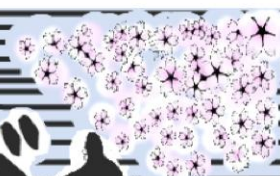


広報

やなせがわ

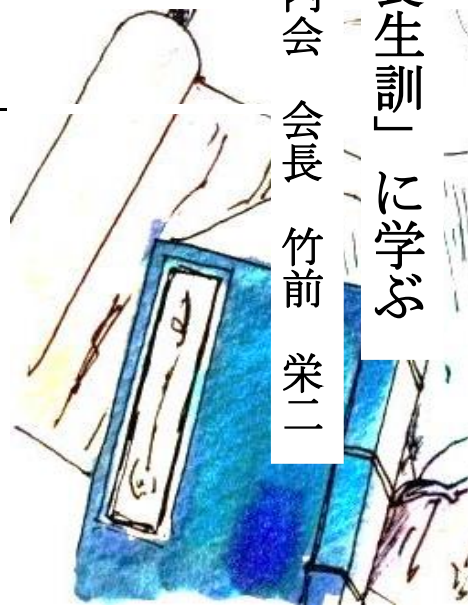


ハイカウツギ

第45号 発行
2017年6月25日
柳瀬川町内会
広報部

貝原益軒の「養生訓」に学ぶ

柳瀬川町内会 会長 竹前 栄二



高齢社会となった現在、一番の関心は健康ではないかと思えます。話のネタが切れても健康についての話題だと話が大きいに盛り上がる：なんて事ありませんか。

江戸時代初期に、現代でも通じる健康について書いた貝原益軒という儒学者がいました。当時としては八十五歳という稀に見る長寿で、亡くなる一年前の八十四歳の時に「養生訓」を著しました。

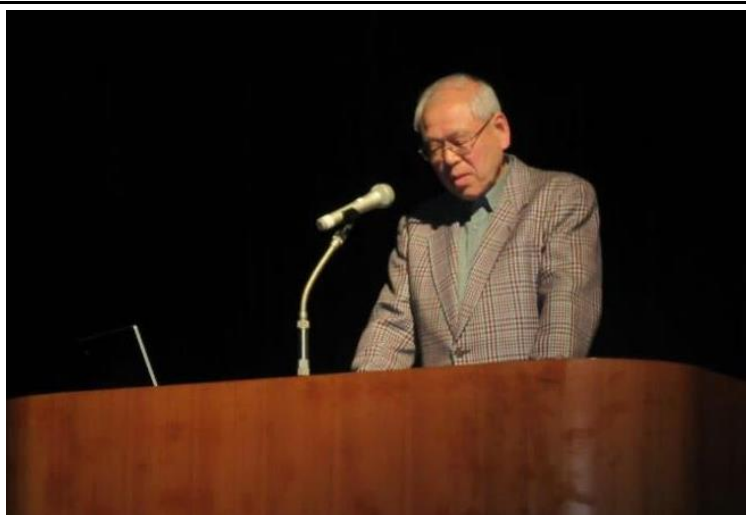
大きく四つに分けると、
一、食による養生
「病は口より入る」食生活の改善、特に高脂肪食や食べ過ぎを避けて肥満防止に努めることの必要性を強調しています。

二、心に元気を
「元気を養うべし」心の健康は体の健康と同様に重要で、うつ病に罹らないように心に何か楽しいことを見つけないが、何事も前向きに考えて生きることが強調保つことができる。自分なりの楽しみを持ち、それを楽しむこと。環境と居心地の良い環境は穏やかな人間を作る。自分を変えようとすることも大事だが、自分のいる環境を整備して、居心地の良い空間を作ることが大切だと思います。

最近、「健康寿命」という言葉をよく耳にします。元々は世界保健機構(WHO)が提唱した言葉で、「健康上の問題で日常生活が制限されることな

く生活できる期間”のことをいいます。医学で延びた寿命の分も、いかに健康に生き生きと暮らせるかが問われています。

「人間の脳は、人のため、社会のために活動するほど、活性化される性質があります」(日本認知症学会)と。皆様と一緒に健康で居心地のよい町内会を作っていきましょう。



「わがまち防犯隊レベルアップセミナー」での事例発表会にて

平成29年2月25日(土曜日)
志木市民会館パルシテイに於いて埼玉県南西部地区の『わがまち防犯対レベルアップセミナー』が開かれました。

今回の対象は朝

霞市・志木市・和光市・新座市・富士見市・ふじみ野市・三芳町内で柳瀬川町内会からは防犯事
例発表会に竹前会長、川口さん、黒木さん、池端さん、仁科さん、藤原さん等14名が参加されました。

わがまち防犯隊



「わがまち防犯隊」って？

埼玉県では、日本一の数を誇るわがまち防犯隊が活躍しています！

わがまち防犯隊とは、地域で自主的に防犯パトロールや子どもの見守り活動などの防犯活動を行う団体(自主防犯活動団体)の皆さんのことです。

埼玉県では、平成17年度に愛称を公募し、翌年度に「わがまち防犯隊」と決定しました。

現在、県内では約六千の団体が街頭パトロールなどの防犯活動をしています。

この団体数は、2位の東京都を大きく引きはなし、日本一なのです！(平成28年末現在)

わがまち防犯隊の多くは、自治会により組織されていますが、PTAや商店会などによるものもあります。警察官と違って犯罪を取り締まることはできませんが、犯罪を寄せつけない地域づくりにとっても大きな効果があります。朝に夕に一度は見たことがありますか？

※わがまち防犯隊の活動が街頭犯罪などを抑止することで、警察はより重い犯罪に取り組むことができます。するとさらに犯罪が減少します。このような協働により、埼玉県では良い循環がうまれることとなります。

わがまち防犯隊
レベルアップセミナーとは

埼玉県内の自主防犯活動団体(愛称:わがまち防犯隊)の数は、5984団体(平成28年12月末現在)で全国一です。

県では、埼玉県警察本部と共催で、平成27年度から31年度の5年間で、県内の全てのがまち防犯隊代表者を対象に、効果的なパトロール方法などパトロール技術のレベルアップを目指すセミナーを開催しています。

今回柳瀬川町内会としてレベルアップセミナーで発表された内容は以下の通り(原文より抜粋)です。



団体の概要

・防犯団体名
柳瀬川町内会自主防犯

パトロール隊

・設立時期 平成18年9月1日
・隊長 高山澄應さん
・人数・年齢 30名・60〜70歳代。

・団体の特徴は、「ワンワンパトロール」「主婦の見守り」「定年退職」の方が主に担っています。
設立理由

・土手道を通勤通学、散歩及び犬を連れた散歩者が昼夜を問わず多く、不法投棄、糞害の監視、下校時の見守り活動を開始しました。

・防犯協会、朝霞警察署、市役所、より「地域の安全活動の協力」の依頼、町内会会員の意思疎通を図る為に設立しました。

活動の概要1

・100世帯と小規模で面積も狭いため、主に『ワンワンパトロール』『見守り』を主としています。ワンワンパトロールは市からの「グッズ」を常に携行して行っています。

活動の概要2

・地域が狭いため(5分〜10分で回れる)他のパトロール隊のように編隊を組んでのパトロールは行っていません。

ワンワンパトロールの為昼夜を問わず(朝6時ころから夕方7時頃まで)行っています。冊子「町内会活動内容」に町内の「消火器」「市管理の街灯」「町内管理防犯灯」の位置図を全世帯に配布しています。

活動の概要3

・町内会で、下校時に見える場所「通称三角広場」に手製のベンチを製作し、くつろげる場所を提供しています。

見守り活動、地域の井戸端会議の場所として利用しています。他の地域の散歩者にも評判がよく、昨年5月にベンチを増設しました。

活動の概要4

・ワンワンパトロールは土手沿い等が主で、(中学校の通学路になっている)見守りに力を入れています。

活動の概要5

・毎月、回覧で、その月の出来事、なかつた時は志木市からのモバイルサイト「防災行政無線」県警の「犯罪情報館NEWS」から身近な情報を「〇〇月度防犯パトロール日誌」として発行し「ホームページ」(開設日…平成22年6月志木市では初めての開設)に 載せ、会員と情報共有を図っています。

・不法投棄(ゴミ、自転車)トラブル等があると、直ぐに連絡が入り即、関係部署に連絡をし、対処が迅速となりました。

活動成果1

・パトロール隊の結成を期にベンチを設置した事により、井戸端会議、見守り情報共有場所となり、地域外の方々の顔見知りが増えた。



活動成果2

・結成前までは、不法投棄、ゴミ問題など、中々問題とならず処理が遅れていました。が結

成後、毎月「防犯パトロール日誌」を発行しているためか、処理する時間が早くなりました。

・不法投棄等は警察と一緒に中身を調べ、証拠を見つけ、警告して貰った事例が「3件」あります。

活動成果3

・隊員から上がってきた報告は翌月の「防犯パトロール日誌」に写真入りで掲載することによって、情報の共有、パトロールの意義を感じ士気が高まり細かい問題も相談できるようになりました。

・地域内の見守りは、町内会の道路が、遊び場となっているため、保護者、近所の方々が見守りをおこない情報交換の場ともなり防犯に役立っています。

・近所の仲もよく家庭菜園で採れた野菜など留守の時など、玄関に置いてくれます。

また、高齢者夫婦が寝込んで、ゴミを出せない時には玄関に置いてあるのを暗黙の了解で気づいた人が運んでくれます。

今後の目標と課題

- ① 高齢化が課題
 - ・同じ世代が同じ時期に転入して来た為、年齢層が余り変わらなく、30代は少し増加傾向だが40代、50代が少ないため今後の課題です。
 - ・定年退職した男性に協力をお願いしている。
 - ② 新年会から始まり花見会、納涼大会、敬老会、芋煮会、忘年会等の行事を通じて、町会みんなが楽しめ安心安全なまちづくりをこれからも継続していきたいと思っています。
 - 今後の目標と課題2
 - ③ 毎週木曜日「映写会」「趣味の会」「カッピ体操」「カラオケ」を年間60回程度行っています。 続けることにより地域の絆が深まり安全な町づくりができると思います。
 - ④ 現在町内会館利用率は前年度「内部126回」「外部273回」「合計399回」です。
- 今後も地域拠点として活用を広げていく予定です。

いろいろ健康ポイント事業に参加して



8班 前田一男

志木市では、健康寿命の延伸、スポーツを通じた健康づくり、にぎわいの創出などをめざして様々な取り組みを行っています。私が今紹介する「いろは健康ポイント事業」もその一つです。簡単に言うと、歩いてポイントを貯めて商品券がいただけるというものです。歩数計は市が無償で貸してくれます。ありがたい仕組みです。歩くことの大切さは皆さんご承知の通りです。どうせ歩くなら少しお得な制度を利用してみてはいかがでしょう。私が歩いてみて気がついたことをいくつか紹介して

みたいと思います。

1. 地域の自然に目が向くようになりました「時間がもったいない」と車や自転車で出かけていきましたが歩きに変えてみました。子供会が育てているチアオイが元気に咲き、増えていることを実感するようになりました。歩くことによる身体健康と気持ちの豊かさにつながります。柳瀬川の土手は、桜と野鳥とチアオイの名所になるのではないかと楽しみます。

2. 賑わいと安心安全なまちづくりに貢献。あるフリーパーパーで「埼玉の街、住み心地ランキング」を載せています。

志木市が埼玉県で二位の項目が2つありました。

一つは「二万人あたりの刑法犯認知件数」です。もう一つは「二万人当たりの交通事故発生件数」で住環境の安全性が高い街といえます。

健康ポイントで歩いてみるとわかることですが、同じように歩いている仲間がたくさんいます。

自らの健康のためですが、結果として大勢の市民が町中を歩いているわけですから何よりの犯罪抑止効果と言えると思います。健康ポイントの取り組みでちよつと気がついたことをお知らせさせていただきました。



いろは健康ポイント事業の専用端末「歩こう！かぞすくん」

「♪歩こう、歩こう、私は元気～」



「♪歩こう、歩こう、私は元気♪」こんな楽しい音楽でカッピ体操は始まります。柳瀬川

町内会館でカッピ体操が始まってから早三年が経ちました。木曜日のお茶飲みの時間に、それだけではもったいないと、社協にお願いして、指導員を派遣していただくようになったと聞いています。

今でこそ、毎日の様に市内のどこかで行われているカッピ体操ですが、発足したのは平成19年、もう十年も前のことです。

当初五、六人だった指導者も今は四十人近くに増え、体育館や福祉センター、町内会館と市内に二十ヶ所で行われているカッピ体操の指導に当たって下さっています。

手作りのダンベルやタオルを使い馴染みのある音楽に合わせ、楽しみながら体を鍛えることができます。一汗かいた後のお茶飲みもまた楽しみ、(体操の時間よりも長いかも…?)消費した以上のカロリーを十分に補給して、さあまた明日もがんばるぞ。

月2回の体操ですが、ともかく継続は力です。(T)

「いろは百歳体操って
高齢の方向け？」

志木市で「カッピー体操」と合わせて簡単にできる体操という事で考えられた「いろは百歳体操」。「普段、運動をしていない」「運動をしていても、一人ではなかなか続かない」「あまり動き回る体操は得意じゃない」そのような方にはお勧めです。

誰にでもできる簡単な体操ですから。

どんな事をするのか気になりますよね。おもりを使って、椅子に座って体操をするのですが、体操というよりも筋肉トレーニングをイメージしてもらったら良いかと思えます。

おもりは軽いものから始めて、自分のペースで少しずつ増やしていく事ができます。

生活する上で筋力は大事で、歩く時も体の使い方に意識する事で、使う筋肉も違ってきます。姿勢も違ってきます。

これから先、健康的に歩ける体でい続けられるのか、筋力が衰えて横になる事が多くなるのか、日々の気持ちも違ってきます。

高齢者向けの体操ではないですよ。カッピー体操と合わせてやってみてはどうでしょうか。年齢に関係なくどなたでもOKです。この近くでは、館町内会館で第2・第4金曜日（13・30〜15・00）に無料で開催されています。



開催日：平成29年4月2日(日)



お花見



「幸せホルモンを増やそう」 セロトニンとメラトニン



一日をどんなパターンで過ごしていますか。

少し心を配る事で快活に過ごせます。

まずは朝起きてすぐにカーテンを開けて、外(太陽)の光を自分の体に取り込みます。晴れていても曇っていても外の光を浴びてくださいね。

この光を浴びる事で「セロトニン」という脳内物質が作られます。セロトニンは別名で「幸せホルモン」とも言い、これが少なくなっていくと「うつ」気味になります。だから、朝起きて外の光を浴びる事はとても大切です。

朝食でチーズや納豆、肉、卵などの必須アミノ酸の「トリプトファン」を多く含むたんぱく質を摂ると、このたんぱく質が分解されて脳内でセロトニンとなります。

朝に外の光を浴びる事と朝食で何を摂るかで、幸せホルモンの分泌に影響が出てきます。

そして朝に光を浴びてから15時間くらい経ったら、このセロトニンが「メラトニン」になります。メラトニンとは睡眠ホルモンの事で、体を休めるように促してくれます。

さて、朝は何時に起きましたか？6時だとしたら21時頃には眠くなってきましたよね？起きたい時間に合わせて、寝る時間を決めてもいいかもしれません。

寝る1時間前には照明を暗くしたりして、眠る準備に入るとスムーズに寝る事ができます。明るい照明がこうこうと点いた所にいると、メラトニンの分泌が妨げられて寝られなくなってしまうかもしれません。

色々と気を配って良い睡眠を取ろうとしているのに寝られなかったら、軽く体操をしてみたりするのもお勧めです。体温が上がって、下がる時に眠くなります。

誰もが「質の良い睡眠は健康の為に大切だ」と理解していると思います。

質の良い睡眠はきれいなお肌を作ります。それはメラトニンが活性酸素を除去して若返り効果を期待させてくれるからです。

活性酸素は老化を促進させますから、動脈硬化やアルツハイマー病などを引き起こす事もあります。だから、活性酸素はない方がいいですよ。

その他にメラトニンは免疫力を上げたり成長ホルモンの分泌を促したりします。

3歳〜5歳の子どもは一番メラトニンが分泌される時期です。この頃のお子さんの成長は著しいですよ。

夜に寝ている時に分泌される成長ホルモンは、体を成長させる事の他にも良い役割が沢

山あります。

やる気の増加、集中力の増加、筋肉量の増加、脂肪分解の促進、骨の強化などです。年齢に関係なく必要なホルモンです。

私たちの生活の基本は、睡眠と言ってもいいのではないかとさえ思います。

体の中を修復してくれるのも夜の睡眠時です。メラトニンは夜に分泌されますから、昼寝ではなく夜の睡眠が大切です。

街中の眩しすぎるくらいのお店の光や携帯電話やパソコンの光は、メラトニンの分泌を悪くして睡眠に誘ってくれません。どうぞお気を付けてください。(S)





5月の暑かったとある一日、栃木県のあしかがフラワーパークへ、東北道を北へ向かいました。この時期、ここを訪れる人のお目当ては『藤』です。栃木県指定天然記念物の大藤（棚の広さはなんと六百畳もあるそうです）そのほかに白藤、きばな藤のトンネルと…とても有名ですが…!? 残念ながら、すべて終了…。どおりで入場料が安くなっていたわけです。（花の咲き具合で入場料が割引されるシステム）



しかしながら園内の敷地が、東京ドーム約7個分とさすがに広い（汗…）。その中にバラやネモフィラ、しゃくなげやツツジも綺麗に咲いています。

ちなみに6月は『二十万本の花菖蒲と千五百株のあじさいの爽やかな共演』だそうです。十分に廻った後「道の駅みかも」で昼食をとり、栃木市へと向います。途中の町並みは古い景観の中に新しいものが共存？したような「川越」とも違

う、何とも不思議な感じですよ。さて栃木市内にある「岩下の新生姜ミュージアム」へ。それほど大きくない施設ですがミュージアム入口近くには、岩下の新生姜の大ファンだという著名人のサインが所狭ましと飾られていてその人気が伺えます。

当日も親子連れが多く、ピンのアルパカのキャラクターは子供たちに大人気です。売店にはお菓子やぬいぐるみはもとより、「酢漬けの素」が自販機で清涼飲料水かのよう

に売っています。が実際、『飲み物ではありません』の注意書きがしてあります。



帰りは「鬼平犯科帳」のイメージでリニューアルした羽生パーキングエリア（鬼平江戸処）へ。東北道は帰省の際に利用しますが、パーキングエリアは施設の規模などからしたらトイレ休憩ぐらいでしか考えたことはないですよ。最近ではテーマ型のものがいくつか出ていて、そこを観光目的に訪れる人も多いそうです。ここではうなぎや蕎麦、鬼平犯科帳でも登場した軍鶏鍋も味わうことが出来るとのこと。ゆっくりできる方は、「鬼平」の世界観を味わってみてはいかがですか？

(M)

イズレアヤメカキツバタ

2班 川口 勲



端午の節句に菖蒲湯を沸かす習慣があります。

皆さんも町会の子供会から菖蒲をいただいたと思います。

薬用効果として腰痛や神経痛を和らげる効果があるらしいです。

シヨウブ、アヤメは漢字で書くところでも「菖蒲」と書きまします。しかし、みなさんがよくご存じの「シヨウブ」の花は、正確には「シヨウブ」ではなく「花菖蒲」が正しいそうですがアヤメ類の総称として花菖蒲をアヤメと呼ぶことも多く、どう呼んでも間違いにはあたらないようです。植物学的には「花菖蒲」、「アヤメ」、「杜若（カキツバタ）」はすべてアヤメ科アヤメ属でみな同じ仲間です。

しかし、シヨウブ湯の「シヨウブ」はアヤメ科でなくサトイモ科で全くの別科です。

シヨウブは花が咲きますがきれいな花ではなく、蒲（がま）の穂のような薄黄色い花です。

栽培地は、あやめは畑のような乾燥地、杜若は水辺などの湿地帯、花菖蒲はその中間で畑地でも湿地でも栽培できるとい違いがあります。従って、乾いた畑で咲いているのはあやめか花菖蒲、水辺に咲いているのは杜若か花菖蒲です。

また花を見て種類を判別するには花卉の元を見て判別できるようです。

花菖蒲が黄色の目型模様、あやめが網目模様、杜若が白の目型模様だとか。

とはいえ、文字だけの知識で種類を判別するのは難しいですね。花菖蒲は日本産でかなり後から生まれ江戸時代の中頃より、各地に自生するノハナシヨウブの変わり咲きをもとに改良され発達してきた日本が世界に誇れる伝統園芸植物だそうです。

いずれ「アヤメ」か「カキツバタ」について

云われとしての故事には次のようなものがあります。

源頼政が宮中で伝説上の怪物ヌエ（伝説上の妖力をもった怪獣。頭は猿、胴は狸、尾は蛇、手足は虎、声はトラツグミ

（鳥）に似ているという）を退治したほうびとして、「菖蒲前（あやめのまえ）」という美女

をいたたく時、たくさんの女性の中から見つけ出せと言われ、

選択に困って詠んだ歌がもと

元々は、いずれ劣らぬ美人が二人いるときに使っていました

たが、最近はいずれも優劣がつけ難いほど素晴らしいものを例えて使う言葉になっています。

ただ、単にどちらもよく似ていて見分けにくいものを言うわけではありません。

美しい（素晴らしい）という前提条件が必要です。（女性の美しさにたとえる場合が多いようです）

集記 編後

身近なものが無くなつてしまふのは、やはり悲しい事で、昭和45年開業の長楽製パン店の店主が3月下旬に亡くなられて、それに伴い3月末に閉店しました。『昔ながらの：』という言葉の似合うお店でしたがとても残念です。 宮川

一日に一度は大声で笑い十人の人と対話、百文字を書き千文字を読む、そして一万歩歩く、健康の秘訣：と。 うーん、十人と対話が一番難しいかも…。 今年も広報づくり、がんばりませう。 竹前

段々と蒸し暑くなってきました。梅雨時期はカビにも悩まされます。今年も靴の底をアロマで除菌してみました。靴から健康を意識して、ウォーキングで更に健康を目指します。 澁谷

広報やなせがわ 第四五号

編集 柳瀬川町内会 広報部

部長 宮川 憲一

委員 竹前恵美子

委員 澁谷 和代