

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。

大型の台風 14 号が列島を縦断し各地に爪痕を残しましたが、パキスタンで起きている甚大な洪水被害には驚きました。なんと国土の 3 分の 1 が水没してしまっているのですから。温暖化による気候変動が最大の原因と指摘されています。これは他人事ではなく気候変動の影響で日本にくる台風が 14 号のように強大化するといわれているのです。温暖化を食い止めるため脱炭素社会実現を目指していますが、パキスタンの洪水は猶予がないことを世界の国々に警鐘を鳴らしているようです。

これからの主な行事予定です

☆まつばらデイキャンプ（松原小学校）
10 月 15 日（土）9 時 30 分～と
13 時 30 分～

☆緑化フェア（松原まちづくりセンター）
10 月 29 日（土）14 時～

☆秋の古着の回収
（梅丘分庁舎・松原まちづくりセンター）
11 月 5 日（土）9 時～11 時 30 分

自治会館での定例の活動 “スズランの会”

10 月 21 日（金）午前 10 時～12 時
・塗り絵
・「あんすこ」の話と体操
*参加費 100 円、簡単な軽食つき。

☆秋の歩こう会～駒場公園から代々木公園・
明治神宮巡り～
11 月 19 日（土）8 時 30 分：明大前駅集合
※9 月 25 日～10 月 28 日までに世田谷コー
ル（5432-3333）に申込を。（先着 50 名）

第 7 回 ふれあい絆フェスタ～松原の文化祭～

とき：10 月 8 日（土） ところ：都立光明学園 北棟

今回は 3 年ぶりにフルバージョンで「ふれあい絆フェスタ」を開催することになりました。会場は昨年、新築になった都立光明学園の北棟の光ホール・体育館となります。

地域の皆様のご来場をお待ちしております。

※校舎内は土足禁止です。上履きをご持参ください。

* ステージ[体育館] 12:30～18:10
* 展示コーナー[体育館後方] 10:00～18:00
* フリーマーケット等[光ホール] 10:00～17:00

※プログラム等の詳細については折込のご案内をご覧ください。

※ご来場の際はマスクの着用・検温・手指消毒など感染対策にご協力ください。



今まで自治会館にて開催していた松五六防災講座は新型コロナウイルスの感染状況に鑑み、自治会だよりでの誌面開催とさせていただきます。(不定期開催)

3回目である今回のテーマは『各家庭オリジナルの防災計画の立て方』です。

当松原5・6丁目自治会には崖や河川などの危険がある場所はありませんが、近年増加している豪雨や台風などの気象災害や今後起こりうる地震によりライフラインが止まる可能性は常にあります。

そのような場合に備えてご自身・各御家庭の状況に応じた防災計画を考えてみませんか？

{避難所について}

コロナ感染状況の収束が見えない中、雑魚寝のような避難生活はできません。一昨年豪雨災害のあった熊本県人吉市の避難所はパーティションで仕切られていました。今は、どこの避難所も仕切りなどで感染リスクを減らすことになっています。

松原5・6丁目自治会の避難所に指定されている梅丘中学校でも受け入れ人数の制限をせざる得ない状況です。

体育館・格技室以外に一部の教室も使用するのですが、大地震など、災害の規模や被害によっては避難所に行っても入れない人が相次ぐと思われる。もともと大地震では避難所が足りないと言われているのに、コロナ対応でさらに足りなくなっているのが現状です。

このため、在宅避難や車中避難、親せきの家に身を寄せるなどの「分散避難」が推奨されています。

(前回防災講座より)

以上のことから在宅避難ができるように各家庭において防災計画を立ててみましょう！

★家の中、部屋の中の危険を減らしておく

- ・家具を正しく固定しましょう。転倒防止の器具を設置していても正しい使用方法でないと効果のないことがあります。

棚の上など、高いところに物を置いておくと地震などの際に落下してきて危険です。上に軽いもの、下に重いものを収納するようにしましょう。

- ・窓ガラスなどの大きなガラスには、透明の飛散防止フィルムなどを貼っておきましょう。カーテンを閉めておくだけでも効果はありますので、就寝するときにはカーテンを閉めるようにしましょう。
- ・寝ている場所の近くには、スリッパやスニーカー（使用していないきれいなもの）を置いておきましょう。ガラスの破片や床に散乱したものを踏まないようにするためです。
- ・メガネやスマートフォン（携帯電話）といった生活必需品、災害避難時の行動に必要なものは、就寝時、枕元においておくようにしましょう。

★飲料水・簡易トイレの備蓄を確認する・日頃食べなれている食料をローリングストックで備蓄する。(アレルギー対応食品など特に！)

★乳幼児・高齢者・ペットのいる家庭は必要なものを考えてチェックし準備しておく。





フレイルとは？ ④

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

2. フレイル予防の3つのポイント

②必要な栄養を摂ること

フレイル予防の二つ目はバランスのとれた必要な栄養を摂ることです。当研究所の「健康長寿新ガイドライン策定委員会」では、食品摂取の多様性向上のために10の食品群をあげ、一日7点以上の食品を摂ることを目標値として示しています。

[10の食品群]

タンパク質の供給源……肉類、魚介類、卵類、牛乳、大豆製品

ビタミン・ミネラルの供給源……緑黄色野菜、海藻類、果物、いも類

脂質の供給源……油脂類

- ・とりわけタンパク質を自身の体重1kg当たり、最低1gのタンパク質を一日で取ることが大事。
- ・野菜や果物の植物繊維は腸内環境を整える善玉菌を増やすために欠かせない。
- ・免疫機能を高めるため抗酸化食品を積極的に摂取すること等がすすめられている。

□ 食べよう！ いろいろな食材

合言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**」

さかな 	いも 
あぶら 	たまご 
にく 	だ い ず せ い ひ ん 
ぎ ゆ う に ゆ う 	く だ も の 
や さ い 	
か い そ う 	

*10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉



□ 家族形態別にみた孤食とフレイルの関連

大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査によると、男性では同居か独居かにかかわらず、孤食の方がフレイルになりやすい。女性では同居の方のみですが、孤食がフレイルのなりやすさと関係しているようです。

つまりつながりの中で食べた方が接種栄養も良好なのです。1人だと好きなものだけを食べて、偏食になること。また黙々と食べて、早食いになりがちになってしまう傾向があります。

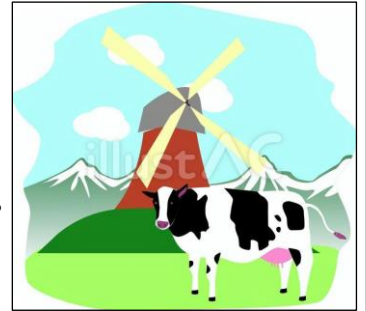
(12月号に続く)

松原の歴史 23

「松原の歴史⑱」の「京王線の変遷」の中で、三井牧場のことが取り上げられていましたが、「伊兵衛のむかし話」から「三井牧場と初めての電灯」の記事を紹介いたします。

18.三井牧場と初めての電灯

下高井戸駅から日大通りを西へ行くと、日本大学や桜上水団地があります。（*現在では建て替えられて「桜上水ガーデンズ」Mに）昔、大正の初め頃から、この道の右手一帯に三井牧場がありました。三井財閥は10万平方メートルの土地を坪当たり7円で買いとり、三井一族の僅か100人に自前で牛乳を供給したわけです。



牛は10頭程でした。牧舎はオランダ風で、サイロや煙突があり、緑の丘に白いホルスタイン種の牛が遊ぶ姿は、異国情緒を思わせました。何しろ周囲は森・畑・茅葺きの家等が点々とある頃でしたから。

京王線は開通と同時に電力事業も始めましたので、牧場には真っ先に電灯がつきました。この地域はその恩恵で、電柱と電線を負担すれば電灯をひいてくれたので、人々は珍しがり、大変、喜んだものでした。一般の家に電灯がひけたのは、ずっと後でした。

（信和だより VOL.69「伊兵衛のむかし話」より）

（12月号に続く）

《参考》三井牧場の牧舎建設を鹿島建設が請け負ったことから、社史「鹿島の軌跡」で「三井牧場」のことが記載されている

戦後、三井牧場では乳牛を乳の多く出るホルスタイン種に改め、昭和23年10月からは一般にも販売するようになる。搾乳から瓶詰めまでできる機械設備を備え、厚生省から衛生モデルケース指定を受けた牛乳はその品質のよさから「特別牛乳」と呼ばれ、都内の病院や外国人向けに販売された。最盛期には12万リットルも生産されたが、昭和37年牧場は閉鎖される。昭和39年、東京オリンピックの開催と相前後して、日本住宅公団が跡地を住宅団地として開発し、「桜上水団地」が誕生した。



【編集後記】

・久しぶりに「松五六防災講座・コロナ禍における防災対策」誌面開催の記事を掲載しました。今回のテーマは災害時における「各家庭オリジナルの在宅避難の準備について」です。参考にしてください。
なお次号は「ふれあい絆フェスタ」特集号となります。

（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/>

