



第89号 発行所 飯田恭次 編集 田賀 印刷 賀 3760-7120

早朝散歩の楽しみ

暑さ 高橋貞夫 あらかじめ散コース作って...

道々の草花や、家々の変化などに興味を持ち、楽し...

早起き、散歩も苦手な私も、洋服店では花を見たり...

我が家から駅に行くには用賀駅まで八五〇歩(九分)...

一時間位の散歩に較べて、大した歩数ではないようです。

散歩は心身共に健康に良いと思いますが、年々暑さが厳しくなっています...



私の健康法

澤田 鶴子

〇バランスの良い食事 野菜、海藻、豆、牛乳等...

〇体力増進ダンス 音楽に合わせて体を動か...

〇ウォーキング 梅雨の晴れ間に馬事公苑...

策し、自然の恵に感謝です。(母の会則会長)

夏の私の健康法

味噌汁健康法

桶 たか

私は、暑い味噌汁を一日一杯、口にするようにしています。

余裕があるときは、野菜いっぱい味噌汁を作り、余りは保温ポットに入れて...

味噌汁は、冷蔵庫のお掃除にもなるので、一石二鳥です。

暑い時に温かい物を飲むと、体が熱くなったと脳が検知し、汗腺を開いて体温を下げるそうです。

暑い日こそ熱い味噌汁を！元気になるですよ。(三子商店街振興会理事)



宮澤賢治に学ぶ健康法

千野 昭江

私の生き方と生きる思いは、宮澤賢治の詩の折りの言葉にあります。

「雨ニモマケズ風ニモ...」 夏ノ暑サニモマケヌ丈夫ナカラダヲ...

先日のテレビで多くの病の起源は、人類が食べたいだけ食べられる様になり食...

「西ニツカレタ母アレバ...」は、六年程前から実行している子育て支援...



継続は力なり

矢野 愛子

私は、世田谷に生まれました。子供の頃から体を動かすことが好きで、蓮花公園、明大グラウンドが遊び場でした。

四十代になり、玉川台市民センターで、高齢者の体操があることを知りました。

皆さん元気、背筋が伸びて、若々しい姿を見て、入会を決めました。

三十一年、足腰も痛くなく続けることができました。継続は力なりと言いますが、体をよく動かすことが私にとっての健康法です。

継続三十五年の花束を頂くことが出来たら幸いです。

木洩れ日

飯田 恭次

ミニコミ紙ひろばは八十九号、創刊が昭和五十八年十月一日です。

そして、私担当のコラム「この木洩れ日」も十年目、歳月が本当に早く過ぎて行きます。

町には引越しをしません、然し、その姿は毎年、年毎に変わって行きます。

二十年前、用賀駅前にSBSビルが完成...それまで、この辺り一帯が、建設資材置場、砂利山だった事を想像できますか。

今、二子玉川の町並が大きく変わりつつあります。高層ビルが建ち、四月に完成した和風庭園、建設中の商業施設等々、十年後、二十年後の町の姿はどうなっているでしょうか。

二年前の東日本大震災以後、身近な生活圏での人と人の絆の大切さを私たちは学んでいます。昔の言葉に「一樹の陰に宿り、一河の流れを汲む、これ他生の縁」と云うのがあります。

今夏は都議会議員選挙と参議院議員選挙がありましたが、アベノミクス効果はどうなるのでしょうか。



# 郷土紹介

## 太田道のあしあと(二)

平田良孝

大山道は、江戸時代の中  
期室戸の頃、信仰と観光を  
兼ねた大山不動尊詣でが盛  
んになって、人々が親しん  
で呼んだ道の名前です。

古くは、足柄峠越えの矢  
倉沢往還、旧東海道とも云  
える道の一部です。

遠い万葉の時代、この道  
を通り東国から九州へ向っ  
た防人の歌に『足柄の御坂  
に立して袖振らば 寂なる  
妹は清に見もかも』があり  
ます。この歌の作者は今の  
埼玉県出身者です。

又、平安時代に入り、京  
都清水寺を建立した坂上田  
村麻呂や、前九年、後三年  
の役で活躍した源義家等も

足柄の坂を越えて東に、奥  
州へと馬を進めました。

足柄峠は標高七三六米、  
近くには、お椀を伏せた様  
な丸い山、標高八七〇米の  
矢倉岳があります。そして  
この一帯が矢倉沢、かつて  
箱根越えより古く関所が出  
来た所です。

東国への旅は、足柄峠を  
過ぎて、関本、松田、淡沢  
、赤野を通り相模野に入り  
ます。道筋、丹沢の山々を  
控え左側に男性的な三角型  
の山、大山が見えてきま  
す。標高二、五二米、山岳  
信仰対象の山で、僧侶、神  
官、修験者達が修業の為、  
集まりました。

そして、この山の姿は、  
遠くから旅人達の道しるべ  
にもなりました。



## まちづくり

用賀出張所長 大澤 修

はじめまして。

四月より用賀出張所長に着  
任いたしました。大澤です。  
私は、出張所経験として  
は、区役所に入った時以来  
です。何十年前となり、  
時代の流れを感じてお  
ります。

出張所まちづくりに  
は、多くの課題があり  
、これからの出張所と  
しては、最優先に3・  
11の大震災を踏まえた  
地域での災害に対する  
取り組みです。

本年四月より、区として  
「地域力の向上、地区防災  
対策の強化」として、まち  
づくり担当から、まちづく  
り・防災担当と改めまして  
、避難所訓練をはじめ、地  
区の防災等に対する強化を

## はじめまして

進めてまいります。  
自分たちの「まち」は自  
分たちで守るという気持ち  
が大切で、  
「まち」の人たちが元気  
であることで、そのまちも  
活気が出て、住みやすいま  
ちになります。

そのためにも、皆様方  
と協力して、少しでも  
お役にたてるよう頑張  
ります。

さらに、今後の取組  
みとして、用賀出張所  
は、区内最大の面積と  
人口も6万人を超えて  
おりますので、皆様のご意  
見等を踏まえて「まちづく  
り」を進めてまいります。  
よろしくお願い致します。



## 用賀は第二の故郷

香島 山利雄

私は大田区の嶺町という  
所で生まれ育ちました。(多  
摩川の丸子橋近く)私の  
小さい頃は環八もまだ中原  
街道までしか開通していな  
く、蒲田方面は未開通で、  
よく迂回する車が道に迷っ  
て何度も同じ道をグル  
グルとする袋小路のよ  
うな場所でした。

小学生の頃、環八の  
延伸工事が始まり、最  
後まで一軒家の移転先  
が決まらず、環八の真  
ん中に家を取り残されてい  
る不思議な光景を覚えてい  
ます。

よく遊んでいた場所は近  
く、白山神社境内で走り回  
っていました。又下丸子に  
ある光明寺の池までザリガニ  
を採りに小さな冒険をよく

## 我が故郷

近くまで行かれる事が  
ありました。是非立ち  
寄って下さい。

そんな私も結婚して  
用賀の街で暮らすようにな  
り、今では『京西さくら組  
』の一員として、用賀の街  
が第二の故郷になっていま  
す。＊京西小学校第二校歌、  
京西を陰で支える応援歌の  
様なもの

(元京西小学校PTA会長)

## スポンサー

今年の夏の行事

○金踊り

用賀くすのき公園

7月24日(水) 25日(木)

三子玉川地区ふれあい広場

7月26日(金) 27日(土)

瀬田小学校

7月27日(土) 28日(日)

用賀小学校

8月23日(金) 24日(土)

○ふるさと区民まつり

馬事公苑

8月3日(土) 4日(日)

○たまがわ花火大会

区立三子玉川緑地運動場

8月17日(土)

○納涼の夕べ

用賀いらか道

8月20日(火)

午後4時～8時まで



今年の梅雨は例年になく  
短期間で終りいよいよ夏本  
番になりました。

暑い日射しの青空の午後、  
突然ピカピカと雷雨になる  
など不規則な天気が今夏の  
特徴です。そこで皆さんは  
どの様にしてこの暑い夏を  
楽しくのり越えているのか  
お聞きしました。

いろいろな過ごし方があ  
りますが、先ずは自分に合  
った無理なく楽しく長続き  
出来る方法が一番良いので  
はないでしょうか。

先日、富士山が世界遺産  
に登録されました。私達の  
町からもこの姿をいつも眺  
める事が出来、心が癒され  
ます。幸せですね。(鈴木 隆)



世田谷区のホームページでもご覧いただけます。

用賀出張所 ひろば

検索

筆耕・カッ 折原