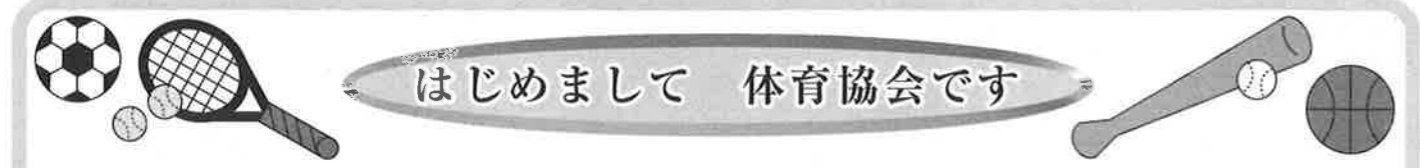


### 新井宿自治会連合会総会の開催

5月20日、新井宿特別出張所において、新井宿自治会連合会総会が開催されました。総会後に開かれた懇親会では、退任会長、自治会・町会役員永年在職者に対して小松大田区助役(大田区長代理)から、退任副会長に対して岩井連合会長から、感謝状が贈呈されました。受賞者は次のとおりです。(敬称略)

- |         |        |        |        |
|---------|--------|--------|--------|
| 【退任会長】  | 林 久平   |        |        |
| 【退任副会長】 | 高橋 和子  | 関根 信人  |        |
|         | 細川 樹吉  | 佐藤 修身  |        |
| 【永年在職者】 | 山崎 三津子 | 森嶋 みゆき |        |
|         | 砂本 幸   | 宮田 満子  | 西嶋 恭子  |
|         | 松原 ミヤ子 | 五月女 則子 | 平林 斐子  |
|         | 加藤 佐和子 | 瀬戸 文子  | 河原 神風代 |
|         | 佐藤 隆弘  | 廣瀬 晴美  | 山本 知代  |



財団法人大田区体育協会は、区民のスポーツ振興を図ることを目的に設置された団体で、現在、陸上競技を始め、水泳、軟式野球、ソフトテニス、卓球、民踊など46のスポーツ団体が加盟しています。加盟団体の多さでは、東京都下は勿論、全国最大規模の団体だと言われています。会長は、西野区長です。

財団法人大田区体育協会として設立されたのは、昭和59年ですが、前身である「大田区体育会」は、昭和23年5月に誕生しています。

「体育協会」が行っている事業は、大きく分けて二つあります。一つは、体育協会の存立の基本である「独自事業」、もう一つは、区から受託をし

て実施している「受託事業」です。

「独自事業」の主なものは、各競技団体の競技力向上のための支援事業、少年少女のためのドッジボール大会や野外活動教室の実施、加盟団体会員を対象とした講演会や研修会の開催などです。

「受託事業」の主なものは、都民体育大会への選手派遣、区民体育大会や、区民スポーツまつりの実施、初心者水泳教室・テニス教室の実施などです。また、スポーツ施設の管理も受託事業の一つで、大森スポーツセンター、大田区体育館、大田スタジアムの運営管理も「体育協会」の仕事になっています。

大田区のスポーツが盛んなことは、都民体育大会の成績にも如実にあらわれており、平成13年の都民体育大会では、男子・女子とも総合優勝を果たしました。また、今年の大会においても、女子が準優勝、男子が第4位に入賞しています。

この度、入新井特別出張所の建て替えに伴い、体育協会の拠点である事務局が、新井宿特別出張所の2階の一部をお借りして、7月11日から業務を開始しました。なにかとご迷惑をお掛けすることと思いますが、よろしくお願いいたします。



### 編集後記

長かった花粉症の時期もすぎ、子ども達にとっては楽しい夏休みです。それぞれの計画があるでしょう。

さて、今号の2・3面は長寿国日本と言われている現在に合った、健康講座を特集してみました。身近な場所で親切に、指導して下さるセンターを、多くの人に知って頂き、

利用して欲しいと思います。そして改めて、自己の健康管理を考えてみる時ではないでしょうか。

今号の取材に際して、大田北地域行政センター地域健康課の皆様、出前講座講師の方のご協力、誠にありがとうございました。

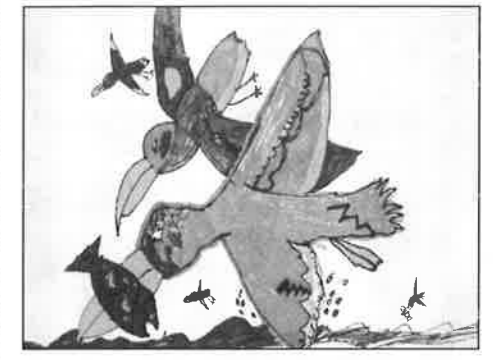
〈立石編集委員〉

発行 わがまち大田新井宿地区推進委員会  
編集 「わがまち新井宿」編集委員会

山王三・四丁目自治会	編集委員長	高橋 紗英子
山王三丁目町会	副編集委員長	延島 武男
山王三丁目東自治会	編集委員	荒木 秀樹
中央一丁目町会	編集委員	齋藤 香子
中央四丁目町会	編集委員	立石 住枝
新井宿五丁目町会	編集委員	谷口 敏子
新井宿六丁目町会	編集委員	河原 神風代
旧新井宿七丁目町会	編集委員	石田 小夜子

.....共同編集.....

監修 新井宿地区自治会連合会  
事務局 大田区新井宿特別出張所  
大田区中央4-31-14  
☎3776-5391



### “大田文化の森” 運営協議会会長の交代



大田文化の森 事務室にて

#### 新会長 <sup>つかごし</sup>塚越 <sup>つねじ</sup>恒爾さん

平成13年11月3日、文化の日にオープンしてからまもなく4年。第3代会長に塚越恒爾さんが、去る4月就任されました。野村銀市初代会長、鈴木康紀2代会長のもとに、大田文化の森は、区民の文化活動の拠点として、広く大田区民に周知されるまでに成長を続けております。

新会長は大田区中央で育ち、入新井第二小学校卒の地域人で、元NHKアナウンサーとしてご活躍。現在、子どもに夢を伝えているファンタ爺さんとしても知られており、今後のおはたらきが期待されます。

新井宿の皆さん、こんにちは。“わがまち新井宿”で「ファンタ爺さん」としてご紹介頂いてから、もう一年も経ちます。

その後、皆さんの温かい懐に抱えられながら、「文化の森運営協議会」の委員活動も、及ばずながら、努めております。そればかりか、この度、図らずも会長職をお引き受けすることになりました。初代の野村さん、先代の鈴木さん、両先輩の見事なお仕事振りに、敬服しておりましただけに、さて、私にどれだけのことができるのかと、いささか気の重さも感じているところです。

ところで、皆さんは「森」と聞いて、どんなイメージをお持ちになりますか。以前、私はNHK文化センターでマスコミ講座を12年間持っていました。そして毎年の受講生に、「森という言葉聞いて、何を思うか」というアンケートを取っていました。昔の資料から、代表的なサンプルを抜き出しますと、そこに、現代の大学生諸君が持っている「森」が浮かび上がってくると思えます。

答えの「緑、自然、静けさ…」は、ともかくとして、気になるのは「熊のプーさん、赤ずきんちゃん、ノルウェーの森、魔法使い、森は生きている、白雪姫、角笛の音、眠れる森の美女……」と“ヨーロッパの森”ばかりが、続々と現れることでした。

「何故、若者の心に日本の森のイメージが浮かばぬ。それでいいのか。」その思いは、以来、私の大きなテーマになりました。日本にも豊かな森はあり、森が育てた文化もある。大人が語り伝えてこなかった…。

奇しくも、ここは“大森”。そして施設の名前は「文化の森」。私たちの生活や文化の原点であった「森」の意味を、問い直してみたいと思うのです。豊かな「森」とは何か。

皆さんとご一緒に、地域に愛され、役に立つ、気軽に入れる「森」を育てたいのです。どうぞ、4階の事務室をお訪ね下さい。ほかの委員も、職員もお待ちしています。

**育児学級**  
～もぐもぐ楽しい離乳食～  
5月17日 大田北地域行政センター



- メニュー**
- ・うどんのホワイトソース煮
  - ・納豆とわかめのスープ
  - ・やわらかハンバーグとすり野菜のあんかけ
  - ・チーズ入りマッシュポテト

「離乳食のはなしと調理実習・試食」  
「はえはじめの歯のはなし」

7～8ヶ月児対象の育児学級を見学しました。定員をオーバーする20数組の親子の参加があり、会場は元気な赤ちゃんの声で溢れていました。

全員赤ちゃんをおんぶして挑んだ調理実習は、なかなか手の込んだメニューでしたが、栄養士の方の分かりやすい指導で短時間でできました。試食時には育児の悩み相談もあり、その他、歯磨きの時期や歯ブラシに慣れさせる工夫などの指導もありました。盛りだくさんの内容で、お母さん方には「とても参考になった」と好評でした。

**健康講座 楽しく・しっかり体験記**

地域で取り組む健康作りをテーマに、わかりやすい情報発信と、理解、交流をめざして、仕事をしている地域健康課。今回は、大田北地域行政センターで催しのあった健康に関する講座の中から、いくつか、編集委員が実体験をして、その成果をレポートしてみました。

**グループ栄養相談**

6月23日 大田北地域行政センター

- 栄養士の指導内容 ■
- ①一日の食事の目安と調理の工夫
  - ②特定保健用食品
  - ③糖尿病予防の生活習慣
  - ④糖尿病を放置すると起こる合併症の恐ろしさとその予防対策



近年、急増している糖尿病の栄養相談が血糖値の高めが、気になる方とその家族を対象に実施されました。

食事の目安を知るために、まず自分の一日に必要なエネルギー量を体重を基準に算出。必要食品群の配分の仕方、食品購入時の栄養成分表の読み方のポイントなども教えていただきました。また、献立に役立つ食品交換目安表やカロリーオフの甘味料、特定保健用食品の紹介も大変参考になりました。

事前に提出したアンケートのデータに基づいた、コンピュータ分析による栄養バランスや食品群摂取状況の簡易診断は、自分の食生活の内容が数値としてグラフ化されてわかり易く、食生活改善の意識を芽ばえさせてくれました。

食生活と生活習慣の見直し、予防の第一歩と再認識しました。

**歯周病予防教室**

5月26日 大田北地域行政センター



- 歯ブラシの使い方 4つのポイント ■
- ①毛先を使う
  - ②歯の面に直角に当てる
  - ③軽く、小さく動かし
  - ④持ち方は、自分にあった方法を工夫する

自分の歯は、今何本でしょう。大きな口をあけて、手鏡で数えることから、講習会は始まりました。80才までに20本の歯を残す「8020運動」。噛む力は体の筋肉と大きな関係があります。

歯周病は、生活習慣病、その予防と改善には、まず自分に合った歯のみがき方を見つけることが大切です。赤染め検査で歯についての汚れをチェックして、歯ブラシの毛先を正しく使い分けて、みがいていきます。12人の参加者に、歯科衛生士が3人ついて、ていねいに指導してくれます。正しくみがけて、赤く染められた歯が、真っ白になったときの快感。ぜひ体験して下さい。

**骨密度を測りませんか**  
(骨粗しょう症について)

6月3日 大田北地域行政センター

最近高齢化とともに注目されているのが、骨粗しょう症という骨の病気です。特に65才以上の女性に多く発症します。原因は、出産・授乳でカルシウムが大量に消費され、蓄えが少なくなっていること、閉経後の女性ホルモンの欠乏などがあげられます。血液中のカルシウムの不足分を、骨から吸収することにより、骨がもろくなっていくのです。



- 骨密度の測り方**
- ・素足にジェルをぬる
  - ・測定器に足を入れ動かさないようにして2～3分待つ

■ 予防のための3つのポイント ■

- ①カルシウムとビタミンDの多い食品をバランスよくとる
- ②特別なスポーツではなく、毎日の生活の中でこまめに体を動かす
- ③適度に紫外線を浴びて、カルシウムの吸収をアップする

**転ばぬ先の杖**  
～健康づくり教室～  
5月16日 ゆうゆうくらび入新井

■ 内容 ■

- ①認知症予防と転倒予防の話
- ②お口の中の健康
- ③転びにくい体づくりの話、実技

急速な高齢化にともない、介護を必要とする高齢者の数は、現在、287.7万人。2025年には530万人になるとも言われています。介護が必要となった主な原因には、「転倒による骨折」も非常に多く見られます。住み慣れた家の中や、平らな道で転倒し、骨折。そのまま寝たきりになるケースが少なくありません。これは、高齢化社会での大きな問題であると思います。

高齢者の皆様と共に、私も実技を含めて最後まで和気あいあいと楽しく真剣に受講することができました。また、指導されていた地域健康課の皆様の一生涯懸命さにも、頭が下がりました。寝たきり知らず、介護知らずのイキイキ元気な日々を送るために、この2時間はとても大きなきっかけになるものだと思えました。

自分自身の元気のために、一人でも多くの方が参加されるよう呼びかけたいと思います。



**職員出前講座**  
～健康セミナー～

6月3日 新井宿六丁目会館

新井宿六丁目町会は、会長提案で、出前講座の「健康セミナー」を、今回3回目を開催しました。町会衛生部が、「健康大田21」～つくろう健康・おこそう行動～の趣旨にそって、「職員出前講座」を依頼し、講師を招いて、楽しい会を開いています。



■ 健康でいるための3ポイント ■

- ①年に1回の健康診断
- ②病気は早期発見が一番
- ③健康作りの行動をおこす

健康で長寿でありたいことは、人々の願いです。参加者に、「あなたは今自分の健康のためにどんなことをしていますか？」のディスカッションでは、ウォーキング、体操、塩分控えめの食事などの声がありました。毎日忙しい生活の中で、自分で守るしかない自分の体。講座へ参加することで健康チェックが出来ることは、楽しい人生につながるような気がします。



**大田北地域行政センター地域健康課による「職員出前講座」**  
身近な場所で健康教室開催

健康に関することで、疑問や興味のある方、5名以上のグループが集まれば、指定の会場に職員が出向いて、実習・講義を開きます。講師料は、一切無料。内容は、ご要望に応じます。「見て」「聞いて」「やってみて」と、ためになって、楽しさいっぱいの会になること、うけ合いです。

ご相談は、大田北地域行政センター地域健康課まで 5764-0661