

## 世田谷名木百選

世田谷の緑を特徴付けるものとして、1986年に初めて「世田谷名木百選」が選定され、2020年に区民への募集の結果、改定されました。その中から、私たちの地域の名木を紹介します。



### 第1回 東京農業大学のメタセコイア

初回は、桜丘1丁目1番地。農大の正門を入れて正面図書館前にあるメタセコイア群です。1971年農大創立80周年を記念して5本植えられました。今や最大22.7mの大木です。夏は細長い三角形に堂々と葉が生い茂り、秋には直径1.5cmの球形の実をつけ、冬には枝だけとなります。

## 特殊詐欺注意報!

税金を還付します

医療費の払い戻しがあります

保険料の還付金があります

ATMで手続きができます

緑色の封筒が届いていませんか

今なら間に合います



Stop!

### ATMでお金が返ってくることは、絶対にありません!

- ☆ 電話でお金の話が出たら、家族や警察に相談する
- ☆ いつも留守番電話に設定しておく
- ☆ 自動通話録音機（区や警察で無料で貸し出し中）を取り付ける
- ☆ 公共機関の名を出されても信用しない

### おかしいと思ったら相談!

消費生活センター 03-5486-6501  
北沢警察 03-3324-0110  
世田谷警察 03-3418-0110

迷ったら  
#9110

区内在住の65歳以上の誰もが無料で受けられるサービス

- ☆ 公衆浴場入浴券(年間12枚)
- ☆ 車椅子の貸し出し(最長2か月間)

安価で受けられるサービス

- ☆ はり・灸・マッサージ

お問い合わせ

- ・高齢者の相談窓口(健康・介護など)  
⇒ 経堂あんしんすこやかセンター  
03-5451-5580
- ・経堂地区のサロンのお問い合わせ  
⇒ 社会福祉協議会経堂地区事務局  
070-3946-9788

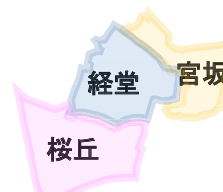
経堂地区キャラクター  
お経ちゃん

# お経ちゃんのおふれあいかわら版

## 第70号

発行日 令和4年1月  
発行者 身近なまちづくり推進協議会  
ミニコミ紙部会  
事務局 経堂まちづくりセンター  
宮坂1-44-29  
TEL 3420-7197  
FAX 5477-7921

# いつまでも健やかに まちの高齢者に聞いてみました



コロナ禍で、人との交流が減る中、それでも元気に過ごす高齢者(70歳以上)に伺いました。各町会の民生委員、あんしんすこやかセンターの方々にもご協力をお願いしました。

8町会の高齢者(65歳以上)の人口推移

年齢(歳)	1980年(人)	2000年(人)	2020年(人)	2020/1980
65~74	2547	4097	4966	1.95倍
75~84	1198	2296	3639	3.04倍
85~94	181	773	1856	10.25倍
95~	8	49	219	27.38倍

ニュースに興味

会食・おしゃべりしたい

### アンケート項目

- ・健康を保つ秘訣
- ・日常で困ったこと・不安なこと
- ・食事の回数・好き嫌い
- ・趣味は?
- ・好きなテレビ番組
- ・乗り物に乗っての外出は?
- ・地域での交流参加
- ・コロナや病気について

デイサービス

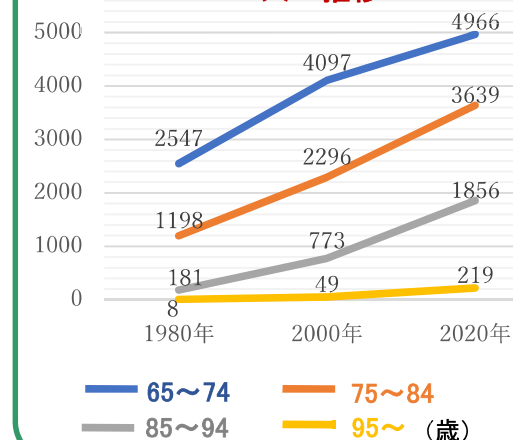
旅行したい

運動不足

ペットに癒される

スマホが使いこなせない

8町会の高齢者(65歳以上)の人口推移



「困ったことは？」の問いに、びっくりするくらい「特になし」の多かったこと！  
本当に困っていないのか、あきらめの境地なのか・・・

アンケートやインタビューの中から年代別に

# 「あなたの過ごし方」を紹介します

いつまでも元気に  
楽しく くよくよしない!

家族や周りに  
迷惑をかけたくない

楽しい事

新しい事

美味しいものを食べたい

旅行をしたい



男性 92 歳 夫婦二人

“88 歳まで町会に参加”

ふだん気を付けているのは食事とストレスをためないこと。健康のため週3回ぐらい歩き、輪投げクラブにも。趣味は読書、時代小説が好き。70 歳で退職後町会に参加、88 歳で引退！町会に積極的に参加してほしい。

女性 92 歳 一人暮らし

“いつも感謝の気持ちで”

食事は自分で買い物に行き、料理し、何でも食べる！迷惑をかけず、くよくよせず、いつもニコニコが元気の秘訣！週1回、電車で藤沢まで整体に、効き目抜群！ナンプレ（数字パズル）と、昔の仲間とおしゃべりが楽しみ！

## 90 歳代

男性 88 歳 一人暮らし

“健康維持のため1日 5000 歩以上”

毎日よく歩き、日々の家事をこなし、3 食きちんと食事することで健康の維持ができています。また平和資料館で戦中の体験を語ったり、困窮家庭への食事提供などの社会活動へ参加することが生活のはりあいになっている。



男性 82 歳 息子と二人

“6 時起床、夜 10 時就寝。よく寝るのが一番”

週3回の散歩と睡眠時間は欠かせないね。食事は息子と交代で作ったり、買い物に行って好きな魚をよく食べる。そして野菜も多くとるように心がけている。テレビ番組はゴルフをよく見るよ。



女性 89 歳 夫婦二人

“デイホームに週5回行く”

毎日6時半に起床し、規則正しい生活を続けるのが健康の秘訣。食事は主人が作ってくれるから安心。私はデイホームに行くのが楽しみで週5日出かけるので暇がない。友達がたくさん出来たことが何より。希望はもう一度、息子と一緒にお店をやりたい！



女性 80 歳 一人暮らし

“コロナが落ち着いて妹と会うのが楽しみ”

数駅離れたところに妹が住んでいるけど、コロナでなかなか会えないのが寂しい限り。姉妹一緒に旅行やランチするのが待ち遠しい！外出の機会が少なくなったけれど、運動だと思って週に数回は徒歩で買い物に行くようにしているの。



女性 80 歳 夫・息子の3人暮らし

“サスペンスドラマを見て頭の体操”

根気のいる手芸はできないけど、クヨクヨなんかしてられない。健康教室で体操を教える側で頑張ってるわ。若いつもりで自転車で砧公園まで行くの。介護されるようになったらデイホームに行先変更？



男性 83 歳 夫婦二人

“認知症にならないように仕事と晩酌を”

会社やりモトで仕事をしているので、時間が空いているときはよく寝てる。楽しみは毎日かかさな晩酌かな。気分転換には音楽鑑賞、テレビの歌番組が好き！



男性 80 歳 夫婦と犬一匹

“恩返し行動が心身の健康に”

たくさんの人に支えられて生きてきた。これからは恩返しの人生にしようと、自分のやり方で自分にできるボランティア活動を始めた。地域の付き合いを通して、人に感謝されると幸せを感じる。



男性 73 歳 一人暮らし

“いつも 50 歳ぐらいの気持ちで過ごす”

一日のスタートは血圧を計り、毎日ラジオ体操をすること。週に2、3回は買い物に出かけて自炊。趣味は音楽、油絵、ギター。テレビ番組はよくニュースを見るね。週1回気晴らしにデイホームに行くようになって友達ができたし、とても勉強になるよ。



男性 73 歳 夫婦二人

“思い出は旅の土産と街歩き”

自由で気ままな一人旅が好き。2019 年には古希記念としてスイスアルプスから流れるドナウ川沿いに黒海まで。荷物は軽くするため土産は小物やTシャツばかり。日本に戻って家族に「チャライ」とか「サイズが合わない」と文句を言われながらもまたコロナが鎮まったら行くぞー！



女性 72 歳 夫婦二人

“70 代は楽しく過ごせれば上出来”

お休みになった体操教室の代わりは、NHKのラジオ体操。自分は若いと思込込んで、清く・正しく・明るく・くよくよしないで、でも無理はしない毎日。旅行行きたい！温泉行きたい！おしゃべりしたい！



## 70 歳代