

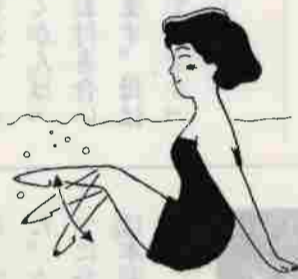
鶴の木地区のおふるやさん

私と銭湯とのふれあい

千鳥二丁目 渡辺 光子

わが家のお風呂は狭く快適とは言えません。広いお風呂のある温泉に行つてのんびりしたいと思いますが、頻繁に行く時間も費用もありません。そこで身近な銭湯で大きな湯船につかって、何もかも忘れ手足をいっぱい伸ばし、ほどよい湯加減に「気持ちいい」とゆったりと身を浮かべて、幸せいっぱいです。

最近の銭湯は、ジェ



銭湯でできるやせるためのエクササイズ

ット噴射や気泡風呂、サウナ等浴槽の設備もいろいろあり、脚の痛みも、お風呂で運動をして解消しています。端午の節句のしょうぶ湯や、冬至の日のゆず湯のように、季節感を味わえることも、私と銭湯のふれあいです。

気軽に足が運べ、わずか入浴料三八五円で気分転換やストレス解消が出来、何ものにも替え難い豊かな気分になります。これからの暇を見つけては、銭湯通いを続けようと思います。爽快な気分を、あなたも体験なさってはいかがですか。

入浴の健康アドバイス

入浴前の一杯の水

お風呂に入る前にコップ一杯の水かジュースを飲むと普段の二倍近くの汗が出ます。

これは、新陳代謝が促され、毛穴が開き、発汗作用により汗や皮脂の分泌がなされ、老廃物の排出が行われる為です。是非お試し下さい。たっぷり汗をかいた後にも、水分の補給を忘れない。

病気になるらない、寄せつけない、21世紀の健康思想、「ウエルネス」を实践する「有酸素運動」と町の銭湯

千鳥二丁目 大森 律子

暑い日々疲れやストレスを感じ、現代人は文明病を抱えています。その人の意識やライフスタイルが健康を大きく左右する。と言う考え方を「ウエルネス」と言います。運動不足と成人病を防ぎ長生きするには、ウエルネスライフを目指した自己変革が大切です。

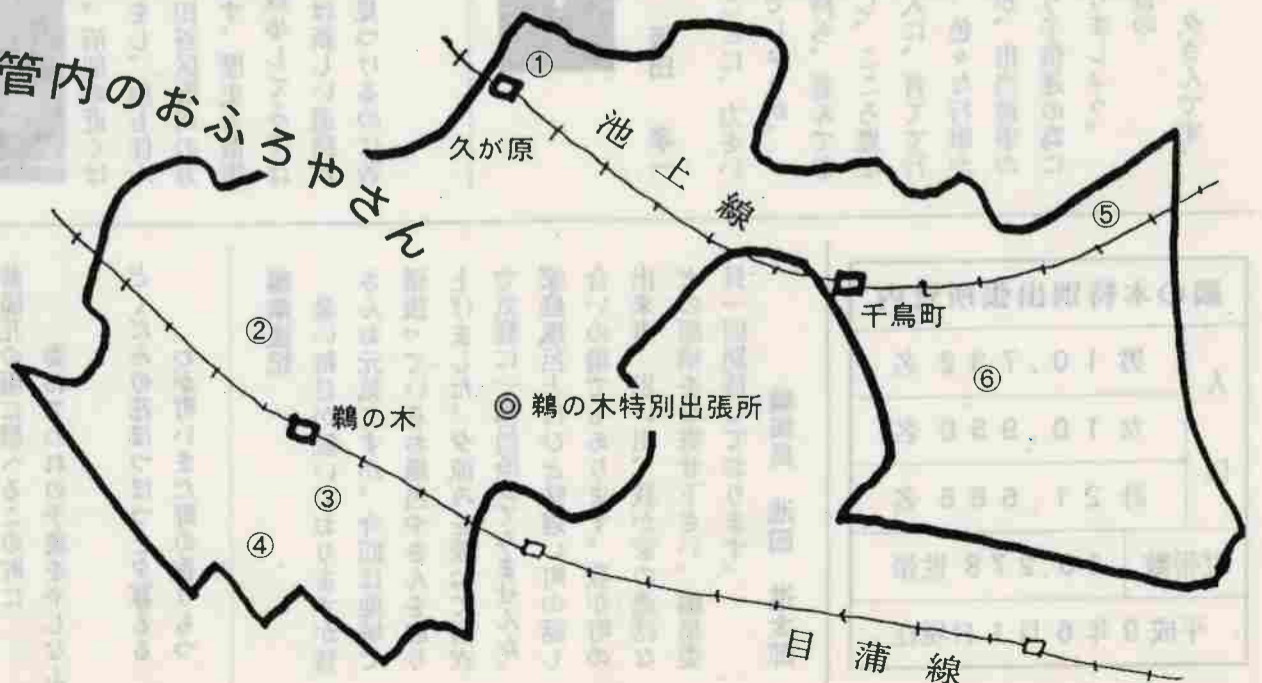
ウエルネスに有効なのが銭湯入浴です。私達の体は部分的に体温のばらつきがあり、上半身は平熱でも足や腰、内臓は冷えています。現代人の多くはクーラーなどで体を冷やすと、血管は血液の循環障害を起こし必要な栄養が行き渡りません。反対に老廃物は体にとどまり、細胞は正常に働かず免疫力が低下し、病気になるります。この冷えの解消は体を芯から温め、血流の活性化に役立つ入浴が一番。心はリフレッシュされ健康増進とストレス解消。そして、体に負担が無く、入浴の効果を最大限に生かすには、半身浴と反復浴が理想的です。半身浴で下半身を温めると、たまっていた血液が上半身に移り、血行が促進され疲労回復。反復浴は湯船に入ったり、出たりを繰り返す入浴法です。銭湯のすいている時間に、適度のエクササイズを行えば瘦身効果があります。湯上りに足を冷水に浸すとむくみも解消します。

広い浴槽と浴場はウエルネスライフの休息の充実と、現代人の精神的、肉体的ゆがみを矯正し、心と体の健康を支えます。生活の中でも階段を上ったり速歩や有酸素運動を行うと疲労は超回復し、脳や健康の活性に役立ちます。

鶴の木特別出張所管内のおふるやさん

- ①南久が原2丁目 益の湯
- ②鶴の木3丁目 川嶋浴場
- ③鶴の木2丁目 第三松の湯
- ④鶴の木2丁目 第二栗の湯
- ⑤千鳥1丁目 第二朝日湯
- ⑥千鳥2丁目 加賀湯 (敬称略)

千鳥一丁目 水野 敬司



わがまちあの人 この人

母をおもう

緑多き南久が原に越してきて十年になります。すっかりこちらの環境にも慣れ、楽しい生活を送っています。

母は、華道家元、ユザワヤ芸術学院講師など、いろいろな仕事をしているバリバリの現役です。年令のわりにはとても勉強をされていて、今流行のことでもわからない事は、聞いてきます。そして、私達が教えた事はすぐに理解しています。努力をおしまないのです。母の頭の中はしわでいっぱいでしょう。こういう母ですから話題も豊富で、いろいろな人とお付き合いがあります。若さの秘訣かもしれませんね。

平成今昔ものがたり

昭和十一年十一月、北海道より現在地に参りました。今の久が原駅が当時は東調布駅でした。又駅近くには桜の木があり、現在の栄会通り商店街はもとより、殆んど道路は、舗装が無く砂利道でした。今の大森第七中学校は当時、東京慈恵医科大学の校舎でした。柔道、剣道、水泳等の競技で勝利を上げた時等、学生さん達は五、六人ずつでスクラムを組み、上原栄会（現久が原栄会）を練り歩いたものです。又大森第七中学

南久が原二丁目 河辺 史郎

事があります。南久が原さくら会のことです。知らない人達の中からたくさん仲間ができ、教えたり、教えられたりと、生活にはりがあるように見えます。

みなさんのため、喜んでくれる人が一人でも多くなるようにと、心の中で思いながら平川会長のご支援ご指導をいただき、会の方々と和気あいあいとやっているようで、その姿を見ると応援したくなります。

まねのできない行動力とファイトで、これからも楽しくがんばって、みなさんと末永くお付き合いのできる事を願っています。母はきっと南久が原に住んで、よかったですと思っていることでしょう。

南久が原二丁目 佐藤 正

校グラウンド下は土手になっていて、高さ十メートルもある黒松が立ち（通称一本松と呼ばれた）、よもぎ、のびる、つくし、その他多数の野草、野花が咲いていて、子供達の遊び場には適した場所でした。子供達は手に手にシャベルを持ち弥生式の土器等を掘って遊んでいたようです。グラウンドには夕方になるとギンヤンマ、オニヤンマ、その他のトンボが飛んできたものです。

さんぽしてみませんか

六郷用水

南久が原二丁目 伊藤 太郎

六郷用水とは、六郷領（現在の太田区平地地域）の灌漑を目的として、江戸時代初期に代官小泉次太夫により開削された農業用水です。徳川家康の新田開発政策の一環として行われた、六郷用水の工事は、十四年という長い年月を費やした大工事でした。各所に洗い場を作り、大田区に十五ヶ所ありました。観蔵院の近くの護摩堂の洗い場、昔は女性が野菜を洗ったり、子供が水遊びをしていました。少し下り、本家の洗い場でした。大田区民センターの近くで二つに分水、一つは六郷神社、一つは本羽田へと流れ、昔は水も清く



魚も沢山いました。沼部の近くは最近水を流す工事をし、魚も住んでいます。遠く世田谷区野川の方面より流れています。歴史を散策しながら楽しく散歩してみても如何ですか。今では新しい道路が出来て、用水路を見つづけるのに苦労します。

リレエッセイ

頑張れ理事さん

千鳥二丁目 坂田 孝一

青葉薫る頃となると、町会の理事さんの忙しい一年が始まります。

える子供を育てることに、力をいれて見てはいかがでしょうか。

最近、少子化が進み子供達の生活も大きく様変わりし、戸外で遊ぶ姿や路地裏で騒ぐ子供の声もめっきり少なくなり、パソコンやたまごっちの時代になり、私達には想像の出来ない世の中になろうとしています。けれども子供の持っている本質が変わった訳ではありませんから、骨太な腕白とも言

加する行事を多くし、こころ豊かな思いやりのある人に、育てて行きたいと思えます。色々な行事が計画実施されますが、担当理事の皆さん、次代を担う子供達の為に今年も大いに頑張りましょう。

次回はお鶴の木二丁目の 俵 久さんです。

短歌

鶴の木わが町

南久が原二丁目 石山 春吉

すだちの葉に翅を休むる揚羽あて

我が住む町へ陽のこぼれ降る

紫陽花の雨に憩へるこの町に

委ねてわれの予後をやしなふ

どくだみの花ほつぽつと夕暮るる

わが町いまだ野の香りもつ

編集後記

暑い毎日が続いておりますが皆さんお元気ですか。今回は地域で頑張っているお風呂やさんを取り上げました。夕涼みを兼ねて浴衣で気軽に一風呂浴びてみませんか。家庭風呂とはひと味違い町の話し合いの場でもあります。我が町の出来事、思い出、我が家の逸話などの原稿をお寄せ下さい。編集委員一同期待しております。

編集長 池田 進太郎

鶴の木特別出張所管内

人口	男	10,732	名
	女	10,956	名
	計	21,688	名
世帯数	10,278 世帯		
平成9年6月1日現在			