

狭山台中央自治会 ふれあい便り

第11号 平成30年6月

自治会活動を考える

「いつせやむなう明るく、楽しくちやうう！」

狭山台中央自治会会長 大野 昭雄

今年度自治会活動の重点については、総会議案書に記載されていますので割愛し、スローガンである、「明るく、楽しい自治会にするには」ということで考えてみたいと思います。

「自治会活動の問題点」

代議員・役員の順番が廻ってきて大変だから、あるいは、歳をとったので役を果たすのが大変だから自治会を退会したいと言うことを度々聞きます。

確かに、かつての自治会に比較して、活動が広がり、活性化したが、それだけ運営委員の方の負担が増えていることがあります。心身ともに余裕がなくなっているのかもしれない。もっと気軽に参加できることが求められています。

「自治会退会者を減らせないか」

自治会未加入世帯は集合住宅や寮住まいの方々を含めると当自治会で約百世帯あります。加入者を増やすのは、今年度の課題の一つです。ご家族を含めて、健康面や年齢の面

で退会せざるを得ないケースも多いのが実態です。

「自治会活動の負担を減らせないか」

退会者を抑える工夫の一つとして狭山台地区連合会のイベント、当自治会独自のイベントを合わせると年度で10以上あります。自治会以外の団体からの協力要請もたくさんきています。

私の考えでは、これ以上は増やさず、必要なものに絞り、内容を改善しながら活動していきたいと考えています。

大きなイベントについては、自治会運営委員だけでは負いきれませんので、今後も、男子会など協力団体の全面的な協力をお願いしたいと思っています。

「代議員経験者の声」

先日、昨年度代議員の反省会を行いました。その中で、一番たいへんだったのは、体育祭で、残暑が厳しく、疲れたという意見がたくさんありました。しかし、一年を通してみ

ると自治会活動は思ったより楽しくできた。話をしたことがなかった人たちと知り合いになって、充実した活動が出来たと言う声が多くありました。

不安だらけのスタートでしたが、イベントや懇親会など経て徐々に委員同士のコミュニケーションができてきたようです。

与えられた役割を義務的にやるだけでは面白さを味わえないが、自ら積極的にかかわると満足感も得られ面白くなると思います。例えば、ふるさと祭りのバザーを担当した人たちはいくらだったら売れるか、値付けを楽しんでいたようです。

自治会活動を通じて、近所の人と知り合い、お互いが助け合い、自分たちの地域をよくする事ができます。

「協力団体の行事にも積極的に参加しよう」

自治会とは別に「たすけあい」、「男子会」、「女子会」が活発に活動しています。毎回20名を超える参加者で、ワイワイ和やかな雰囲気です。

私も昨年から仲間入りしましたが、皆さんも是非、参加して頂き、一緒に楽しみましょう。

これらの活動を通じて、人の輪が広がり、地域のコミュニティーを盛り上げていけると思います。

平成30年度

自治会役員・代議員・専門部担当紹介

会長

大野 昭雄



出身 埼玉 日高市
趣味は野菜作りと読書。

昨年、私の野菜作りにとって多難な年でした。先ず春は、愛する畑に狸の屍（狸寝入りではなく）。そして、夏は猪に里芋を食べ尽くされ、秋は長雨で長ネギが全滅。あらためて農業の難しさを痛感しました。

副会長

浅地 信浩



出身 石川 金沢市
趣味は音楽鑑賞、庭いじり、果実酒づくり。

狭山台に住んで40数年、居心地もよく安心して住める街だと実感しています。近年の思わぬ自然災害を見做い、得た教訓を積重ねることが大切ではないかと思っています。

北ブロック長

大村 勇
(衆議リーダー)



出身 北海道
趣味は、鉄道マニア（自称鉄ちゃん）、美食、美景。

いつまでも素直に「ありがとう」といえるようになりたい。

南ブロック長

伊東 貴美
(防犯リーダー)



出身 岩手 二戸市
夏には「ひめホテル」が、山一面に光る自然豊かな町。

趣味はスポーツ観戦と美味しいものを食べ歩くこと。学生時代に習った書道に再度挑戦したいと思っています。

10年以上前に努めた代議員以来、初めての役員です。日中、仕事をしていますので時間的な制約がありますが、皆さんのご協力を頂き任務を進めて参ります。

会計

鶴巻 正義



出身 新潟 新潟市
趣味は園芸と俳句
高年齢であることに甘えず、驕らず常に初心にかえる。

相談役

山葉 裕



出身 旧満州 新疆
趣味はスポーツプレーと観戦。
「継続は力なり」をモットーに地域コミュニケーション活動を通して少しでもお役に立ちたいと思います。

代議員・専門部員

会計監査・民生委員



1BL(広報)
岡本 歌子

出身 東京 墨田区
趣味 スポーツ観戦
(最近専らTVで日々穏やかでありたい。)



2BL(広報)
田辺 儀子

出身 鹿児島県
趣味 旅行、折り紙
やりたいことが見つかったら先延ばしにしない。



3BL(防犯)
本多 悟

出身 群馬 水上町
趣味 マイコン工作
「継続は力なり」
微力ながら頑張ります。



4BL(福祉)
西富 陽子

出身 埼玉 飯能市
趣味 音楽鑑賞
「感謝の気持ちを忘れない」を信条にしています。



14BL(環境)
下平京子

出身 東京 千代田区
よろしくお願ひいたします。



13BL(福祉)
中溝陽子

出身 山梨県
趣味 音楽鑑賞
継続は力なり。



22BL(防犯)
北野貞治

出身 横浜市
趣味 スポーツ観戦
感謝を忘れない。



9BL(防災)
篠塚範子

出身 福島県
趣味 お菓子、パン
づくり
努力は裏切らない
と信じがんばる事。



8BL(環境)
砂田はつ子

出身 静岡 島田市
趣味 短歌、太極拳
これまでとこれから
の輪を大切に。



19BL(防犯)
浅沼正明

出身 三重 松坂市
趣味 鉄道ファン
真面目に生きていく。



18BL(福祉)
横澤田 翠

出身 埼玉 入間市
趣味 音楽鑑賞
思いやりをもって
行動する。



17BL(防犯)
初瀬 昇

出身 島根 津和野
趣味 ギター、ゴルフ
釣り
今日の我に明日は
勝つ。



16BL(福祉)
笠原弥寿江

出身 北海道
趣味 刺し子で花
布巾を作ることが
毎日の楽しみにな
っています。



15BL(防災)
森田希美代

出身 埼玉 加須市
趣味 ガーディング
何事にも感謝の心を
持つこと。

★前年度代議員の感想
・代議員をやってみて良かった。
・自由に発言ができた。
・行事は協力的で分担が出来ていた。
・実際に色々かわってみると、やり
甲斐や楽しみがある。



会計監査
山根真奈美

出身 狭山市
趣味 海外ドラマ
の観賞
任されたことは最
後までやりきる。



会計監査
川田克己

出身 大阪市
趣味 天体観測
誠実でありたい
を信条に。



21BL(福祉)
吉田恵津子

出身 東京都
自宅にて母の介護
で家を空ける時間
に制限あり。やりく
り上手に務めます。



20BL(防災)
野崎美津江

出身 埼玉県
趣味の園芸と編み物
を楽しんでいます。



民生委員
青柳 進

出身 埼玉 所沢市
福祉に関する相談事
は支援機関と連携し
誠実に接します。



民生委員
神宮紀勢子
(しんぐう)

出身 世界遺産
熊野古道のある
三重 熊野市。
趣味の絵画を楽し
んでいます。



広報担当
佐々木 久

出身 岩手 一関市
心偏らずいつもひろ
くひろくと思うとも
未だ修行足らず。



防災担当
北畑勝司

出身 奈良県
趣味 鉄道模型
油絵
兎に角やってみ
よう。



福祉担当
田辺 赴夫

出身 江戸川区
趣味 山登りと
野菜づくり。
人生を楽しむ。

お年寄りや子供たちを優しく見守り
皆が元気で明るく住みよい街に！



☆福祉担当

田辺、西富、中溝
笠原、古田

昨年度は自治会員・非会員の皆さんに地域福祉アンケートを実施し、その結果を広報、回覧、アンケート結果説明会（ドキュメンタリー映画同時開催）（しあわせ食堂）でお伝えしました。説明会には30名の参加があり、6グループに分かれて「この地域を住みやすくするには、どんな活動が必要ですか？」のテーマで話し合いました。そこで、「議事録を全戸配布・健康体操を・近所のふれ合い・イベントを多く・現在活動中の継続活動」などの意見がありました。

今年度は運動機能改善、認知症予防講座、高齢者の食事、介護保険、在宅医療・介護の講座等を計画します。

一番大きな課題である「地域とのつながりをより多く」を目標に、皆さんのご協力を宜しくお願いたします。（田辺 勉夫）

☆環境担当

大村、砂田、下平

埼玉県宮代町では10年前から「MIYASHIROエコ☆スターズ」のグループ名で小中高生たちによる自主環境活動が行われています。地域清掃、ごみ分別、産地産消の調理学習イベント、廃食用油の活用など。これらの活動により昨年環境大臣表彰を受賞されました。

この活動は地球環境を考えてのこと、実に小さな（地域）活動、大きな（地球）目標の取組みには頭が下がる思いです。

話は変わりますが、ネアンデルタール人とホモサピエンス人が共存していました。前者が滅亡し、後者が繁栄したと言われます。この差は何かと言えませんが、この差は何かと。団結力の差にありました。

事を始めるには皆の結びの輪と協力が必要です。是非、皆の知恵できれいな街にしたいものと思えます。（大村 勇）

☆防災担当

北畑、篠塚、森田
横澤田、野崎

今年度総会で自主防災組織立上げが承認されました。そこで二つのお願があります。

今年度は初年のため、組織に加わって戴く方々を一から募らねばなりません。地域の安全安心に一役買って出ようと思われ方、また高齢であっても終活健康の一つとして貢献してみようと思われ方、応募時にはどうぞ積極的に参画をお願いいたします。一部の人に任せっきりではなく少しでも関わって防災という荷物をより多くの方々と分かち合いましょう。

一人ひとりが「いざの時」にしっかりとした行動がとれるよう余裕のある日頃に十分な準備をして置くよう組織として勉強会等を通してサポートしていく予定です。この機会に他人ごとと思わずに多くの参加をお願いいたします。（北畑勝司）

☆防犯担当

伊東、本多、北野
初頼、浅沼

第一週の土曜日の夜にパトロールをしています。A班とB班に分かれ、北BL、南BLを回ります。パトロール中は「こちらは防犯パトロールアポックです。火の用心」と拍子木を打って周ります。アポック（APOC）とは、Area Prevention Of Crimeで狭山台地域防犯ネットワークの略です。

最近、防犯灯はLEDに代り明るく頻繁に交換することが減ってきたようです。パトロール中に切れていないか確認はしますが、切れているのに気づかれた際にはその電柱の緑のプレート番号を代議員又は南ブロック長までご連絡頂ければ助かります。

地域が犯罪など起きない安心した住みよい街になるよう少しでもお手伝い出来ればと思っております。（伊東貴美）

地域の安全・安心を
皆の工夫と協力で住みよい街に！



本年度定期総会風景

新会長 大野昭雄氏就任挨拶



提示された諸議案は其々賛成多数で可決成立。

平成30年度
狭山台中央自治会定期総会

平成30年4月15日
狭山台公民館



歳の瀬風景 <年末大掃除・お汁粉会>



掃除の後の疲れにお汁粉の味は美味。会話も余計に弾む。



道路、公園と樺の落葉が多い掃除ながら親子ともどもの家族風景は嬉しいの一言。

広瀬神社
ご神木の大ケヤキ



この地域のシンボルとなっている。樹形も見事な稀にみる巨木であり、800年を超えるものは珍しく、県内でも樹齢800年を越えるものは珍しく、この地域のシンボルとなっている。

なかでも強く印象深いのは、①広瀬神社である。広瀬神社境内にある大ケヤキは、高さ32m、幹回り6.3mあり樹齢800年といわれる神木である。県内でも樹齢800年を越えるものは珍しく、この地域のシンボルとなっている。

薫風さわやかな5月21日広瀬地区史跡・文化財巡りを総勢14名とさやま市民大学同窓会歴史クラブのガイド5名で散策をした。日生団地前の広場で朝礼と柔軟体操をしてから散策を開始。

第6回「狭山の歴史を知る」
散策の会
—「箱根金沢文化財巡り」

②斜子織の碑—斜子織は18世紀初頭から広瀬地区を中心に生産されてきた絹織物で、世界博覧会で名誉賞を受賞したほどの織物である。県令（今の県知事）の白根多助が当地来訪の際、広瀬と斜子織を称える歌を詠みましたが、これに感激した斜子織の業者が、一層の品質改良を図ることと、斜子織の始まりは広瀬の地であることを伝えるために明治²⁴（1891）年4月にこの碑が建てられた。全高は223cm、幅234cmという大型の石碑である。碑の正面には県令の歌、裏面には斜子織の由来が刻まれている。

斜子おり浪のあやなるを
たれ川越の名に流しけむ

（3 BL 戸坂光延記）



家内安全、健康祈願
広瀬神社拜殿前の元気な皆さま



加齢により、筋肉量は減少し、筋力が低下してきます。足の筋力の低下により、歩くスピードが遅くなり、階段を上るよりエレベーターを利用しがちになってしまいます。また、病気やケガで安静な生活を強いられることでも、筋肉量は減少します。筋力を衰えないためには、テレビ体操やウォーキングやスクワットなど、個人に合った運動方法を見つけ、毎日続けることで、筋肉量は増加し筋力を回復することができま

す。足腰以外に、喉（のど）や舌の筋力低下は、肺炎と関連します。食物や唾液が口腔から喉へ流れると、自然にゴクンと飲み込みを行い、食物と唾液は食道に運ばれます。この動作を、嚥下（えんげ）といいますが、嚥下している間は、鼻と喉、気道と喉のそれぞれの通

用口は遮断された状態になります。その際、舌と喉の筋力は重要な役目を果たしているのです。喉の動きを知るには、くびの真ん中に指を触れて、ゴクンと嚥下をしてみ

下さい。のど仏の部分（喉頭）がまず上に移動し、唾液などが通過すると下がります。のど仏が上に移動した時は、喉と気道は完全に遮断されており、呼吸することはできなく、食物や唾液を気道に入れさせない体の仕組みになっています。喉や舌の筋力が低下すると、飲み込む力が低下し、のどに唾液な

高齢者のための 肺炎の予防

医療法人社団新東京石心会
昭島腎クリニック院長
栗本 義直
(22ブロック)

どが溜まった状態になります。唾液には口腔内の細菌が多数増殖しています。飲み込む力が弱いと嚥下の際に誤って唾液が気道に入ってしまう、これを誤嚥（ごえん）といいますが、この誤嚥によって、細菌を含んだ唾液が気道に吸い込まれ、肺炎（誤嚥性肺炎）が発症しやすくなるのです。肺炎の危険性は、高齢者の死因の第3番目

あり、高齢になるに従って増加しています。

飲み込む力が低下したサインは、「痰のどにたまりやすい」、「食事中や食後にむせてしまう」、「寝ている時によくせきをする」、「せき払いが増えた」など、これらのいくつかのサインがある場合、飲み込む力が低下し誤嚥を引きしやす

いと考えられます。では、低下した飲み込む力をアップさせる訓練としては、嚥下トレーニングが、今注目されています。例えば、水や唾液の飲み込みを数回行ってみて下さい。嚥下動作でのど仏を上10秒くらい移動させたまま10秒くらい保持することで、飲み込む力がアップできるといわれています。普段から、飲み込む力が低下したサインを意識した場合には、何回も飲み込む動作を行なって、確かめてみてはいかがでしょう。

次に、肺炎の予防としては、口腔内にひそむ細菌を減らすことです。口腔内は細菌が700種以上生息しており、歯のみならず、義歯の表面、舌や咽頭の入り口にも

細菌は潜んでいます。細菌がもっとも多く繁殖する時間帯は、寝る前と、目覚めた早朝だそうです。その時間に歯磨きやうがいを実施すれば、細菌を減らすのに効果的です。日頃、歯科医に口腔内をチェックしてもらおうといいですね。

更に、肺炎の原因菌の20%は肺炎球菌といわれ、市町村の援助で、肺炎球菌ワクチン接種が実施されています。肺炎球菌ワクチンを受けることで、肺炎の予防に繋がります。

飲み込み力のアップ、寝る前と早朝の歯磨きとうがい、肺炎球菌ワクチン接種が、誤嚥性肺炎の予防として期待できます。(完)

※

栗本義直先生のプロフィール
出身地 愛知県
履歴
東京医科大学医学部卒業
国立病院医療センター内科勤務
佼成病院心臓科勤務
石心会狭山病院勤務
石心会昭島腎クリニック院長就任
(平成27年)
認定資格
日本透析治療学会認定医

「せんたあサロン」

私の趣味

私の生きがい

私のふるさと

亡き夫のこと

(編集人で広島人)

田中 洋子

(22ブロック)

私達は昭和39年、新幹線の東京〜大阪間が開通し、東京オリピックが行われた10月に結婚しました。――歳月は流れ、平成26年10月に娘、息子達家族と共にささやかに「金婚式」の会食をしました。その頃はもう病気の根治は難しいと知らされていて、通院治療している状況でしたから…。それから一年も経たず翌年5月に、夫は亡くなりました。注意不足の私でごめんなさい、と暫くは後悔の念

が心から離れませんでした。

夫、忠宏は編集者として「婦人倶楽部」に連載小説を執筆の当時流行作家、水上勉氏の原稿受取りを担当していました。水上邸には夜中でも、数社の編集者が原稿待ちをしていた時があったと言っていました。

同じころ、直属の上司宅に伺った時のこと、部屋に入ると、入口以外の三壁面に天井近くはまだ本が積み上げてあり「あつ」と声が出そうでした。編集者とはこんなにも本を読むものなのかと、それに驚きました。結婚直後の新鮮な思い出です。

昭和20年8月6日、広島で夫は被爆しました。比治山という低い山の後ろに家があり、幸いにも光線を浴びなかったのです。母親に背負われて遠くのぶどう畑に逃げて夜を明かしたのと。でも、原爆の話をしたのは近年になってからでした。そんな中での希望、楽しみが「広島カープ」なのでした。貧乏な市民球団で、球場入口に置かれた樽に小遣いを募金したのだと。

永い間ファンであり続けて「赤ヘル」になって初優勝した昭和50年の時は喜んで、美味しいと評判の近くの店の大福を買ってきて、編集部の方々に配ったそうです。

待ち望んでいた優勝を平成28年に見られず残念でした。

「たかが野球！されど野球！」今は息子が立派に跡継ぎを果たしています。

亡き後3年ですが、ながい旅に行っている気がしています。部屋ごとの写真に「おはよう！おやすみ」と言つて窓の開け閉めをしている毎日です。

＊ ＊ ＊

註

田中忠宏氏は当広報「ふれあい便り」初代編集責任者。



短歌

日々通る櫛くぬぎの多き公園の

若葉香りて木漏れ日の差す

雲去りて円なる月輝きぬ

光は寄せる浜辺の波に

富岡ヨシ子

(20ブロック)

玄関えんしゅうに飾る山茱萸さんしゅう花ひらき

その黄の色に明るくなりぬ

いつもよりこの夜を一人過ごさむと

届きし便り読み返し居り

大島元子

(15ブロック)

俳句

声高く網戸修理の梅雨入かな

猫もゐる井戸端会議額の花

濁り鮎水面波立つ在り処

舟宿の文字太ぶとと五月雨

九段坂弓押し立てる薄暑かな

秋津 結

(8ブロック)

自治会行事予定

- * 4月15日 本年度総会
 - * 7月21日 狭山台ふれあい祭り
 - * 8月25日 狭山市防災訓練
 - * 9月16日 当自治会敬老会
 - * 10月7日 地区体育祭
 - * 11月11日 ふれあい音楽祭
 - * 12月9日 年末大掃除
- 行事には全員参加しましょう！

協力団体行事

「たすけあい」行事

- * たすけあいは年中無休
利用は常時受け付け

- * 「サロンなごみ」は毎月2回開催
時々小規模なイベントあり。

男子会（三火会）行事

- * 偶数月第3火曜日定例会
- * その他行事は決定次第自治会回覧
にご案内いたします。

女子会（ひまわり）行事

- * 毎月1回定例会

— 会員動態 —

◇ 会員の入会・退会

《入会》

- 4月21日 BL 伊藤貴子様
- " 16日 BL 佐藤民子様
- " 17日 BL 望月真子様
- " 17日 BL 岡部竜太郎様
- " 1日 BL 宮寺豊彦様

《退会》

- 2月19日 BL 吉川静枝様
- 3月19日 BL 上林由美様
- " 19日 BL 篠正子様
- " 8日 BL 長岡弘子様

◆ 物故会員（含むご家族）

謹んでご冥福を心より
お祈り申し上げます。

- 12月 1日 BL 岡本忠資様（享年81歳）
- 2月 18日 BL 藤本幸子様（享年86歳）
- 1日 BL 神保勝様（享年88歳）
- 4月 18日 BL 相澤孝義様（享年42歳）



〈編集委員から〉

▼伊豆七島の八丈島は関ヶ原の戦いで敗れた西軍の将宇喜多秀家が流刑となり、没するまでの50数年生き長らえた島で有名です。

島に自生する明日葉（あしたば）はセリ科の多年草で、食物繊維、カロチンなどが多く、血圧、便秘等に効用があるとされています。八丈島での生活体験から今も毎朝、明日葉の青汁を牛乳に混ぜ飲んでいきます。お蔭様で毎朝の仕事も順調です。（浅地）

▼「広報」に自分の名前を見たときは「えっ？」と驚いた。読み書きの不得手な私にできるはずがない…。途方に暮れていたら、ふとこんな言葉が浮かんだ。「すべての出来事は、一番いいことの為に起こる」。これはいつも心の支えにしている言葉だ。一年後には違う自分を発見できるかも知れません。（岡本）

▼今、ハマっているのが折り紙です。楽しい！と思い折り始めて5年強。夫が寝た後のリビングで折り紙を樂しむのが、私の至福の時です。これからも何かを見つけたらトライし、大いに楽しもう！
広報担当も楽しみながらやらせて頂きたいと思います。（田辺）

【編集後記】

梅雨と聞くと何となく気持が減ります。いま緑葉が一番美しく精いつばい輝きを放つ素敵な時季です。また、原始の蘇生を憶えます。

自治会執行部も一新し、「どうせやるなら明るく、楽しく」と力強く宣言をされました。「いや、いいねエ」とエールを送ります。

緩やかであっても変わることはいいことです。そこには新しい何かが生まれ成長がみられるからです。

当「ふれあい便り」も牛の歩みながら、誰かの心の片隅で「あつ」とつぶやかせる「変化」が生み出せたならばいいと思っています。

今夏も熱暑が思いやられる予感があります。近年の天候不順には、なぜか古来日本の文化を醸す四季の移ろいが懐かしい思います。（編集子）

狭山台中央自治会

「ふれあい便り」第11号

- 発行 平成30年6月15日
- 発行責任者 大野昭雄
- 編集責任者 佐々木久
- 編集委員 浅地信浩
- 岡本歌子
- 田辺儀子