

高齢者の趣味は生きがいに繋がる

柳瀬川町内会会長 竹前栄二



若いときには、喉から手が出るくらい欲しかったはずの自由ですが、「明日から自由にしていいよ」と言われると、何をすればいいのか分からず、時間を持て余してしまうことも。

65歳が定年として、100歳まで生きるとなれば残り35年もあります。中高年にとって、「趣味」を持つことは、生きがいを作ること、定年後は、毎日が日曜日、自分から動かなければ何もできない。

誰にも会わず、やることもない毎日、生きがいのためにも、高齢者には趣味が必要ではないでしょうか。年を重ねるにつれて、体力に不安が出てきたり、外出が億劫になる。そんなとき手軽にできる趣味の代表を考えてみたいと思います。

・軽度な運動

ジョギングや散歩などを習慣にすれば、軽度の運動は汗をかき自律神経を整え、日光に当たること生活リズムは整いやすくなります。外に出ていければ、立ち話から友人もできるかもしれません。町内会では「6時半」と「8時半」にラジオ体操を行っています。

・歌、会話する

カラオケだけでは無いですが、声を出すことでストレス発散になります。

会話をすることで脳が活性化する「どうしたら伝わるのか」を考えながら言葉を選びまた、相手の話を聞くときには、脳に刺激を与え、脳の活性化にも繋がります。

「近所さんとの些細な会話でもかまいません。一日一回は誰かと会話をすることを心がけたいです。」

です。

町内会には土手沿いに「ベンチ」を設けてあります。井戸端会議で華を咲かせてください。

町内会にも「カラオケ装置」があります。コロナ禍の為現在控えておりますが、近々再開をしたいと思います。

・ボランティア

地域でのボランティアに励むのもおすすりめです。人から感謝されることで自分に自信がつけます。

社会福祉協議会、図書館、市役所に沢山のサークルを紹介する「チラシ」が置いてあります。活用してください。

・読書

柳瀬川図書館には、約10万冊の蔵書があります。

小説、旅行、園芸、雑誌など、さまざまな本を読むことで、視野も広まり語彙力が増え、脳の活性化につながります。

私も一週間毎に5冊を借り読書に励んでいます。

・家庭菜園

野菜を育てることで喜びを感じると思います。

n=1,138人 延べ件数=1,729件

その他	74
語学	7
収集(切手、コイン等)	12
車	16
家事(料理、掃除、洗濯等)	24
舞踊(ダンス、日本舞踊等)	34
日曜大工・工作	41
機械類(パソコン、カメラ等)	50
芸道(茶道、生け花、書道等)	63
文芸(絵画、絵手紙、俳句等)	73
ゲーム(将棋、囲碁、麻雀、パズル等)	121
鑑賞(テレビ、映画、演劇、スポーツ観戦等)	127
手芸(洋裁、和裁、編み物等)	138
園芸(ガーデニング、盆栽、農作業等)等	147
音楽(音楽演奏、カラオケ、合唱等)	162
読書	165
行楽・散策(旅行、散歩、山登り等)	186
スポーツ(ゴルフ、ジョギング、運動全般)	289

具体的な趣味の内容については、延べ1,729件の回答があった。「スポーツ(ゴルフ、ジョギング、運動全般等)」が289件で最も多く、以下、「行楽・散策(旅行、散歩、山登り等)」(186件)、「読書」(165件)となっている。

町内でも多くの方々を楽しんでいます。
千葉大学の研究チームが土に触れ、植物に囲まれて30分間過ごすだけで体や心、健康全般に大きな効果があると発表しています。
子どもの独立や定年を迎え、高齢期においては地域とのつながりづくりがとて重要になってきます。自分で求めてつくる時代！高齢者の地域でのつながりづくりで、趣味を持つことは生きがいにもつながり健康に長生きをするためにも大切なことです。
健康長寿で過ごしていきたいましよう。



町内会活動内容

- 1月 町内懇親会・新年会企画会 (町内会館)
- 4月 町内会総会(町内会館) / 花見会 / 親と子の市内まるごとクリーン作戦*
- 8月 納涼大会 / 防災訓練* / 民謡流し
- 9月 地区敬老会
- 10月 共同防災訓練* / 親と子の市内まるごとクリーン作戦2*
- 11月 バーベキュー&芋煮会

毎月開催

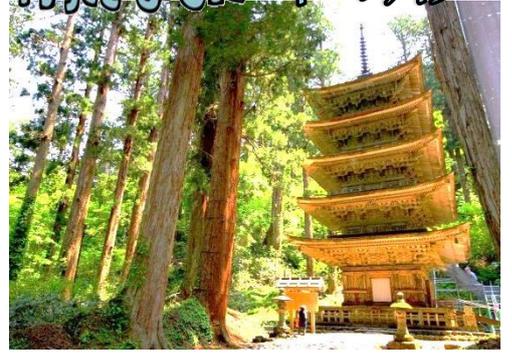
- 第1 木曜日 カーレット・電子ダーツ 終了後 茶話会
- 第2 木曜日 カーレット・電子ダーツ 終了後 茶話会
- 第3 木曜日 カップー体操終了後 茶話会
- 第4 木曜日 カップー体操終了後 茶話会
- 第5 木曜日 カラオケ&茶話会 (年数回)

柳瀬川町内会自主防犯パトロール隊
赤い羽根募金・歳末助け合い募金
ラジオ体操(自動放送)三角広場
柳瀬川町内会自主防犯パトロール隊

※今までに開催された催(し)物や行事を記載しました
コロナ禍において中止や変更になった企画もあります。



行ってきました! 山形



羽黒山 五重塔 (国宝)

のように流れ落ちていきます。茅葺屋根の静かなたたずまいと、おしゃれな部屋のしつらえが気に入り、リピーターになりました。全国旅行支援は、政府が実施する全国を対象とした観光需要喚起策で、旅行代金の40パーセント相当が割引されます。一人一泊あたり最高5000円、新幹線などの公共交通機関を利用した場合は、8000円の割引となります。

11月中旬、全国旅行支援を利用して、山形方面へ旅行しました。朝5時半。夫の車で早めの出発。途中出羽三山の一つ羽黒山を観光し、くらげで有名な加茂水族館を見学。ゆったり、ゆらゆら漂うクラゲは、いつまでも飽きずに見ていられる、まさに癒しのスポット。多くの人で賑わっていました。

一日目の宿は酒田。

3回目のワクチン接種証明を提示し、頂いたクーポン券は物産館で消費しました。

二日目は、米沢の白布温泉。知る人ぞ知る山峡の秘湯。

源泉は60℃もあり、浴場では常に「ごうごう」と音を立てて湯が滝



白布温泉

種済証明書を提示する必要があります。予約の際に利用出来るかどうか、確認してみてください。今回夫婦で2泊、合計2万円の割引、お土産は八千円のクーポン券でまかない、かなりお得な旅になりました。紅葉の終わった晩秋の山形は、すでに冬支度、静かにその時を待っているようでした。

(T)



7月31日に、いろは親水公園左

岸の広場で行われた「輪おどりに娘と参加してきました。志木市役所の新庁舎が完成し、いろは親水公園が改修されたことを祝うイベントが催された日です。

「輪踊り」は午後4時から6時まで、間に休憩を挟んで続けました。櫓付近には大鼓を叩く方たちが何人もいて、心地よい響きとバチを操るかっこいい姿を感じながら踊ることが出来ました。

観客の皆さんの応援も暖かく、とても楽しかったです。

大好きな「志木踊り」「志木音頭」と「炭坑節」「東京音頭」、そして「ラッセラー」の掛け声の入る「ねぶた」。この5曲を踊り続けました。

おそろいの浴衣に身を包んだ舞踊団体の方々の真似をしながら、手や顔は観て下さる人達に向けて、大きく元気よく踊りました。まちがえたり、ずれたりした時は、さらに笑顔の度合いが増えました。

中間にはさまれた休憩時間と終演時には、保冷ポットに用意されたお茶を紙コップでいただきました。

よく晴れた暑い午後、汗をかいて浴衣で踊る幸せ。

娘と私が楽しく踊ることができたのはきっと、柳瀬川町内会の皆さんと一緒に「民謡流し」に参加した経験があるからです。

志木に来てよかったなあ。

柳瀬川町内会のお仲間に入れていただけてうれしなあ。

皆さんいつもありがとうございます。



動画はこちら



(YOUTUBE)新庁舎等完成記念イベント
ダイジェスト版 by メディアシンカ



市内散策 5

野火止用水のなりたちと
志木との関わり

健康のために市内を散策していると、いろいろな所で野火止用水に関連した史跡に出会うことがあります。そこで、今回は、野火止用水について書いていきたいと思います。

写真や図などの資料も多くなりますので、今回と次回の二回に分けて、掲載していきます。

今回は、野火止用水の歴史と全体像に迫っていきます。

【概要】

野火止用水は、立川市を起点とし埼玉県新座市の平林寺を経て埼玉県志木市の新河岸川に至る全長約24 Kmの用水路です。現在では「野火止」と書きますが、開削当初は野火留村(現在の新座市野火止)の名を取り、野火留用水と呼ばれていました。徳川幕



野火止用水地図

府老中の松平伊豆守信綱によって開削された用水路で、「伊豆殿掘」とも呼ばれています。

かつてはいろは樋を渡って、旧宗岡村にも水を送っており、いろは通りの歩道側には暗渠が現在も残っています。

野火止用水(玉川上水路から分かれる地点から都県境まで、延長9.6km)と、それに隣接する樹林地からなる地域は、東京都の歴史環境保全地域に指定されており、その保全の方針として、用水路は原型のまま



新緑の頃の野火止用水

保全することを基本とし、隣接樹林地については、明るい雑木林として保全するとなっていますので、散策のコースとしても向いています。

【歴史】

徳川家康が江戸城へ入府後、約50年たち江戸の人口増加による飲料水不足が問題となり、幕府は承応2年(1653年)に多摩川から水を引く玉川上水を掘ることを許可しました。

総奉行は、老中松平伊豆守信綱、水道奉行は関東郡代伊奈半十郎、玉川庄右衛門・清右衛門兄弟がこれを請け負いましたが、この工事は難工事となり信綱は家臣の安松金右衛門・小島助左衛門に補佐を命じ工事を続行させ、承応3年(1654年)に完成しました。



平林寺の南1km付近を流れる野火止用水

その功績により信綱は、関東ローム層の乾燥した台地のため生活用水に難渋していた領内の野火止に玉川上水の分水を許可され、承応4年(1655年)に野火止用水が開通しました。この工事は、安松金右衛門に命じ、費用は三千両を要したといわれています。用水路は、素掘りにより開削されていますが、土地の低いところなどには、版築法などにより堤を築いたりして野火止の台地に引水されました。

玉川上水7割、野火止用水3割で分水し、主に飲料水や生活用水として利用され、後に田用水としても利用されるようになりました。



野火止用水の利用風景

昭和22年(1947年)8月、降水量不足で用水の流量が極端に低下し、これに対して下流側の大和

田町、志木町の農民が、上流側の小平町、清瀬村側の農民が用水のせき止めを行っているためとして反発。地域の水利組合の交渉により調停が試みられるも決裂し、対立が続いたりしました。

昭和24年(1949年)頃から生活様式が変わり始め、生活排水が用水に入って汚染が始まり、飲料水や生活用水としての利用が問題になりました。

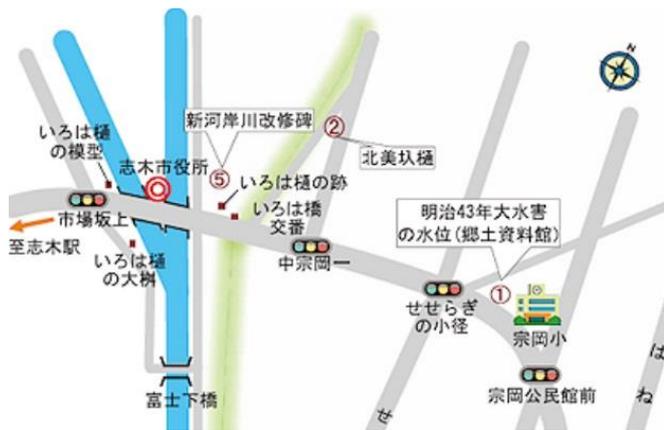
特に昭和38年(1963年)頃から宅地化が進行し、用水への生活排水の排出が日常的におこなわれるようになりました。

昭和39年(1964年)に関東地方を大干ばつが襲い、東京が水不足になり野火止用水への分水が中止されました。

昭和41年(1966年)、再度通水されるようになりますが水量が制限された為、水質汚染は改善されず昭和48年(1973年)には、東京都の水事情の悪化によりついに玉川上水からの取水が停止され、次第に用水路には蓋がされた暗渠化されていくようになったのです。

しかし、歴史的にも貴重な野火

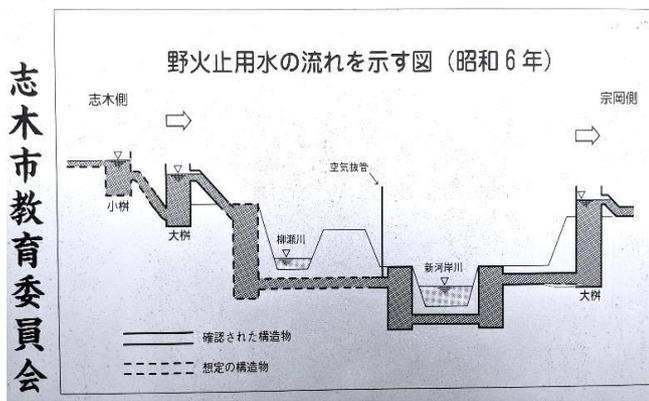
止用水をよみがえらせようとの住民の機運が高まり、東京都により昭和49年(1974年)に隣接する樹林地とともに歴史環境保全地域に指定され、下水処理水をさらに浄化した高度処理水を流水に活用する「清流復活事業」を実施し、昭和59年(1984年)に野火止用水に流水がよみがえり現在に至っています。



いろは橋の地図

【いろは橋】
かつて、新河岸川の左岸と荒川の右岸に挟まれた宗岡地区は、度重なる水害と恒常的な農業用水不足に悩まされました。

この地域を知行していた旗本、岡部忠直は、現志木市本町(旧引又)から新河岸川に流れて込んでいた野火止用水を見て、家臣の白井武左衛門に命じ、新河岸川に総延長126間(260m)の水路橋を架設しました。



野火止用水の流れ図

樋は船の通行を妨げないようにするため、水面から4.5メートルの上方に架けられ、この時の水路橋の柱が48本あったので伊呂波47文字にちなんで『いろは橋』と呼ばれました。その名残が、いろは橋の名前となっています。

いろは橋は新河岸川の度重なる

洪水によって何度も崩壊していくうちに修復に使う費用の負担も大きく、また、樋に使用する巨材の調達も次第に難しくなったため、明治31年(1898年)からのいろは橋の工事では木管を鉄管に変え、従来の水路橋ではなく川底に通していく伏越工法(ふせこしこうほう)を採用した。

それと同時に小枘、大枘を従来の木製からレンガ製に替えた。川を越えた宗岡地区側にも流水受取口の大枘が設置され、総延長60間(109.1m)の宗岡潜管が完成した。

昭和24年(1949年)衛生状態を確認するため埼玉県内を巡回していた占領軍埼玉県軍政部衛生課長グラディス・W・ローラが野火止用水の細菌検査を実施した際、飲料不可の結果が出された(ローラの「不潔宣言」)。

また昭和26年(1951年)に当用水路を飲料水にしていた新座市野火止の住民50人が赤痢になった。これらによって上水道の普及が進み、野火止用水は昭和40年(1965年)に下水道管となり、宗岡潜管との接続を遮断した。

高齢者がサイバー犯罪に巻き込まれる？

少子高齢化が進むなか、誰もが日常的にパソコンやスマホを使う時代となりました。



こうした傾向にともない、インターネットやメール、SNSなどを介して高齢者が詐欺などのトラブルに巻き込まれるケースが急速に増加しています。

加えて、高齢者だけ、または高齢者のひとり暮らし世帯が増え続けていることから、空き巣やひったくりなどの盗難をはじめ、詐欺や悪質商法などで高齢者がターゲットにされることが多くなっています。このような被害にあわないよう安全に配慮しているご本人やご家族も多いかと思いますが、同様にネットやスマホ関連の防犯対策も欠かせません。

ネット詐欺のさまざまな手口に気をつけましょう



ネット詐欺とひと口に言ってもいろいろな手口があります。警察や消費者庁への相談事例のうち、上位を占めるものとその対策についてご紹介します。

ネット通販に関するトラブル

インターネットの通販で商品を購入したのに、商品が届かない、または偽ブランド品や注文したのとは違う粗悪品が届いたといったケースが多発しています。最近では、有名な通販サイトにそっくりなサイトを偽造する手口もあります。



正規または健全な通販サイトかどうかを見分けることが大切です。極端に価格が安かったり表記に違和感があると感じた場合は明らかに怪しいと思われると思います。

ネットオークションに

関するトラブル

ネットオークションで落札したのに、商品が届かない、または偽ブランド品や違法にコピーした商品が届いたというケースでは、詐

欺や商標法違反などにあたる場合があります。入札する時は、出品者に商品の詳細や支払方法などを納得できるまで確認し、誠意のない対応をする相手との取引は避けましょう。

オークション運営者が出品者や口座等のブラックリストを公開している場合は参考にしましょう。支払いはなるべく安全性の高い方法で行ないましょう。

架空請求

メールを送りつけるなどして、購入や契約したことがない有料サービスの利用料や有料会員の登録料などと称して、金銭を支払わせようとするものです。その多くは、期限までに支払わなければ延滞金が発生する、訴訟にする「などと不安をおおるような文言で請求してきます。このようなメールが送られてきても、身に覚えのない支払いであれば無視しておきましょう。

また、メールに記載されている連絡先に絶



対に連絡してはいけません。ワンクリック詐欺

突然、登録料

などの請求画面が表示されたりネットの閲覧中に「あなたパソコンがウイルスに感染した。駆除するにはこのボタンをクリック」といった内容の画面を表示させるケースがあります。



画面上の「YES」や「はい」のボタンを不用意にはクリックしてはいけません。会員登録などをするときには、利用規約をよく読み、不信な点があればクリックしない。あやしいサイト上のメールアドレスや電話番号には絶対に連絡しない。身に覚えのない請求には絶対に支払いをしないようにしましょう。

「心を揺さぶられた」時は、まず深呼吸して冷静になり、「ほんとかな？詐欺ではないか」と疑う習慣をつけましょう。

これは詐欺メールやSMSだけでなく、すべての詐欺行為防止に役立つ秘訣です。

1	2	3			4		5	6
7				8		9		
		10	11			12	13	
14	15		16		17			
	18	19			20	21		22
23				24				
		25	26			27	28	
29	30		31		32		33	34
35					36			

「監督」に関するパズルです

今年は、サッカーの世界カップで、大いに盛り上がりましたが、それにちなんで、いろいろなスポーツの監督に関する問題を集めたパズルになります。

【ヒント】

編み目のマスには「クロサワアキラ」が入る。

タテのキー

- 2011年度 FIFA 女子世界年間最優秀監督賞を受賞。女子サッカー、〇〇〇〇日本の佐々木則夫監督
- 女性の〇〇は、鋭いとか。第六〇。
- 柔道の谷亮子選手の愛称
- 独奏
- 〇〇〇は損気というけれど、演出家で舞台監督の蜷川幸雄はそういう性格で有名
- 親分に対して〇〇〇
- 菅原道真を追って飛んだ忠木「飛〇〇」
- 石材加工の匠
- 和服
- ベットが2つあるホテルの部屋
- 最近、あまり見かけなくなりましたが、〇〇〇のおでんは、おいしかったです
- 滝の上下差
- モーニング娘の仕掛人
- 文明の〇〇を使う
- 観る人に〇〇〇〇を与えてくれる作品を、監督ぜひお願いします
- 宮崎駿監督といえば、〇〇〇映画。
トロがどれだけファンに愛されているか
- 場所を動くこと
- 引きながら解く？
- モナカの中身
- 夜の次には
- 亀の〇〇より年の劫
「劫」はきわめて長い時間のこと

ヨコのキー

- 女子バレー番組『サインは V』で、監督を演じたのは、〇〇〇〇仁さん
- 天気予報機能付き？履き物
- 今や携帯のほうが多くなったかも
- 昔を知る年寄り
- 大人気バンドの〇〇〇コンサートの成功も、音響監督の腕にかかっている
- 骨董品の鑑定
- 監督業をうまくやる〇〇？あったら教えて
- 愛称は「カントク」。映画の監督からタレントなり、テレビ番組に出ていた、山本〇〇〇
- 首都は、バクダット
- ワールド・ベースボール・クラシックで2連覇。侍ジャパンを率いた監督、原〇〇〇〇
- 管轄する区域
- お寺さん
- 映画監督、画面の〇〇〇にまでこだわる
- 年末ジャンボなどの宝〇〇は、庶民の楽しみですね
- 扉
- ピラフのグラタン？
- 力士が力強く踏む
- 健康維持のために軽い〇〇〇〇をしよう
- 工事や建設で、〇〇〇〇の安全や進行の円滑化に頑張る若き現場監督





志木市の冬の風物詩

志木駅東口広場イルミネーション

今年も志木市の冬の風物詩として、志木駅東口駅前広場のイルミネーションが12月2日（金）から点灯しています。このイルミネーションは今年で20回目を迎えます。クリスマスツリーの形に彩られたイルミネーションを見に、ぜひナイトウォークを楽しんでください。今年の点灯式の様子は、市公式 YouTube で配信されました。

イルミネーション点灯期間は12月2日（金）から来年2月15日（水）まで、イルミネーション点灯時間は期間中の午後4時から午後11時までとなっています。

志木の大しゅきフォトコンテスト
お気に入りの志木を写そう

開催期間

令和4年12月2日（金）

～令和5年1月31日（火）



応募方法

ハッシュタグ「#志木しゅき」を付けて Instagram、Twitter、Facebook のいずれかで投稿をしてください。

※今年はいルミネーション以外の志木市全域での写真でも応募可です。

上位入選者5名にカパルグッズをプレゼント。また最優秀者には、カパルといっしょに記念撮影できる権利をプレゼントいたします。散歩がてら撮ったあなた一枚を応募してはどうでしょうか。

編集後記

記事を書き起こす際、各都道府県の消費生活センター、市町村、警察等の詐欺、悪質商法に関するホームページを参考にさせていただきました。埼玉県『高齢者を守るお助けかわらばん』は平成25年からのチラシが掲載されていて最新の『光回線のアナログ回線戻しトラブルにご注意!!』まで身近に起こり得る事案がたくさん載っています。今も昔も変わらないものもたくさんあります。是非とも参考にしてください。（M）



*高齢者を守るお助けかわらばん

新しい年を前に家計簿と日記帳を買いました。日記帳は3年日記をずっと使っています。家計簿はほぼ毎日つけますが、日記は書き忘れることもあり、ひどい時は一週間分まとめてつけることも、もはや日記とは言えない…。でも不思議と思いつけるんですね。これも脳トレと思って頑張っています。来年からの3年間、健康で心穏やかな一日一日を過ごせればと思っています。（T）

今年の冬もコロナの感染者が増え、さらには、インフルエンザまで流行りそうなので、以前のように、忘年会で一年の疲れを癒やし、新たな年を迎えることができず憂鬱になります。しかし、ワールドカップでの日本チームの活躍を見ると心が晴れ、自分も元氣よく動き回ろうと思っています。まだまだ、志木のいいところを見つけ切れていませんので、これからも市内を歩き回り、志木の町の素晴らしさを見つけていきたいと思っています。（Y）

1 ナ	2 カ	3 ヤ	4 マ	5 ソ	6 ゲ	7 タ
8 デ	9 シ	10 ワ	11 コ	12 ロ	13 ウ	14 キ
15 シ	16 ツ	17 イ	18 ラ	19 シ	20 ヤ	21 モ
22 コ	23 カ	24 イ	25 ラ	26 ク	27 タ	28 ツ
29 ノ	30 リ	31 キ	32 ナ	33 ヲ	34 ヲ	35 ヲ
36 ア	37 ア	38 ア	39 ア	40 ア	41 ア	42 ア
43 ア	44 ア	45 ア	46 ア	47 ア	48 ア	49 ア
50 ア	51 ア	52 ア	53 ア	54 ア	55 ア	56 ア

広報やなせがわ 第五六号
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 結川 一義