

# 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。

10月号

今年の夏は猛烈な暑さが続き、真夏日の最多記録が更新されたとのこと。あまりの暑さのため夏バテになっている方もおられるのでは。しかし「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り、ようやく秋らしい涼しい風を感じられるようになりました。ところが体力が落ちていると秋バテになってしまうそうです。秋は寒暖差が激しかったり、気圧の変化があるためエネルギーを消耗してしまうのです。秋バテ対策は体力を維持し、軽い運動の継続で体力アップに努めるのが大切とのこと。

## 10 月・11 月の主な行事予定です

### ☆秋の古着の回収

(梅丘分庁舎・松原まちづくりセンター)  
10 月 7 日 (土) 9 時～11 時 30 分

### ☆まつばらデイキャンプ (松原小学校)

10 月 14 日 (土) 13 時 30 分受付  
14 時～  
主催：青少年松原地区委員会

### ☆緑化フェア

(弁天児童遊園：松原 3-22-12)  
10 月 28 日 (土) 14 時～15 時 30 分

### ☆避難所運営体験訓練 (梅丘中学校)

11 月 11 日 (土) 8 時～12 時  
※ 今回は梅丘中学 2 年生に加えて  
地元の地域住民の方も参加をお願いします。



## 自治会館での定例の活動 スズランの会 (高齢者の集い)

10 月 20 日 (金) 午前 10 時～12 時  
・クラフト「クリスマスツリー」制作  
・「あんすこ」の話と体操

11 月 17 日 (金) 午前 10 時～12 時  
・わらべうたの会  
・「あんすこ」の話と体操

\*参加費 100 円、お菓子提供。

### ☆秋の歩こう会

～荻窪・大正～昭和の別荘地を歩く～

11 月 18 日 (土) 8 時 30 分：明大前駅集合

総理を務めた近衛文麿の別邸「荻外荘」が残る  
荻外荘公園。 ⇒

別荘地として栄えた  
面影が今も残る  
荻窪エリアを散策。



※10 月 25 日～11 月 10 日までに  
世田谷コール (5432-3333) にお申込を。  
(先着 50 名)

8月19日（土）松原まちづくりセンターにおいて東京防災救急協会の講師を招いて、普通救命講習会が行われました。傷病者に遭遇した時に適切な処置ができるように、心肺蘇生法や AED の使い方を学ぶ講習会です。講習の要点を紹介いたします。主催 身近なまちづくり推進協議会 健康づくり部会

## 心肺蘇生法の手順

1. 傷病者を発見したら、反応を確認する。
2. 「誰かきてください！ 人が倒れています」と大声で叫んで注意を喚起する。
3. 周囲の人に 119 番通報と AED の手配を依頼する。
4. 呼吸があるかないかをみる。
5. 心停止と判断したら胸骨圧迫を行う。  
圧迫の強さは傷病者の胸が 5 cm沈みこむように強く圧迫する。  
圧迫の回数は 30 回が基本。（テンポは 1 分間に 100 回程度の速さ）
6. 気道を確保して人工呼吸を 2 回行う。  
省略するケース \* 感染防護具を持っていない場合  
\* 人工呼吸の手技に自信がない場合  
\* 口と口が接触することに躊躇する場合
7. 胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回の組み合わせを続ける。
8. 救急隊が到着しても心肺蘇生を続ける。救急隊の指示を受けて引き継ぐ。



## AED 使用の手順

AED は日本語で「自動体外式除細動器」と呼ばれる医療機器です。除細動とは心臓がけいれん（細動）した状態を取り除くことを指しますが、AED は心臓に電気ショックを与えることで除細動を行います。

1. 電源を入れる。AED の機種によって、電源を押すタイプとふたを開けると自動で電源が入るタイプがあります。以降の操作は、音声メッセージと点滅するボタンにより AED が案内してくれます。
2. 電極パッドを胸の右上と胸の左下に貼りつける。
3. ①未就学児には小児用パッドをはる。小児用モードの機能がある機種は小児用に切り替える。  
②胸が濡れている場合は、胸をタオルでふいてからパッドを貼りつける  
③心臓ペースメーカー、植込み型除細動器が確認された時は、8 cmほどずらして貼る。  
④胸に貼付薬、湿布等がある場合は、はがして薬を拭きとる。  
⑤下着がある場合は、下着をずらして貼りつける。
4. AED が自動的に心電図の解析を行ってくれる。
5. 電気ショックの指示があればショックを、不要であれば心肺蘇生を行う。
6. 救急隊に引き継ぐまで、心肺蘇生と AED の手順を諦めずに繰り返す。

※ AED の設置場所は、「まつばら防災マップ」に AED と記されています。5・6丁目地域では、5・6丁目自治会館、梅丘中学校、都立光明学園、世田谷消防署松原出張所、北沢警察署、北沢税務署、保健医療福祉総合プラザ等に設置してあります。

※ 最後に喉に食べ物等が詰まった場合の気道異物除去のやり方、負傷して出血した際の止血方法の講習が行われ、受講者に「救命技能認定証」が授与されました。

[ 身近なまちづくり推進協議会 健康づくり部会 宮本忠憲記 ]

ご挨拶

## 「松原地区社会福祉協議会」からのお知らせ



このたび松原地区社会福祉協議会の会長をお引き受けすることになりました。社会福祉協議会というと、大きな自然災害が起きた時に被災者を救済するための窓口として思い出してくださる方が多いかもしれません。

松原地区社会福祉協議会が発足したのは、15年前になります。地区社協は、皆さまから頂いた「社協会費」を財源として、身近な地区内で日常に寄り添う活動をしています。例えば、「だれでもベンチ」を地区内に11台設置し、皆さまにひと休みするために使って頂いています。また、今年は雨で中止になりましたが、松原公園で、子どもたちがヒヨコやヤギと出会う、「ふれあい小動物ひろば」を開催しています。

「地域交流バスツアー」は、遠くまで一人で買い物にいらっしゃるのが大変な方々から希望者を募り、ふれんどバスを利用して近郊のホームセンターへお連れする事業です。他にも小学生を対象に福祉や障害への理解を促進するための「夏休み子ども福祉講座」や、男性の地域参加を応援するための「おとこ塾」、だれでも気軽に参加できる「茶話（さわ）やか松原」などに支援しています。

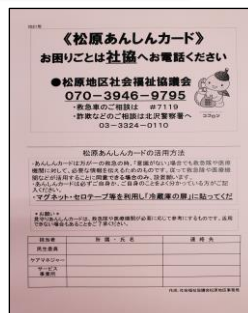
地域の皆さまの心配ごとを少しでもへらして、また楽しい笑顔を増やせるような、そんな活動を皆様と協力して作り上げていけたら…と願っております。よろしくお願いたします

松原地区社会福祉協議会 会長 三橋 直子

## ★松原あんしんカードをお配りしています★

### 松原あんしんカード

・松原あんしんカードとは、自宅で具合が悪くなり救急車を呼ぶ「もしも・・・」のときに、駆けつけた救急隊や医療機関が適切な救護に役立てるために、事前に必要な情報を書き記して、冷蔵庫に貼り付けておくものです。「もしも・・・」のときに備えてどなたでもお使いいただけます。ぜひご利用ください。



《お手元にお持ちでない方、情報を書き換えたい方、ご希望の方は、下記までご連絡ください》  
社会福祉協議会松原地区事務局 電話 070-3946-9795 FAX03-6733-7910

## ★フードドライブ（食の支援）にご協力をお願いします★

世田谷区社会福祉協議会では、子ども食堂や生活にお困りの方などへ、食を通じた支援を実施しています。ご家庭で眠っている食品等の寄付をお待ちしております。同じ地域で暮らす誰かの生活を支えることができる活動です。ご協力お願いいたします。



※食品は、すべて「賞味期限が1か月以上先で未開封のもの」でお願いします。「冷凍・冷蔵・汚破損のものはお預かりできません。」

ご協力いただけます場合は、お手数ですが、事前にご連絡の上、松原まちづくりセンター内、社会福祉協議会松原地区事務局へご持参をお願いいたします。

社会福祉協議会松原地区事務局 電話 070-3946-9795

# 松原の歴史 ③③ [番外編]

## ＊忠臣「遠城謙道之碑」—井伊大老の墓守—

豪徳寺の山門を入ると、正面に古い黄檗宗様式の佛殿がある。その左隣りには招き猫で有名な招福殿がある。その左隣りの一廓に遠城謙道の大きな石碑がそっと建っている。更に石垣の墓門に入ると、大老井伊直弼の墓がある。大老は万延元年（1860年）3月3日登城中、桜田門外（今の警視庁前）で、水戸浪士に襲われ殺された。



没年46歳。世上吉田松陰を殺し、安政の大獄をした悪逆非道な人物と評するが、文武両道に秀で、和歌・茶・禅・剣の奥義を極めた教養人で、彦根藩内から慕われた名君である。衰える幕府を守る大老として懸命な努力をしたが、空しく消え去った。

井伊家の江戸屋敷詰め側の一人に遠城謙道がいた。文武両道に秀でた重臣であった。その日は節句祝いの登城で、侍の数をも少なくした。供奉警護しなかった己の不用意を悔い、主君の不業の死に悔恨の涙を流した。

やがて謙道は主君愛用の茶室をもらい受け、墓前に移築、妻子と離縁して、独りここに住んだ。毎日墓苑を清め、花を供え、読経に明け暮れた。死ぬまで墓守りとして終世を送った。主君の死に殉じたのである。古者によると、謙道師は墓守りの傍ら寺にも仕え、近所の子供に寺子屋を開いて、習字・漢字・そろばんなどを教えていたという。

現在、寺の庫裡の庭奥に種月園という庭園があり、そこに「無二庵」という茶室がある。東京三大茶室のひとつといわれる。もちろん謙道師の住んだ茶室である。殉死は古来の習わしであるが、主人に対して悔いても悔やみ切れない無念な思いと、一途な武士の純な忠義の心底がみえ、深く胸をうたれるのである。

（「伊兵衛のむかし話」大庭伊兵衛筆より）

### 《参考》「世田谷区史跡散歩」（竹内秀雄著）より

大老の墓の後に、これを守るかのように桜田殉難八士の碑が建てられ、その側に直弼の忠僕として一生墓守をした遠城謙道の墓塔がある。井伊家から謙道に贈られた遺愛の茶室「無二庵」は東京三大茶室として有名であったが消失し、今は復元されて寺の庭中にある。謙道は主君の死後武士の忠節をもって開港論の正しさを同志と共に訴えるなど努めたが、ついに墓門の側に寝起きして朝夕墓を掃除し、和歌・俳句・書画に腕をふるい、明治34年79歳で没した。



[編集後記] 秋はメイン行事の「ふれあい絆フェスタ～松原の文化祭」をはじめ梅丘中学避難所運営体験訓練等、行事が続いています。地域の皆さまのご協力、積極的な参加をお願いします。ただ新型コロナの感染が続いていますので、感染対策には十分、気をつけて参りましょう。（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/>

