

わかせなや



サザンカ

第62号 発行 2025年12月22日 柳瀬川町内会 広報部

運動の継続は健康寿命に繋がる

会長 竹前栄二

「運動不足の体」は、今は「運動しなくても暮らせてしまう時代」、便利な社会は、裏を返せば「動かなくても生きていける環境」でも、体は便利に進化してくれませんが、むしろ、使わない機能はどんどん衰えるようにできています。人間の身体、意識して動かなければ年齢とともに体力は徐々に落ちてきます。

問題は、「加齢 + 運動不足」が重なる時、その衰えのスピードが何倍にも加速します。

さらに深刻なのは、『見えない体力』である防衛体力の低下、運動不足は血流を悪くし、自律神経のバランスを崩し、免疫力やホルモン分泌の質も落ちていきます。

若い頃は少しくらい無理をしても体がカバーしてくれたが、中年以降は体力の低下で、筋力・柔軟性・心肺機能といった要素は、使わなければ確実に減ってきます。しかし体力は何歳からでも取り

戻せます。実際に、70代や80代から筋トレやウォーキングを始め、筋肉量や体力レベルを取り戻している人は多数おり、科学的にも、高齢者が運動を継続することで筋肉が付き、転倒リスクや寝たきりの確率を大幅に減らせることが証明されています。体は正直です。使えば反応し、整えれば回復します。動けば、体は応えてくれます。

『動ける未来』をつくるのは、今この瞬間、運動は未来の自分への最高の投資、体力は『使った分だけ育つ貯金』です。

どんなにお金や知識があっても、それを使いこなせる体がなければ、人生は楽しめません。

だからこそ、『健康寿命』を延ばすには、今から動き出す、小さな一歩で、エレベーターを階段に変える、毎朝ラジオ体操（毎朝、他地域の91歳の方が参加している）をする、というように小さな

行動を重ねることでも、体は確実に変わります。

今は「なんとなく不調」でも、今日からの一歩が、未来の自分を守ってくれ、人生百年時代を、心身ともに元気に駆け抜けるためには「継続は力なり」です。

来年の干支は「午（うま）」です。馬は本来、常に前進する動物であり、後ろを振り返らずに前へと進むその姿は、夢に向かって突き進む人の象徴でもあります。

町内会、私たちもそうありたいですね。

来春、暗渠が完成します。みんなの力が、住みよい環境、安心安全な地域をつくります。

来年もよろしく願います。



やなせがわ

町内会活動記録

2025年6月～

2025年11月

防災訓練

6月21日(土)
10時～11時30分
場所…町内会館前

町内会29名、市役所職員6名の参加者により柳瀬川・城・館、3町内会合同訓練になります。訓練内容は、例年どおり可搬式ポンプの設置・稼働訓練、非常食としてアルファア米的の炊き出し訓練を実施。さらに、今年新たに3町内会へ各3台ずつ導入されたトランシーバーの使用方法及び情報伝達訓練を行いました。尚、昨年度のポンプ稼働数は、例年より少なく2回ほどになります。



災害時避難所開設運営訓練

8月4日(月)
10時～11時30分
場所…志木第三小学校
体育館

災害時に迅速に避難所を開設・運営できるように各関係者の「役割」を確認し、連携体制の強化を図るための訓練を実施しました。参加者は災害対策関連職員・各町内会関係者で、当町内からは、竹前会長、他一名が参加しました。

【備蓄装備品】

簡易トイレ100セット
マンホールトイレ8か所



トイレトラック導入予定
簡易ベット1300セット
パーテーション1300台
今後増やしていく予定

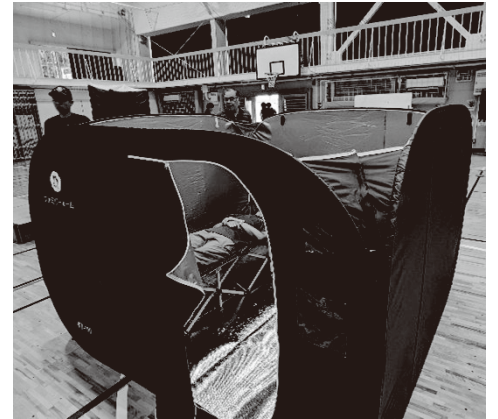




簡易ベット（段ボール・折り畳み式）組み立て訓練



マンホールトイレ設置訓練



パーティション



今年も恒例の納涼大会を、参加32名（内子ども1名）、招待客17名で執り行うことができました。

会は16時からスタートしましたが、話も大いに盛り上がり、地域の絆をいっそう深めることができました。

なお、有志の男性陣により、13時からテントの設営及び翌日に撤去をしていただきました。

第16回 納涼大会

8月23日（土）
16時～19時
場所・柳瀬川町内会館

- 1 志木市議会議長 今村 弘志
- 2 志木市長 藤川 武文
- 3 志木市町内会連合会会長 竹内 栄二
- 4 柳瀬川町内会会長 高橋 敏次郎
- 5 柳瀬川町内会会長 藤永 秀徳
- 6 柳瀬川町内会会長 二木 達夫
- 7 志保町内会会長 高橋 良和
- 8 久保町内会会長 藤永 信彦
- 9 柳瀬川町内会会長 山本 寛紀
- 10 シーズクラブ 町内会会長 三田 経久
- 11 委嘱役員 藤原 やすし
- 12 委嘱役員 鈴木 正人
- 13 委嘱役員 斎藤 登樹子
- 14 委嘱役員 安藤 圭介
- 15 委嘱役員 河野 芳徳
- 16 志木市議会議長副議長 高橋 高英夫
- 17 志木市議会議員 阿部 俊一
- 18 合計

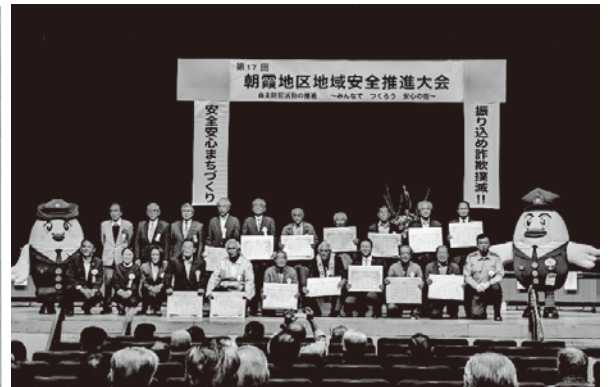


第17回 安全推進大会

10月21日(火)
14時～15時45分
場所：朝霞市民会館

志木・朝霞・和光市市長、朝霞警察署長、朝霞地区地域防犯推進連絡協議会の役員各位の出席のもと、地域安全活動功労団体に感謝状の贈呈、地域防犯推進委員に委嘱状の授与が行われました。

今年度の犯罪件数は増えており、埼玉県内で+260件(全国ワースト5位)朝霞署管内で+9件(県下ワースト8位)となっております。また、侵入窃盗も11件となっています。



自主防犯活動推進の大会宣言

安全で、安心して暮らせるまちづくりは、私たち住民の願いです。しかし、私たちの身近なところで、子供や女性、高齢者などの被害を受けた犯罪が多発し、私たちの平穏な暮らしを脅かしています。このような犯罪は、地域に対する無関心や、意識の薄さから来る防犯上の隙を捉って行われています。そのため、こうした犯罪を防ぐためには、私たち一人ひとりが地域に目を向け、地域のつながりを強めて、犯罪を行っていく環境を作るための自主防犯活動を推進していくことが大切です。私たち地域防犯推進委員は、自主防犯活動を推進するリーダーとして、防犯のまちづくり、みんなで つくろう 安心の街を合い言葉に、自主防犯活動を積極的に推進していくことを決意して、ここに宣言いたします。

令和7年10月21日
朝霞地区地域防犯推進連絡協議会
会長 松尾 智

警察官がSNSで連絡 それ詐欺です!

警察官がSNSで連絡をしたら詐欺です。SNSで警察官と連絡する際は、必ず警察官の公式アカウントを確認してください。

警察官はゼッタイにこんなことしません

- ① 知らない電話番号に電話をかける
- ② 知らない住所に訪問する
- ③ 知らない住所に郵便物を送る
- ④ 知らない住所に荷物を届ける
- ⑤ 知らない住所に車を送る
- ⑥ 知らない住所に車を回収する
- ⑦ 知らない住所に車を売却する
- ⑧ 知らない住所に車を譲渡する
- ⑨ 知らない住所に車を盗む
- ⑩ 知らない住所に車を盗む

警察官を名乗る人からSNSで連絡を受けたらすぐご報告を

埼玉県警察

ストツ! 海外からの詐欺電話

+1や+44などから始まる国際電話による詐欺電話が増加しています。被害に合わないためには、「海外からの電話を止める対策」が有効です。

詐欺電話の発生・被害が判別し、中止できます。

対策は簡単です!!

国際電話詐欺防止専用センター

電話番号: 0120-210-364 (通話料無料)

オペレーター案内 平日午前9時～午後5時 自動音声案内

Webからの申込みページ
https://www.kokusai-helpline.com

親子の 市内クリーン 作戦

10月26日(日)
9時～10時
場所：町内会館前集合

例年の通り、大排水の水門から富士見橋間の土手沿いの清掃を行う予定でしたが、雨天のため午前8時に中止が決定しました。なお、9名ほどの有志の方々により、エアコン周りを含む町内会館の大掃除をしていただきました。

その他活動

場所：柳瀬川町内会館

毎週木曜日の午後1時30分から、趣味の会、茶話会、カーレット・ダーツを開催していますので、奮ってご参加してください。



お節介 おばちゃん の 英語教室

英語講師 上田佳恵

柳瀬川町内会館で、平日夕方から夜にかけて小3〜中3までを対象に、英語サークルを主催させていただいております。2015年から柳瀬川町内会館をお借りしています。あれからもう十年も経つことにこの度気持ち、時の速さに驚いています。

Time flies! 「光陰矢の如し」

第二福祉センター近くの自宅から会館まで、柳瀬川の土手沿いを通って自転車です。5分です。春には桜、初夏の若葉、秋の紅葉や夕日、冬には遠くに雪山や富士山が見えることも。移りゆく季節を感じられます。また、土手を走る中学生、散歩する老若男女、志木中から聞こえる部活動の声。素晴らしい通勤路です。時折生徒の小中学生や卒業

生、町内会の方々に声を掛けてもらえるのも嬉しいです。

都会では隣人の顔も分からないことも多々あるようですが、柏町界隈はご近所との温かい繋がりがあり、ほっとします。会館の周りは皆さんの手でいつも季節の花が綺麗に植えられ、共同農園で野菜を育て、ベンチでお話されている様子にも懐かしい温かさを感じます。大事に育てられた野菜のお裾分けをいただくこともあり、本当にありがたいです。

英語にネイバーフッド (neighborhood) という単語があります。日本語訳は「近所」ですが、この単語は地理的に近くに住んでいる多種多様な人々がお互いに助け合ったり交流し合ったりするという、社会的な意味合いも含みます。

似た意味を持つ単語にコミュニティ (community) がありますが、こちらは地理的な意味合いは薄れ、同じ趣味や主義で集まった共同体を意味します。

柳瀬川町内会はまさに人と人との繋がりも含めた「ご近所さ

ん」、ネイバーフッド (neighborhood) だな」と感じます。

さて、午後四時過ぎに会館に到着したら Hello! と次々に子どもたちが集まってきて、楽しいレッスンの始まりです。夜の中学生クラスを終えると夜八時、九時。元気な子どもたち、会館使用に際しても、近隣の皆様にも、何かとご迷惑をおかけしており、温かいご協力なくしては続けて来れませんでした。

子どもたちの元気な声や振る舞いは大変なこともあります。静かな聞き分けの良すぎる子どもばかりになるのはもつと大変な事態だと思えます。やっばり子どもは元気が一番!

瀬戸内の島出身で、何かにつけて「ご近所さん」との繋がりが強く、周りにお節介なおじちゃんおばちゃんがいる環境で育ったためか、私も相当なお節介おばちゃんです。時に煙たがられても、子どもたちにはお節介な大人が必要だと自負しています。これからも子どもたちも言いた

いことを言い、私も年長者（かつ一応「先生」という立場）の視点からこうした方が良いと思うことは遠慮なく言い、ワイワイと対話しながら、可能な限り少しであつても、子どもたちがより良く育っていくお手伝いできたらと思っています。

英語を習わせたいと子どもたちをかわせている親御さんには大きな声では言えないですが、英語5割子育て5割、いや6-4かな（笑）

この先十年、二十年、できれば三十年、子どもたちと関わりつつ英語講師を続けていけたらと思っております。引き続きどうぞよろしく願います。

お節介おばちゃん先生を見かけたなら、気軽に声を掛けてもらえたら嬉しいです。



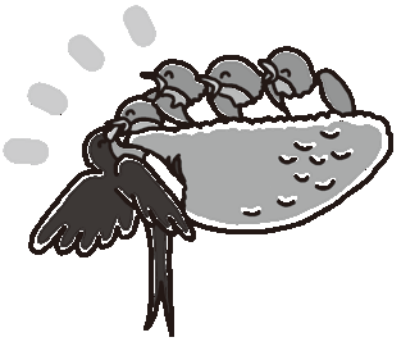
今年の出来事

五十子 繁

誰でも感じる事でしょうが年を重ねると時間の速さが増してきます。我が家には正月を過ぎると春先から初夏にかけてツバメが巣を作り、子育てを終えると故郷へ戻っていきます。最近二度子育てをしました。ところが今年はずバメたちにとても大事事件が発生、一度目は何事もなく4羽巣立ちしましたが二度目の子育ての時に、もう少しで空を舞える程度にまで育ちましたが、その時点で巣から落ちてしまい（一度は巣に戻しましたが）残念なことになりました。いつも朝一番で餌を与える親鳥は、わが子が見当たらず近くの手すりに止まり、しばらくの間子供たちが巣に戻るのを待っている様子でした。このような仕事を2〜3日続け諦めたようです。

夏は暑かった。特に思い返すことは無し。ただただ暑かった。秋に入り十一月に東松山3デイ

マーチが開催されました。東松山市を中心とする比企丘陵一帯のハイキングコースで、最近毎年参加しております。幼稚園児から大人まで、不得手な方から健脚な方まで、また外国の方まで多くの方々が参加します。3日間連続で開催され、歩行距離は5・10・20・30・40・50キロから自分に相談して決めます。自信のある方は3日間歩いて問題なし。私は体力が相当落ちたので10キロにしました。40キロ歩いたときは「足が棒になる」という経験もしました。参考になるかどうか、羽倉橋から荒川沿いに歩くと東京湾に出ますがこれも約40キロです。



晩秋の花火大会

竹前恵美子

11月22日、秋ヶ瀬運動公園にて、第18回花火大会が開催されました。市制55周年祝賀、10年ぶりの開催となります。

晩秋のこの時季は空気が澄んでいて、花火がひときわきれいに見えるのだそう。思惑どおり、雨なし風なし、まさに上天気の花火日和？いやが上にも期待は高まります。

午後5時30分、会場はすっぱりと闇に包まれ、時折懐中電灯の灯が行きかう中、グラウンドの中央に陣取りひたすら開会を待ちます。

6時、オープニングイベントが終了した直後、絶妙なタイミングで「ド、ドン！」「わーっ」という歓声に続き2発目、3発目・・・そして大迫力のスターマイン、次々に色鮮やかな花が天井いっぱい広がります。大きく開いてパッと散る菊や牡

丹、しだれ柳はゆっくりと頭の上に乗って来る感覚。こんなに真近で花火を見たのは何年振りでしょうか。今回打ち上げられた花火は、5千発。歓声と拍手、漂う火薬の匂いに包まれ、たつぷり一時間堪能しました。運営にご尽力下さった皆様ありがとうございました。



1 D	2		3	4	5	6		7
8		9		10		G		
		11	12 F			13	14	
15	16				17			
18			19	20			21	22 B
	23	24		25		26		
27		E	28			29	30	
		31			32		A	
33 C							34	

アルファベットの枠に入るヒント

『みんなで並んでオイッチニ』

三角広場で、6：30～、8：30～開始していますよ

【ヨコのキー】

- ①○○を割ったような性格
- ③ラグビー・アメリカン○○○○
- などは、すべてサッカーに由来するものです
- ⑧鳥のカップル
- ⑩間違った知らせ
- ⑪政治的・社会的見解。
- 末法○○○
- ⑬やかんの英訳
- ⑮スキーやスノボは、どこで楽しみますか？

⑰山が爆発

- ⑱勝負は時の○○
- ⑲軒下に凍って垂れ下がる
- ⑳自分の思うことを無理に押し通そうとする気持ち
- ㉓丸菓の英訳
- ㉕フィギュアスケートを演じる場所は
- ㉗肉や野菜を薄く切る道具
- ㉙マントを羽織った○○○の味方。
- ⑳鶴は○○年、亀は万年

- ㉑遊園地でぐるぐる回る○○○○車
- ㉓平和の祭典。コロナの影響で2021年に東京で開けられませんでした。
- ㉔ダンスやテーブルなど

【タテのキー】

- ①張本智和や伊藤美誠が活躍するスポーツ
- ②○○の功名
- ④○○○により休業いたしました
- ⑤歩くこと。柳瀬川町内会館から、柳瀬川駅までは、○○で10分ほどです
- ⑥危険だけど、ワクワク
- ⑦規則
- ⑨医大生が目指す職業
- ⑫上等じゃないもの
- ⑭東京は大○○○です
- ⑯ゴボウとニンジンを甘辛く炒めた料理
- ⑰一心○○○に取り組みます
- ⑳卓球やテニスで打ち合いが長く続く○○○は見ものです
- ㉒ゆっくりした速さで走ります

と。

- ㉔素晴らしい映画に感動して、思わず○○○○が緩んでしまいました
- ㉖強敵相手の試合で○○○してしまいました
- ㉗彼は非常に○○○な性格をしています
- ㉘あの議題については、○○○両輪の激しい議論が交わされました
- ㉚○○○とは棟瓦や屋根瓦のこと指す。「葺の波」の読みは「○○○のなみ」で瓦葺の屋根のことです。
- ㉛飛車と同格の将棋の駒

メイク10 パズル (4~5分考えるだけで脳トレ)

4つの数字と+-x÷と()を使い10を作るパズルです

	使える記号	数字	()
①	___ + ___ + ___ - ___ = 10	1 3 4 8	無
②	___ + ___ - ___ - ___ = 10	1 1 4 8	無
③	___ × ___ + 4 - ___ = 10	1 2 8	無
④	6 ÷ ___ + ___ - ___ = 10	1 5 9	無
⑤	___ - ___ - ___ = 10	- ×	1 2 3 7 無

11月の花

皇帝ダリヤはキク科ダリヤ属の多年草で、茎が樹木のようになることから和名で「木立(こだち)ダリヤ」と呼ばれます。日が短くなる秋に花芽を付け、ピンクや薄紫色の花を咲かせます。

霜が降りる前に開花が終了します。寒さに弱く霜にあたると枯れてしまうため、寒い地方では、花を見られない事もあるそうです。

高さは、3m以上にもなるので、見上げないと、案外気が付かないかもしれません。町内会館の近くのベンチのそばに咲いているのを目にしました。

花言葉は「乙女のまごころ」「乙女の純潔」「優雅」「威厳」などがあります。



クロスワードの答え

解けたあなたに拍手!

1 D	2		3	4	5	6		7
タ	ケ		フ	ツ	ト	ポ	-	ル
8		9		10		6		-
ツ	ガ	イ		ゴ	ホ	ウ		-
		11	12 F			13	14	
キ		シ	ソ	ウ		ケ	ト	ル
15	16				17			
ユ	キ	ヤ	マ		フ	ン	カ	
18			19	20			21	22 B
ウ	ン		ツ	ラ	ラ		イ	ジ
	23	24		25		26		
	ピ	ル		リ	ン	ク		ヨ
27			E 28			29	30	
ス	ラ	イ	サ	-		セ	イ	ギ
		31			32			
ナ		セ	ン		カ	ン	ラ	ン
33 C							34	
オ	リ	ン	ピ	ツ	ク		カ	ダ

メイク10パズル【答え】

- ① 1 + 4 + 8 - 3 = 10
- ② 4 + 8 - 1 - 1 = 10
- ③ 1 × 8 + 4 - 2 = 10
- ④ 6 ÷ 1 + 9 - 5 = 10
- ⑤ 2 × 7 - 1 - 3 = 10

広報やなせがわ第62号 編集後記

三井康継

今年は生成AIの進化により、革新的な一年となりました。しかしAIを動かすのは人。的確な言葉があつてこそ、望む答えにたどり着けます。「伝える力」の大切さを、改めて実感した一年でした。

結川一義

最近、町内会広報を編集す

るにあたり、過去に発行された広報を改めて見直しています。

それにより、以前には町内会としての活動が、かなり盛んだつた様子が見て取れました。

町内会会員の高齢化も進み、

なかなか難しい状況ではありますが、広報として、何か町内会活動の活性化に役立てることはないかと考えています。しかし、

なかなか良い案が浮かびません。

会員の皆様で、広報に対して何か案がありましたら、どうかお聞かせください。

今後、少しでも広報として町内会の役に立てれば幸いと考えております。

竹前恵美子

米騒動にクマ騒動、万国博にデフレインピック、女性初の総理大臣誕生……。良いも悪いも何かと騒がしかった1年でした。

私の中の「今年の漢字1文字」は、やっぱり「騒」ですかね。

寒くなりました。インフルエンザも流行っています。

体調管理怠りなくどうぞ良いお年をお迎えください。