



平成26年11月20日
田 恭 次
賀 出 張 所
平 飯 用

号 者 局
任 行
第 93 頁
第 93 頁

趣味を楽しむ

上野賀六子 鎌田一郎
今80歳を過ぎた。元気に迎えられるとは誠に不思議に思う。

医療の進歩と生活環境の整備の賜物だ。残余の処し方が課題となる。

一、体力の維持向上であるが向上は無理でも維持に努めることは可能だろう。

二、知力の向上である。

趣味が繋がるかは疑問だが私は旧友に誘われ、ゴルフと囲碁、麻雀を楽しんでいる。瞬時の状況判断が必要で、ボケ防止によいと思う。50歳からは絵画教室に入門した。鉛筆、水彩画に始まり、今は油絵に挑戦中である。うまくはないが決して上手に描こうとは考えていない。毎週一回、一つのことに集中できるのが嬉しい。私の健康法は、自分のために自由に、好き勝手なことをすることが、結果として健康に繋がっているのだらうと思う。



私の健康法

上野賀六子 若林 勇

男性の平均寿命が80歳を超えましたが、それも健康な生活があったの事です。平均寿命は今後も延びていくと思います。

私は特別な健康法はしていませんが、頑張らない、無理をしない、ストレスをためないという自然体で毎日を生かしています。

健康長寿のためには、生きがい、心の張り合いが大事です。私は毎月2つの歩く会、趣味の散策をしています。会の後の仲間との一杯が楽しみです。

それと、主治医に何かあればすぐ相談して、健康維持に努めています。これが健康の秘訣です。

(上野賀六子)

人生八十年時代 私健康法

米寿を迎えて

上野賀六子 吉岡美津子

十月に米寿を迎えました。有難いことに病氣らしい病氣せず今日にいたりしました。特別な健康法などなく、働き、精一杯生きて来た事だと思っています。

最近には歳と共に衰えを感じるようになりました。

毎日、新聞や雑誌をよく読み、若い時からの日記は今も書き続けております。

お天気のよい日は草むしり。何でもよく噛んでよく食べ、くよくよせず、人の世話になりませんよう、白々感謝しています。

そして、自分の事は自分で、私なりの今の生活を続けていきたいと心がけています。

今歳元氣時代に向け

上野賀六子 高橋良明

昨年、喜寿を機に仕事をリタイアし、今は町会のお手伝いを……。

今年の健康診断でメタボ気味を指摘され、一念発起、食事のバランスも必要ですが、まず家で容易に出来る運動でと腹筋運動を九月より始めました。急に始めたこともあり、数日間には背中の痛みで湿布を貼りながら続けました。今ではあまり苦にならず次の運動をと腕立て伏せもと入れていきます。また、ボケ防止に、頭の体操を新聞の日曜版のクロスワードパズル、教読等に挑戦しています。これからは体調管理に心がけ頑張るつもりです。

(上野賀六子)

私の健康づくり

上野賀六子 矢藤幹康

今迄は、町内のどこへ行くにしても、自転車に飛び乗って済ませましたが……。

最近には反射神経が衰えたせいか、不安定、バランスがとれず危険を感じ、乗車禁止と決めた。

ラジオ体操を自分なりにアレンジして、首、手、腰、膝、足を中心に、ゆっくりと繰返し動かす。そしてふくらはぎを、押して、押して、もんで、血流を上げ、痛み防止と体力の維持に頑張っています。

続ける努力が大切ですね。88歳の祝を頂戴しました。ありがとうございます。良い顔で歳を重ねたいと思います。

(上野賀六子)

木洩れ日

飯田恭次

NHK大河ドラマ、軍師官兵衛も終幕へ。織田信長が舞ったと云う幸若舞の数盛、人間五十年、下天のうちに比べれば、夢まぼろしの如くなり……しかつては人生五十年でした。そして佛教の開祖、お釈迦様も何と、齡八十歳で、この世を旅立っています。

今、日本人の平均寿命は男八十歳、女八十六歳とか私たちは生まれてから成人式を迎える迄の二十二年間に匹敵する歳月を、老いの旅路として歩む事になりました。七十歳の古稀は、足し算して九十歳にする必要がありそうです。

今年も自然災害が続きましたが、明るいニュースは全米オープンテニス大会での錦織圭選手の準優勝、そして、赤崎勇、天野浩、中村修二、各氏のノーベル物理学賞受賞でしようか。

年賀葉書が売り出され、来年のカレンダーや日記帳が店頭に並ぶと、何となくせわしくなる日々。然し、時は常に標準速で進みます。心機やかに、落葉舞う秋を楽しみたいものです。

来年四月、統一地方選挙が行われます。五年後、十年後の私たちの生活環境を考える良い機会です。有権者が政治に当事者意識を持つ事は民主主義の基本です。では次号、水ぬるむ春。



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

回覧

郷土紹介

大山道のあしあと

平田良孝

明暦大火の傷跡も薄れた寛文九年（一六六九）、新矢倉沢往還沿いの溝口村、二子村西村は人馬継ぎ立ての宿駅となり、二子村は多摩川の渡し舟も管理する事になります。又、延宝四年（一六七六）世田谷村にも宿駅の設置計画が持ち上がりますが具体化しないまま時は元禄時代を迎えます。

元禄十五年（一七〇二）大石内蔵助が赤穂浪士の吉良邸討入。当時、関東地方は地震が続き、遂に宝永四年（一七〇七）富士山の火噴火となります。火山灰は相模野、江戸市中にも積もって、足柄峠越えは当分の

用賀中学校の昔と今

用賀中学校校長 草間宣品

私が公私にわたってお世話になった方に用賀中出身の先生がいる。先生は、昭和37年から約10年間、保健体育を教え、生活指導主任として用賀中で教鞭をとられた。私はこの原稿を書く

為、先生のご自宅を訪ねた。先生はとても嬉しそうに用賀中の話を下さった。『生徒は一クラス50人を超え、18学級のマンモスだった。が、とても家庭的な雰囲気があった。当時の校庭は余り整備されておらず、土が乾いてくると田んぼの畦道がくっきりと浮かんでいた。夏休み明けには全校生徒で草むしり。地域や保護者の方も協力的で、学校は支え

問出来なくなりました。

その結果、物資流通を含

め人々の足は東海道の箱根

峠越えが主と変わります。

続く享保時代、江戸の町

は武家に代わって町人が勢

力を持つ様になります。第

八代將軍徳川吉宗は享保の

改革により、武芸の振興、

新田開発に加え、町人文化

の育成を進めて行きます。

そして、生活にゆとりが

出来た町人達は信仰と観光

を兼ねた近郊への物見遊山

、小旅行に出かける様にな

ります。

東の成田不動尊詣でと共に

に西の相模大山、石巻参り

が年を追って盛んとなって

、特に夏山の期間、大山道

は人々が列をなしました。



迎賓館界限

二男三子

澤田邦江

少子化の影響は、わが故郷の小中学校の統廃合をもたらしました。

私は、東京新宿で生まれ育ちました。小中学校は廃校となり、中学校は統合され校名が変わりました。

小中学校通学途中に四谷消防署があり、今は消防博物館も建っています。その近くにあった友の家はなく、ビルがすっかり建ち並んでいます。でも嬉しいことに廃校

になっても、校舎がそのまま残っています。四谷ひろばとなり、東京おもちゃ美術館があります。

五年前に旧職員室で、大きな柱時計が、前と同じように時を刻んでいました。

わが故郷

成績表を保管していた職員室の金庫をこの時初めて見ました。小中学校がなくなっても、学んだ校舎があることで安らぎを覚えます。

中学校の前には、迎賓館赤坂離宮があります。私が小学生の頃は、国会図書館と称し開放されていました。教会に通っていた私は、礼拝が終ると、友だちと国会図書館前の庭で遊んだりしました。当時遊んだ所は、現在の迎賓館の庭園でした。今は、柵の外からしか見る

ことが出来ない中で遊んでいたとは……

夢ではなかったかと思う故郷の想い出です。

（元京西小学校PTA会長）



スポン

歳末助け合い

地域支え合い募金運動

11月14日(金)12月12日(金)

古着・古布の回収(雨天決行)

12月13日(土)AM9時~11時半

京セラ駐車場(玉川台2-14)

火の用心

玉川消防署管内で平成26年の火災原因1位は「ガステールブル」です。電話や来訪者の時は必ず火を消してからにしましょう。

区立郷土資料館

ボロ市の歴史

12月15日(月)~1月29日(木)

天正6年より430年続く「ボロ市」の歴史について、関連資料や写真を展示します。ぜひご覧ください。



今号では「人生八十歳代の元氣」。拍手をもってエールを送りたい。八十歳代の元氣は日本の元氣だと思えます。

ノーベル賞受賞の赤崎さんは何と85歳で人間諦める事なくやり続けることですね。に、いたく感銘します。まだまだ若い者を助け、幼い子ども達を見守り、そして、何よりも自分自身の健康を守るのだと思えます。

休み休みやりつつでも元氣でいることが、若い世代の足を引っぱらない一番の心づかいだと思います。

（千野）

