

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。

記録的な猛暑が続いており、コロナ感染者に加えて熱中症で搬送される人が拡大しています。発生場所としては住宅が 4 割で、次が道路で 3 割とのこと。特に高齢者の方が住居内で熱中症にかかるケースが多いようです。9 月になっても厳しい残暑が続くと予想されます。

屋内で熱中症のリスクが高い場合にはエアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分を補給するなど十分に気をつけていきたいものです。

これからの主な行事予定です

☆秋の全国交通安全運動
(都立光明学園交差点)
9 月 21 日(水)～30 日(金)

☆菅原神社の例大祭
9 月 24 日(土)、25 日(日)
今年は式年大祭の年にあたり、24 日に稚児社参が行われます。
お稚児さんを募集しています。(9 月 5 日締切)

自治会館での定例の活動 “スズランの会”

9 月 16 日(金) 午前 10 時～12 時
・折り紙
・「あんすこ」の話と体操
*参加費 100 円、簡単な軽食つき。

☆ふれあい絆フェスタ～松原の文化祭
(都立光明学園北棟)
10 月 8 日(土)
*ステージ 12:30～18:10
*展示コーナー 10:00～18:00
*売店等 10:00～17:00

梅丘中学校(避難所)の「応急給水栓」を見学

7 月 27 日(水) 午後、梅丘中学校の室内プールの裏側に設置されている「応急給水栓」の見学と給排水作業が実施されました。地震等の災害が発生した際に、住民にとって何より大切なことは飲料水の確保です。

東京都では都内 213 か所の給水ステーション(浄水場、給水所、応急給水槽)が設置されています。浄水場からは配水管によって「応急給水栓」に配送循環されているため、常に新鮮な水が確保できる仕組みになっているそうです。

当日は水道局の職員によって応急給水作業を円滑に行えるように、スタンドパイプや蛇口アダプター等の操作手順や設置方法について説明を受けました。また実際に排水用ホースを使って排水作業を行いました。



[防災・防火部]



世田谷子ども食堂 まつばらキッチン

愛称:まつきち

『世田谷子ども食堂・まつばらキッチン』は、18歳以下の子どもが無料で食事をする事ができる
会員制の子ども食堂です。活動は、地域の住民が中心であり、学生ボランティアと一緒に運営します。
子どもの健やかな成長を見守るという気持ちを大切にしながら地域に根差した子ども食堂を目指します。

開催日: 毎月第1・3水曜日
午後5時から7時



場 所:松原ふれあいルーム(松原まちづくりセンター内)

世田谷区松原 5-43-28 松原小学校隣り

定 員: 20名

対象・参加費:18歳まで無料 同伴の大人 300円(大人だけの利用不可)

申込み方法: 食堂利用を希望される方は事前に会員登録をお願いしています。

まずは、matubara.ch@gmail.com あてに件名:まつきち申込み、

参加者氏名、学年(年齢)、メールアドレスをお送りください。

追ってご連絡致します。



まつきちメール QR

*お申し込み多数の場合はお断りすることがありますこと、ご了承ください。

<2022年度開催予定日 >

6/1, 6/15, 7/6, 7/20, 8/3, 8/17, 9/7, 9/21, 10/5,
10/19, 11/2, 11/16, 12/7, 12/21 2023年1/18, 2/1,
2/15, 3/1, 3/15

食材寄付・カンパなど応援して下さる方へ

問合せ先 : 北沢地域社会福祉協議会 松原地区事務局

070-3946-9795

まつきち mail: matubara.ch@gmail.com

facebook: 世田谷子ども食堂まつばらキッチン instagram: matubara_kitchen



フレイルとは？ ③

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



■体力を保持・向上する運動の目安(つづき) !!

□「外出歩数」と「家の中歩数」両方を保とう！

積極的に外出し！家の中でもこまめに動こう！

目標値

前期高齢者（65～74 歳）

1 日 7000 歩

（うち早歩き 20 分）

1 日に外出で 4000 歩 + 家の中で 3000 歩



後期高齢者（75 歳以上）

1 日 5000 歩

1 日に外出で 3000 歩 + 家の中で 2000 歩



□グループ参加・運動頻度と要介護リスク

フレイル予防には運動することが大切なことを述べてまいりましたが、グループに参加することが効果を更に高めることになるとされています。

グループに参加して運動を週 1 回以上やっている人と、グループに不参加で運動を週 1 回以上やっている人と、4 年後に要介護認定を受けるリスクを比較してみると、前者を 1 とした場合に後者は 1.29 という結果になります。

運動は週 1 回未満でも、グループに参加している人は 1.16 というデータがあり、運動効果だけでなく、グループに参加することの効果が大いなのです。

グループ参加の効果のメカニズムは？

① 笑い与健康

グループに参加し仲間と集うことで、黙々と運動するのではなく笑顔で運動できる。

② 役割与健康

- ・地域活動での役職経験は、死亡率や認知症のなりやすさを低める。
- ・グループがあることで、多くの人々が社会的役割を持つことができている。

③ 仲間意識与健康

競い合い、励まし合いながら刺激を受けられる。

（次号に続く）

松原の歴史 ②②

17.松原の乗り物の歴史

⑦小田急線について

小田急線（小田原急行鉄道株式会社）は昭和2年（1927年）、新宿—小田原間が開通した。当初は「豪徳寺駅」と「世田谷代田駅」だけで、「梅ヶ丘駅」はなかった。その後、地域の発展に応じ、昭和6年に「梅ヶ丘駅」が新設された。

梅がよく咲く丘があったから梅丘と名をつけたわけではなく、会社が北側にある根津山を考えて、何かよい名前がないものかと考えて付けた名前のようなのである。

「世田谷の地名（上）」（世田谷区教育委員会編）によると「ふつうは梅林があって梅ヶ丘という地名があり、その地名から梅ヶ丘という駅名がつけられるというのが順序であろうが、この梅ヶ丘は全く逆である。……昭和6年に宅地造成がなされ、地元有志の運動によって駅が設けられて、駅名が問題になった時に、なんでも南方台地に辺に少しばかりに梅林があったとか、駅の設置に協力した有力者（相原氏）の紋所が梅鉢、あるいは珍しい梅の木があるとかで梅ヶ丘となったものである。（根津山は）昭和40年に区立羽根木公園となったが大して整備されていなかったが、すでに梅ヶ丘という駅名があることから梅林を造成したのである」と。

松原の地は以上のように北に京王線、東に井の頭線が通り、南に小田急線、西に玉電世田谷線が通り、四囲を電車で囲われていて、交通上まことに便利な地域として発展を重ねている。

（「松原の昔No.2」大庭伊兵衛編より）

（次号に続く）

【小田急線の複々線化事業】

小田急では輸送需要に対応するため「複々線化事業」を代々木上原～向ヶ丘遊園間（12.3 km）で実施している。この事業は東京都の「連続立体化事業」と一体的に実施されている。2018年3月までに事業区間にあったすべての踏切が廃止され、市街地における“開かずの踏切問題”は解消されている。

東北沢-梅ヶ丘間は当初、高架方式が予定されていたが、下北沢駅で井の頭線がオーバークロスしていること、地価の高い商店街を通るので用地買収が嵩むこと等を考慮して地下化による方法が採用された。

なお梅ヶ丘-喜多見間では沿線地権者や後援者などによる反対運動が起き、工事が大幅に遅れた。この区間では特に騒音対策を強化した軌道や防音壁が採用されている。



【編集後記】

・「松原ふれあいの家」で開かれていた「子ども食堂」はコロナ禍のため閉鎖されていましたが、新しい松原複合施設内の「松原ふれあいルーム」で、5月に『世田谷子ども食堂・まつばらキッチン』としてオープンしました。会員募集の案内記事を紹介しました。

（編集係）

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/>

