

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。

12月号

11 月 8 日の皆既月食の夜は雲が少なく、東の天空で地球の影によって徐々に欠けていく月食の姿を観測された方が多かったのではないのでしょうか。月全体が影に覆われた皆既食の月が赤黒かったのには意外な思いがいたしました。今回は皆既月食中の月の後ろに天王星が隠れる惑星食も同時に起き、これは安土桃山時代にあたる 1580 年以來、442 年ぶりとのこと。大宇宙のロマンあふれる貴重な天体ショーに遭遇するとはなんと幸運だったことでしょう。

これからの主な行事予定

☆歳末たすけあい・地域支えあい募金
11 月 16 日（水）～12 月 16 日（金）

☆東松原商店街クリスマスフェア
12 月 1 日（木）～25 日（日）
*スタンプラリー歳末福引売り出し
（25 日に商店街事務所において抽選会）

☆餅つき大会（12 月 11 日[日]16:30～）

☆消防団による歳末特別警戒
12 月 25 日（日）～31 日（土）

自治会館での定例の活動

“スズランの会”

12 月 16 日（金）午前 10 時～12 時
*アコーディオン演奏（阿部一真さん）
*「あんすこ」の話と体操
※参加費 100 円、簡単な食事つき

自治会からのお知らせ

★11 月 7 日「赤い羽根共同募金」をお届け
10 月 1 日から実施された 75 回目の「赤い羽根共同募金」に寄付を頂いた 209,323 円（内、自治会費より 130,000 円を拠出）を「共同募金世田谷区協力会」にお届けしました。

10 月 29 日 緑化フェア



今回は「まちづくりセンター」で行われ、苗木の配布、緑化クイズ、牛乳パックの交換等にぎわいました。

11 月 5 日 古着の回収



梅丘分庁舎・松原まちづくりセンターにおいて実施された古着の回収は皆様のご協力で約 6.73t の古着が回収されました。

11 月 19 日 秋の歩こう会



黄葉真っ盛りの駒場公園・代々木公園、そして明治神宮を巡る約 6 km の行程を 45 人の方が参加して実施されました。

梅丘中学校 避難所運営訓練(令和4年度)を実施

11月12日(土)午前、梅丘中学校において14回目となる避難所運営訓練を行いました。今回もコロナ禍のため地域の方は参加せず、避難所運営委員(自治会役員及びPTA役員)と梅中2年生109名が参加して実施いたしました。梅中生は室内で避難所体験訓練、応急救護訓練、校庭において初期消火・カセット式発電機操作の訓練を体験いたしました。

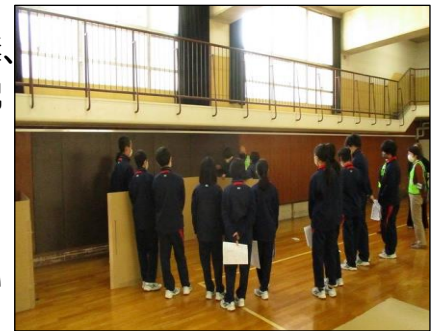
開会式では岩崎校長より「災害が起きた時に大切なのは、自助・共助・公助の三つと言われています。皆さんは地域の共助の力になる存在です。中学生生活は一回しかありません。今日の訓練を通して、色々なことを吸収してほしい」との話があり、

大田本部長より「30年以内に首都直下型地震が起きる確率が大きいと言われている。中学生の皆さんにとって一生の間に起きることは避けられない。避難所は地域の拠り所であり、命をつなぐ所となります。今日の訓練では一つは自分の命と他人の命を守るため、もう一つはいざという時にどう行動すればいいかを判断する糧となることを知って、真剣に楽しみながら取り組んでください」との挨拶があった。



【避難所体験・受付】

総務・情報班、給食・物資班では、受付で梅中生に手指消毒、検温を行い、避難者カード・避難所における生活ルールを配布し説明を行った。



【避難者居住スペースの設置】

避難所班では板ダンボールを材料にした居住スペースについて説明した後、実際に生徒達に間仕切りを組み立ててもらった。生徒には出来上がった居住スペースに入ってもらい、避難所生活においては「プライベートの確保」が重要であることを体験してもらった。



【仮設トイレの組み立て】

救護・衛生班では、震災時には下水道が破壊されて自宅のトイレや避難所のトイレが使用できなくなることを、したがって水食料とともに排泄用の仮設トイレ・凝固剤を備えておくことが大事であることを説明。生徒達には2・3人のグループに分かれてプラダン製の仮設トイレを組み立ててもらった。さらに戸外ではトイレ用パーソナルテントが必要になることを話し、モデルのテントで実体験してもらった。



世田谷消防署松原出張所の隊員・消防団から三角巾を使った応急救護の方法を学んだ。(左)

校庭では初期消火・カセット式発電機操作の訓練を受けた。(右)





フレイルとは？ ⑤

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

3. 社会参加（つながり）

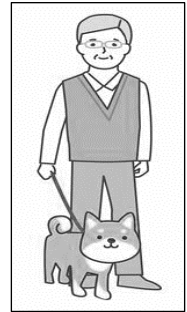
フレイルの予防の3要素の中でも、社会参加（つながり）は全ての土台となるものです。誰かが誘ってくれた運動は頑張れるし、友人や家族と一緒になら、食事も楽しく沢山食べられるものです。

□ 社会参加の3つの大事なポイント

* 1日1回以上、外出しよう。

[根拠：毎日外出しない人は、毎日外出する人に比べ、移動能力や判断能力を伴う日常生活の動作が低下しやすい]

- 外出する理由は何でも良いのです。（例：犬の散歩、コンビニの買い物）
- 意識して出かける用事を作るようにしましょう。外出は身体と頭を活性化させる。
- 高齢であるほど実際の外出行為が大事になるのです。



* 週1回以上、友人・知人などと交流しよう。

[根拠：同居家族以外との交流が週1回より少なくなると、健康に悪い影響が出る] 交流を豊かにするには…

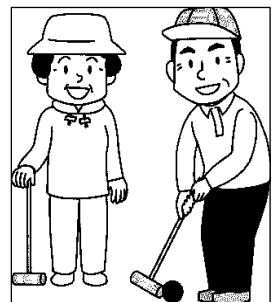
- 新しいつながりを作ることだけが解決方法ではありません。
- いま持っている、これまで持ってきたつながり、例えば年賀状を交わしている人等とのつながりを大切にすることも大事なのです。
- 弱いつながりも大事にする。



* 月1回以上、楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう。

[根拠：未加入者に比べて、月1回以上活動している方が、生活機能が維持・改善しやすい]

- 活動の優劣なんてない、自分で楽しめるなら何でもOK！
（でも、頑張りすぎは要注意。頻度が多すぎると、健康に悪影響がある。燃え尽きやすいという報告もあります）



1. やりたい活動を
2. 自分のペースで
3. 無理なく
やっていく

やりたい活動をしている人の方がフレイル・要介護状態になりにくい。自立して日常生活を送れない確率が3年後に48%低下したとのデータも。

□ でも、そんなに難しく考えることはない。

健康状態や生活状況に応じて柔軟に選択すればよいのです。大切なのは今の生活の中で小さなことでいいので、自分ができる『役割』を見つけることができれば良いと思います。

《完》

松原の歴史 ②④

故大庭伊兵衛氏は「古老のよもやま話」というコラムで、松原にまつわる興味深い事柄を残していますので紹介したいと思います。

* 甲州街道の話 (1)

「チャツボニオワレテ、トッピンシャン」

甲州街道と松原にまつわるお話をしましょう。甲州街道（甲州道中）は五街道の一つで、日本橋から甲府を経て下諏訪宿（長野県）で中山道と合流するまで 44 の宿場があり、長さ 55 里、220 km あります。長野甲府方面の産物を送り、大名の交代や富士講参りの人たちが通行しました。



日本橋から忍者服部半蔵の屋敷があった半蔵門前を通り（服部家は昔赤堤、松原村の領主で、氏神として六所神社を祀り、菩提寺として西福寺を開きました）内藤新宿（今の新宿御苑）の次の二番目の宿場が下高井戸宿でした。

昔三代将軍徳川家光の頃（1632 年）、宇治茶を京都から運んで献上しました。茶坊主が茶壺を持ち、徒歩頭などが警護して甲州街道を通りました。これを「茶壺道中」と言いました。この人たちは江戸幕府の権勢をかさにきて、横暴で道中の住民たちをいじめたりしました。

古い童謡の「ずいずいずっころばし」の中に「チャツボニオワレテ、トッピンシャン」という歌詞がありますが、茶壺道中を恐れ、道中が通る時はかかわりあいになると面倒なので、慌てて戸を「ピシャン」と締め、みんな家の中に隠れてしまったということです。

下高井戸宿は天保 14 年（1843 年）の頃で 183 軒、人口 890 人。旅館は 3 軒で茶店などもあり、人馬の乗り継ぎ場でした。近くの村から（世田谷村、上野毛村など）助郷（すけごう）といって人馬がかり出されました。

しかし、宿場のまわりは静かな農村で、「この辺、鳶鳥すべて小鳥の鳴声だにせず…」と淋しい所だったようで、旅館の食事も悪く、烏山村にあった「豊倉屋」という酒楼に、客が流れたという記録があります。

【編集後記】 今年の梅丘中学校避難所運営訓練もコロナ禍のため、運営委員の役員と梅中 2 年生で実施いたしました。中学生にとっては初体験のことばかりで、閉会式では代表の生徒が「楽しみながら勉強できました。災害時に生かせるようにがんばりたい」と決意を述べていました。その言葉に大人の役員達も励まされる思いでした。（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/>

