

松原 5・6 丁目 自治会だより

◎「松原 5・6 丁目自治会」は、平成 17 年 1 月 12 日、世田谷区において、地方自治法第 260 条の 2 に基づき、地縁団体の認可を受けております。

東京は西日本より先に梅雨入りし、梅雨寒など寒暖差の激しい日々が続き体調を崩す方も多かったのでは。予報によると梅雨が明けると一気に真夏日となり、10年に一度の猛暑になるとのこと。太平洋高気圧とともに黒潮の大蛇行とかラニーニャ現象など海の潮流も影響しているようです。

電力需要がピークになるため、政府は全国規模で節電要請を出すことを決めました。この夏は熱中症対策と節電対策と両面に気配りをして乗り切るしかありませんね。

これからの主な行事予定です

☆夏休みラジオ体操会（羽根木公園）
7月22日（金）～31日（日）午前6時半
* 31日に参加賞をさしあげます。

☆スタンドパイプ訓練
（松原 5-22-8 の路地）
7月23日（土）午後2時～



☆普通救命講習会（松原まちづくりセンター）
8月20日（土）午前9時～正午
* 定員 10 名（先着）7月25日～8月10日
せたがやコール 03-5432-3333 でお申込みを。

自治会館での定例の活動

“スズランの会”

7月15日（金）午前10時～12時
・草笛の演奏（西澤和夫さん）
・「あんすこ」の話と体操
* 参加費 100 円、簡単な軽食つき。
※8月はお休み

自治会からのお知らせ

5月の赤十字運動月間において皆様より寄付を頂いた368,731円を、6月7日（火）「松原まちづくりセンター」を通じて日赤東京都支部にお届けいたしました。

花壇の花の植替えを実施(春)

5月23日（月）、雨の多い5月でしたが、庭仕事にはまずまずのお天気のもと貝谷学園前の通り、区画整理記念碑、常念寺等の花壇の植替えをしました。今回は松原北保育園の園児 18 名と付き添いの先生方 3 名の他に地域の大人達総勢 30 名ほどが参加しました。まずは環境緑化部会長で松原 2 丁目町会長の矢島さんからご挨拶。

その後、大人も子どもも一斉に、日日草、ポーチユカ、ジニアと 3 種類の夏向けの花の苗を植えました。あっという間に終わりました。上保造園さんが前もって土を掘り起こしすぐに苗を植えられるように準備してくれているおかげです。これからの暑い夏は水やりが一苦労です。町の花壇、皆で大切に見守り育てていきたいですね。

[自治会緑化・環境衛生部 三橋直子]



松原5・6丁目自治会通常総会を開催

5月28日（土）午後7時より、自治会館において2021年度の通常総会を開催いたしました。会員の皆様に議案書はご通知しておりますが、通常総会の概要をご報告いたします。（1345人の会員の方に案内を通知、358人の方から返信がありました。当日出席数：23人）

大田一久会長が議長に選出され、以下の議案が諮られました。

第1号議案 2021年度事業報告並びに収支報告承認の件

佐久間副会長より、2021年度の事業について報告があり、次に会計担当の村田理事より、収支報告書の決算について報告がありました。

監事である公認会計士の松原克美氏より「会計帳簿、請求書、領収書、預金通帳等資料を監査した結果、いずれも適正妥当と認める」との監査報告がありました。

第2号議案 2022年度事業計画並びに収支予算案承認の件

宮本副会長より、2022年度の事業計画について説明がありました。特に今年度においては、新築された都立光明学園北棟の体育館において「第7回ふれあい絆フェスタ」を開催すること、また三橋副会長より「子育てサロン」を終了した経緯、新たに地域に求められる活動を検討中である旨の説明がありました。

次に会計担当の村田理事より、収支予算案の説明がありました。

第3号議案 規約の一部改定案承認の件

伊藤事務局長より、当自治会の組織・事業・事務など、現状に即した内容に変更・新設・追加及び削除することについての提案がありました。

以上、第1号・第2号・第3号議案について質疑応答があり、採決の結果、全て可決・承認されました。

※ 「自治会の組織図」「2022年度事業計画」「自治会規約」「規約に関する細則」について、自治会ホームページの「自治会について」の項目でご覧いただけます。

挨拶 会長・大田一久

昨年の通常総会における役員改選において会長のご指名を頂き、生まれ育った松原のために少しでも恩返しをしたいとの思いでお引き受けいたしました。自治会は何をしているところかと問われたなら、絆がキーワードと申し上げたいと思います。5・6丁目自治会は「お隣は留守よと言えるお付き合い、地域の絆を大切に」という標語をモットーに活動を行っています。

毎月、会報「自治会だより」を会員の皆様に届ける、秋には「ふれあい絆フェスタ」を開催して交流を深め、また災害に備えて梅丘中学校において避難所運営体験訓練を実施しています。この体験訓練には中学生も授業の一環として参加しており、このような例は他にないことです。

地域の見守りを目的に始まった防犯パトロールは、小中学校の通学路を中心に実施してきましたが、昨年からはきれいな街を目指し、ゴミ拾いを併せて行っています。防犯カメラは都及び区の助成を受けて設置してきており、累計で10台となりました。

このように自治会の様々な活動は地域の絆を作ることにフォーカスしていることを認識して頂き、今後も地域の皆様の積極的な関わりをお願いしたいと思います。





フレイルとは？ ②

東京都健康長寿医療センター研究所・研究副部長 村山洋史氏



■ 健康づくりの戦略は、中年期と高齢期とでは違う!!

	 中年期	 高齢期
目 標	生活習慣病の予防	老化予防＝心身機能の維持
ターゲット	メタボリックシンドローム 肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常の集積	フレイル（虚弱）
ポイント	[食事] 摂り過ぎに注意、野菜はしっかり	不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
	[運動] エネルギーを消費（有酸素運動）	筋力、足腰をしっかり維持（筋トレ）
	[嗜好品] タバコは✖、お酒は適量	タバコは✖、お酒は適量
	[睡眠] 十分な睡眠	昼夜のリズム、まとまった睡眠
	[社会] 働きすぎやストレスの解消	積極的な社会参加

2. フレイル予防の3つのポイント

①適度な運動を続けること ②必要な栄養を摂ること ③社会参加で、人とつながること
この3つの柱をそろえると、フレイルになるリスクが半減するのです。

① 適度な運動を続けること

運動を始めるのに、遅すぎる年齢はありません。105歳の世界記録保持者（100m走：42秒22）の高齢者の方がいますが、陸上競技を始めた年齢が、なんと92歳のときでした。

こんなデータがあります。3051名の高齢者を4年ごと、計8年間追跡した結果、
①運動していたが、途中で中止してしまった。ヘルシーエイジング※を達成する可能性は、運動習慣なしの人よりも2.4倍高くなる。途中でやめても、それまでに実践してきた影響は多少残るといことです。

②運動していなかったが、途中から週1回以上の運動を開始した人は3.4倍高くなり、
③8年間ずっと運動習慣があった人は、ヘルシーエイジングを達成する可能性が7.7倍高くなったのです。

※主要な慢性疾患、うつ、身体的・認知的障害がなく生活している状態

■ 体力を保持・向上する健康運動の目安（まずはどれか1つにチャレンジ!）

歩行運動	筋力運動	体操・ストレッチ
散歩・ウォーキングなど	スクワット・かかと上げ	
足腰の強化や疲れにくい 身体のために	骨や筋肉の維持のために ※歩くだけでは不十分	関節痛の予防緩和のために
週に150分以上 (1日平均20分程度)	週に2回以上	週に2回以上

松原の歴史 ②1

17.松原の乗り物の歴史

⑥玉電（世田谷線）の変遷

現在の世田谷線は大正14年（1925年）に三軒茶屋～下高井戸間が開通した。関東大震災後の復興する東京に多摩川の大量の砂利や砂を運搬するために、天現寺橋～渋谷～玉川～砧と、どんどん延長されていった。「玉川電気鉄道」の支線としてできたのである。

軌道の用地は雑木林や湿地であったので、分譲住宅地や道路整備などの高地の敷地でできた土を手押し車などで軌道内に埋める作業が続いたという。



[玉川電気鉄道の変遷]

明治40年（1907年）3月	道玄坂上～三軒茶屋	開通
// 4月	三軒茶屋～二子玉川	開通
// 8月	道玄坂上～二子玉川	開通
大正11年（1922年）	渋谷～渋谷橋	開通
// 13年（1924年）	二子玉川～砧（砧線）	開通
// 14年（1925年）	三軒茶屋～下高井戸	開通
昭和2年（1927年）	二子玉川～溝ノ口	開通
// 44年（1969年）	玉川線廃止※ 現在は東急電鉄世田谷線となった	

※路面電車として親しまれてきた玉電も、昭和30年代後半ころからは、急増する自動車に行く手を阻まれ定時運行が困難になっていた。昭和44年（1969年）、首都高速第3号線建設にともない、玉川線・砧線が廃止され、開業以来63年にわたる歴史に幕を閉じ、専用軌道を走る三軒茶屋～下高井戸間は世田谷線と改称し、現在に至っている。[世田谷区HPを参照]

⑦玉電駅名の変遷

松原及び近辺にあった駅名は、下高井戸・七軒町・六所神社・宮ノ坂・豪徳寺と続いたが、昭和24年（1949年）迄に、七軒町・六所神社前を廃止して松原に、宮ノ坂を廃止して豪徳寺を宮の坂に改名した。

⑧バス路線について

昭和初期、「甲州街道乗合自動車株式会社」といって、京王電鉄の経営で、新宿から甲州街道を代田橋にきて、更に下高井戸から北に折れて大宮八幡前（ボート池や遊園地があった）間が開通していた。
（「松原の昔No.2・No.5」大庭伊兵衛編より）

[訃報] 上保造園会長の上保俊篤氏が5月20日、逝去されました。享年78歳。松原5・6丁目自治会の役員として副会長を務めるなど地域の発展に尽力されました。ご冥福をお祈り申し上げます。

事務局 松原5・6丁目自治会 自治会館
156-0043 松原5-8-11 TEL・FAX 3321-2422

※ 自治会HPのアドレス及びQRコード
<https://matsu56jichikai.jimdofree.com/>

