

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。

5 月号

街を歩いていると街路樹のハナミズキの白い花や鮮やかなサツキの花が一斉に咲き始めています。花壇のパンジーやピオラなどの花が街を彩っており、明るい気分になります。だが異例の暖かさが続いており、春なのに夏が続いたりして、花の見頃を狂わせているようです。5 月の上旬に見頃になる芝桜やネモフィラが4月中旬に咲いてしまい、ゴールデンウィークの行楽に異変が起きているとのこと。まるで季節が駆け足で過ぎているようです。体調管理にはじゅうぶん、留意したいものです。

5 月の行事予定

☆赤十字運動月間

5 月 1 日 (月)～31 日 (水)

☆春の全国交通安全運動(光明学園の交差点)

5 月 11 日 (木)～20 日 (土)

☆春の歩こう会

～映画発祥のまち調布・多摩川遊歩道を歩く

5 月 20 日(土)8時 30 分: 明大前駅集合

※雨天の場合は、翌日に順延※申込は終了。

☆花壇の草花の植替 (貝谷学園前通り他)

5 月 24 日 (水) 午前 10 時～11 時頃

*10 時に自治会館裏歩道に集合

自治会館での行事

自治会通常総会の開催

5 月 27 日 (土)午後 7 時開会

2022 (令和 4) 年度の通常総会を開催します。決算報告、新年度の事業計画並びに予算案等を検討する総会です。議案書をご持参の上、ご出席下さい。

ふれあい松原 5・6 丁目 スズランの会(高齢者の集い)

5 月 19 日 (金) 午前 10 時～12 時

- ・デコパージュ石鹸の制作
- ・「あんすこ」のお話、体操

※ 参加費 100 円 軽食を提供

令和 5 年度 胃がん (X 線)・大腸がん検診のお知らせ

◎検診会場及び日時

世田谷区立保健センター (松原 6-37-10:うめとぴあ)

6 月 19 日 (月)・22 日 (木)・23 日 (金)

◎自己負担費用

胃がん検診 1,000 円 (検診当日に受付でお支払いください)

・バリウムを飲んでから X 線で撮影を行います。

大腸がん検診 200 円 (「検体」提出時にお支払いください)

どちらも 40 歳以上(令和 6 年 3 月末現在)で松原地区在住の区民の方なら、どなたでも受診できます。

◎問合せ先:世田谷区立保健センター医務課:6265-7413

◎お申込み方法

4 月 25 日～5 月 21 日にせたがやコールへ電話、FAX で申込みを。

電話: 5432-3333

(午前 8 時～午後 9 時)

FAX: 5432-3100

- ① 名前
- ② 性別
- ③ 生年月日
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 希望の検診名
- ⑦ 胃がんは希望日
- ⑧ 検診会場の 8 項目を明記し送信

*ハガキ等の郵送申込み可。

ご挨拶

松原まちづくりセンター所長に着任

松原5・6丁目自治会の皆様。初めまして。4月に松原まちづくりセンター所長に着任しました加藤 政信でございます。私は、昭和59年（1984年）に世田谷区に入所し、保健所や図書館、商業課など様々な職場を経験してきました。前職の玉川清掃事務所では、町会の方々と協力して食品ロスの削減や粗大ごみの再利用など、ごみの減量に努めていました。松原では、皆様からアドバイスをいただきながら、地域活動に取り組みたいと考えています。



私事ですが、趣味はミュージカル鑑賞です。若い頃は、英語も分からないのに海外まで観に行きました。また、最近は健康診断の度に「もっと運動しなさい」と注意されるので、サイクリングをしながら名所旧跡を訪ねたり、初心者向けの山に登ったりしています。

これからも、自身の健康に気を付けながら、誰もが元気に暮らすまち松原の実現に向け努力してまいりますので、ご指導の程、よろしくお願い申し上げます。

松原まちづくりセンター 所長 加藤政信

☎ 03-3321-4186 FAX 03-5376-7032

第8回「ふれあい絆フェスタ」参加者募集 ＜ステージ出演・作品出展・フリーマーケット出店＞

松原5・6丁目自治会は温もりのある街づくりの行事として、「ふれあい絆フェスタ～松原の文化祭～」を開催しております。今年も都立光明学園北棟の新しい体育館を使わせて頂きます。

とき：9月30日（土）10時～18時（予定）

ところ：都立光明学園



◎募集内容

☆展示部門（書道・絵画・写真・陶芸・手芸・盆栽など）

☆ステージ部門（ダンス・コーラス・日舞・楽器演奏など）

☆フリーマーケット（衣類・おもちゃ・日用品・本など＜飲食物を除く＞）

◎申込締切日 7月10日（月） 先着順（定数に達し次第、締め切らせて頂きます）

参加要件

・松原地区在住・在勤・在校の方

・前日準備・当日スタッフとして業務を分担頂ける方（参加部門によって異なります）

・ステージ部門は説明会及び打ち合わせ（7月中旬予定）に代表者が参加して頂ける方

・諸般の事情により、やむを得ず中止する場合がありますことにご了承いただける方

◎お問い合わせ、お申込は松原5・6丁目自治会事務局までお願いします。

TEL・FAX 03-3321-2422

メール matsu5.6jichikai@khh.biglobe.ne.jp

主催 松原5・6丁目自治会

認知症対策の新常識

予防と共生の一体的な実施に向けて

②

東京都健康長寿医療センター研究所・鈴木宏幸専門副部長



▶薬による認知症予防は可能か？

▷2002～2012年の10年で413のアルツハイマー病を対象とした新薬の治験が実施されたが、99.6%が失敗に終わっている。

候補となる成分も少なく薬理療法は難航していたが、

▷バイオジェンとエーザイのアデュカヌマブが米国食品医薬品局に初めてかつ唯一の治療薬として条件付きで迅速承認された。(2021. 6. 8)

しかし日本では治療薬としての承認を見送り継続審議となっている。

▷エーザイとバイオジェンは抗アミロイドβ抗体（レカネマブ）が第Ⅲ相試験において軽度認知障害を含む早期アルツハイマー病に多面的に有効であったと発表。(2022. 9. 28)

▷**予防薬としては課題がある。**(有効性、いつまで服薬するのか。高額のコストとなり実用に難しい)

▶加齢と脳βアミロイド沈着・アルツハイマー病との関係

▷βアミロイド沈着は、40代で6%、50代で16%、60代で32%、70代で49%、80代で60%、90代で60%、そして20%の人がアルツハイマー病を発症している。

βアミロイド沈着がたまりやすい人と、たまりにくい人に分かれるが、遺伝性があると考えられている。遺伝的にたまりやすい人は若年性認知症になるといわれている。

▶認知症の修正可能な危険因子

認知症になる危険因子のうち、修正が可能な因子は以下のとおりとなっている。

▷人生の中では頭脳を使う知的活動が大事（読書、手紙を書く習慣等）

▷肥満にならないよう、運動・食事に留意。難聴の人は補聴器を。高血圧は血管がダメージをうけるので治療を。

▷老年期は心の健康を維持するため、好きなことをしてストレスの発散を。喫煙は避ける。社会的なつながりを。糖尿病の治療を。



▶最近追加された修正可能な危険因子

[中年期]・**外傷性の脳損傷**…自転車用ヘルメットの着用が努力義務になったが、脳損傷を防ぐためにはヘルメットが大事。

・**過度のアルコール**…週21ユニット以上（毎日ビール3本、ウイスキー3杯以上）

[老年期] **大気汚染**（二酸化窒素PM2.5が神経変性過程を促進）

▷修正可能な危険因子の候補として、**睡眠**がある。中年期における一日の睡眠時間が6時間以下だと認知症リスクが増加することが追跡データから示されている。

(次号に続く)

松原の歴史 ②9 [番外編]

大庭伊兵衛氏は「伊兵衛のむかし話」において、文豪・徳富蘆花のことを紹介している。関東大震災の後、築地から本願寺関係のお寺が松原にも移ってきたが、住民達から反対運動が起きた。蘆花も村民と一緒に反対して建議書を作ったことが「みみずのたはごと」に書かれている。

* 蘆花恒春園～文豪と草葎屋根 《世田谷区粕谷 1-20-25》

明治の文豪・徳富蘆花は「不如帰」、「みみずのたはごと」などの名作で知られる。明治40年（1907年）ここに農地と6畳2間の草葎屋根の家を買い、昭和2年（1927年）58歳で亡くなる迄ここに住んで文筆のかたわら農事に励み、晴耕雨読の半生を送ったところである。



明治39年、蘆花は若くしてロシアのトルストイの家を訪ねた。「トクトミ、君は農業で生活しないかね」と奨められ、「自然の中で土と共に生活しよう」と心に決めたのである。

（※蘆花はゲーテやユーゴーなどヨーロッパ文学に親しみ、中でもトルストイ「戦争と平和」を読んで傾倒し、28歳でトルストイの略伝まで書いて出版した）

しかしこの地は未開で至極、不便な地であった。「ポストへは10町（600間＝約1090m）、郵便局へは1里半（約6km）、豆腐屋へは5町と遠かった」と。トルストイに師事し、日本の文壇に大きな功績を残した蘆花は自然を愛し、自由を愛した人。そして愛妻家であった。

井戸水が汚れていたため、近くの品川堀まで毎朝早く飲み水を汲みに行ったという。村人はおしめを洗うし、肥桶も洗う。しかし「朝早く汲めば、きれいなもんよ。これこそトルストイの言っていた生活だ」と。

蘆花は本を一冊書いては畑を1反買い足すというふうにならして農地を広げていった。公園の裏口よりの書院のそばに「身代わり地蔵尊」がある。「いい顔だなあ。雨が降っても、日が照っても黙って合掌してござる」「小鳥が白い糞をかけても、蜘蛛が糸で首をしめても、ニコニコと合掌してござる」と。関東大震災の時、地蔵尊の頭が落ちてしまったが、「これは夫婦の身代わりになってくれたのだ」と感謝して、「身代わり地蔵尊」と命名したという。

昔、この地は粕谷村で、鎌倉時代に粕谷三郎兼時という豪族の領地であった。明治22年（1889年）市制および町村制が施行されたとき、旧粕谷村を含め旧烏山村や船橋村、旧八幡山村、等8村が合併し、千歳村大字粕谷となった。「千歳」という村名は各村の村民の投票によって、縁起の良い地名を冠することに決められたものである。

[編集後記] ・松原まちづくりセンターの所長が交代し、4月に新しく加藤政信氏が着任されました。自治会に挨拶が寄せられていますので紹介いたします。
・今年も都立光明学園北棟の体育館をお借りして「ふれあい絆フェスタ」を9月30日（土）に実施することになりました。地域の皆さんの出展・出演・出店をお願いする募集のご案内を掲載いたしました。ふるってご応募ください。（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/>

