

北 汲 沢 地 区 だ よ り

# ねむのき

第 1 0 0 号 発行日 2 0 2 0 年 4 月 1 日

発 行 北汲沢連合町内会、北汲沢地区社会福祉協議会

## 防災意識の高さ再認識！初の屋内防災訓練

今年度の防災訓練は、生憎の雨天に見舞われた。これも自然が課する一つの訓練かもしれない。にもかかわらず、総勢 85 名(予定 117 名)の参加を得て、1 月 26 日に東明クラブで開催出来た。この地域の防災意識の高さの表れか。



参加者個々に、東明クラブに集合。加藤会長の挨拶、戸塚消防署大江予防係長にご挨拶を頂き訓練を開始。消防署員 4 名の指導の下、AED を使った心肺蘇生班、毛布を簡易担架として使用した搬送班、に分かれて訓練実施。



例年通り、家庭防災員の保存食展示は、試食も含め好評。ケアプラザに例年ご協力いただいている地区社協の車椅子班の訓練や、消防署の煙体験が実施出来なかったのは残念だった。



最後に、訓練を準備いただいたケアプラザ、地区社協、東明東・西町内役員、家庭防災員、保健活動推進員のご協力に感謝いたします。

## いつのまにか創刊 100 号に到達！！

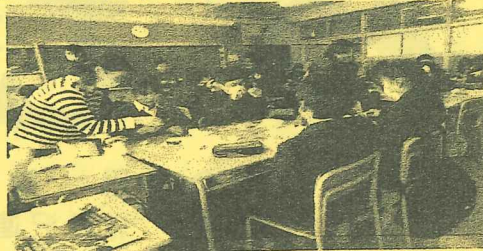
創刊は 1996 年 9 月、踊場連合を脱退し北汲沢連合・社協として独立した記念として社協便りで発行。16 号まで A3 表面で、その後 A3 の裏表で印刷。50 号までは業者印刷、その後はケアプラザで社協役員が印刷し現在に至る。発行責任者は、58 号まで地区社協で、59 号からは連合町内会・地区社協共同となる。

その間、世の中の動きは～創刊時の前年 1995 年と 100 号時の 2020 年は、世の中が騒然とした年～というのは「阪神淡路大震災や地下鉄サリン事件」→「新型コロナウイルス発生」で混乱した世相がなんとなく似た感じの時代風景である。

今回 100 号記念誌として、特別な記事をと考えたが、創刊号が見当たらず企画に失敗したが、ねむのきの歴史をひも解いて記載したことでご勘弁をいただきたい。全戸配布の地域広報誌として、今後も皆さんにお読みいただければ幸いです。

## 汲沢中 1 年生 168 名にストラップ作りの地域交流授業

年が明けると、汲中の地域交流授業「とうがらしストラップ」作りの準備にかかります。今年の生徒は例年より一クラス増えて5クラス168名、子供の数が多くなるのは地域としてもうれしい事。どんな生徒が待っていてくれるのか楽しみです。地域のボランティアの皆さん20名と校外委員15名先生役。生徒の皆さんにとっては、地域の大人たちから直に物を



教えてもらう初めての体験で、少々緊張気味でスタート。

ボランティアの用意した材料をもとに「とうがらしストラップ」を二本つつ仕上げ、教室は笑顔が満開。大人たちも元気なパワーをたくさん浴びつつ今年の授業を終了しました。

## 第16回踊場地区センターまつり

踊場地区センターまつりは、2月2日（日）に開催。天気にも恵まれ、地域の子供たちから高齢者まで約1700名が参加して大いに盛り上がった。

今年も二階の「健康測定コーナーの血管年齢・体脂肪・血圧・握力」の測定、地域活動行事パネル展示。クローバースポーツの「スラッグライン」（ベルト使用の平均台）を100名超の親子がバランス体験を楽しんでいた。

今年は、地域の戦前と最近の航空写真によるこの地域の変貌などに、関心を持って観てくれた人が多かった。

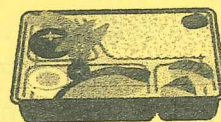
なお、北汲沢地区では上記のほか、もちつきともち作りにスポーツ推進委員と消費生活推進員が、ものづくりには青少年指導員が、健康づくりコーナーは連合・地区社協代表が参加し、まつりを盛り上げてくれた。



## ねむのき会の紹介

ねむのき会は、平成9年に地区社協の中で民生委員活動の三本柱の一つ 高齢者の見守り活動として誕生しました。その中で給配食活動を23年間続けています。

年1回5町内会で楽しく開かれる会食会、月2回（A班 東明東・富士見・新生会）、（B班 東明西・六郎丸）に分けての配食。給食ボランティアの方は、季節の食材をバランスよく取り入れてお弁当を手作りし、定期訪問員がまだ温かいお弁当を高齢者のお宅へ届けています。皆さんに“美味しい”と喜んで頂き、この日を心待ちにして笑顔でお弁当を受け取ってくださるのがとっても嬉しいです。（年間200食）私たちは、地域の高齢者の方が「楽しい」「安心」「安全」に思えるようなまちづくり、誰もが幸せになれる町にしたいと思えます。給配食を提供する事で少しでも手助け出来るように活動を続けていきたいと思えます。（北汲沢地区民生児童委員協議会会長 渥美 房子）



# 地域の耳寄りな話し



## 生活のヒント・・・

### コロナウイルス対策

春、各地より桜の便りが話題になる中にも今回の新型コロナウイルス感染のニュースは、連日連夜報道番組として伝えています。

また、新たに「オーバーシュート」という感染が気がつかないうちに、市中に爆発的に広がるのだそうです。

手洗い、マスク着用、うがい等を徹底的に守ることが、自分と周りの方々に迷惑を掛けない手段です。

**頑張って克服しましょう！！**



## 短歌を作る楽しみ・・・第11回

スタートに 身構えて待つ選手達  
輝き増しつつ 闘魂の目の

二千二十年東京オリンピック 国立競技場も公開され選手達も順次決定。ここに来て予想だにしていなかったパンデミック新型肺炎の難関を人類の叡智で何とか乗り越え、夏にはオリンピックが無事開催されることを祈る昨今である。



(東明西町内会 佐々木 つね氏投稿)

## 俳句投稿開始・・・第8回

身支度に ゆっくりと来る 桜まじ

「まじ」は南風、「桜まじ」は桜の花が咲く頃の暖かい南風をいいます。

外出の支度をしている部屋に暖かい春の風が身の廻りゆったりと包んでくれる。

菜の花の <sup>すずろ</sup> 漫に海の 傾けり

「漫」。(すずろ) なんとなく心がひかれるさま。菜の花が海に心ひかれると海も応える様にうねりを大きくして岸へ帰りくる。海もまた生きている。



(新生自治会 町田 秋泉氏投稿)

## 俳句投稿開始・・・第6回

里山も 春うららかな 婚約期

暖かい春の訪れと共に木々の芽が吹き出し、周囲がにぎやかになります。

そんな時期に婚約された方の話を聞いて嬉しくなりました。

編みかけの 春のセーター 旅支度

私の両腕頑張れと思いを込めて編みかけたセーターも いよいよ出来上がり 4月の旅行が楽しみです。

(東明西町内会 三原 利子氏投稿)

## 情報コーナー

### 2020年度各町内会 ・ 連合・社協定期総会日程

富士見町内会 3月29日(日) 午前10時  
新生自治会 4月 5日(日) 午後 7時  
六郎丸町内会 4月12日(日) 午前10時  
東明西町内会 4月18日(土) 午後 7時  
東明東町内会 4月19日(日) 午前10時  
北汲沢連合町内会 5月10日(日)

午前10時: 六郎丸会館  
北汲沢地区社会福祉協議会 5月10日(日)  
午前11時00分: 六郎丸会館  
(公益法人)北汲沢地域 総合福祉活動委員会  
社員総会 5月17日(日) 午前10時

### ～ 終息は いつ? ～

2月下旬朝5時台の京浜急行に乗った。席はほぼ満席。向い側の七人掛の席には6人が座り詰めればもう一人と言った状態だった。そこに30代位の男性が入り込み、座るとすぐに目を閉じ咳をした。マスクもせず、口も押さえもせず、何度も繰り返す咳に、左隣の男性が舌打ちして席を離れた。右隣の人も席を離れた。私は斜め向かいに座っていて悩んだ。すると朝の光が男性の飛沫を映し出した。「こんなに!!」すぐに席を離れた。同時に両隣の人も席を離れた。男性の周りに異様な空席ができたが、誰も座ろうとしなかった。

同じ頃、横須賀線に乗った。車内は空いており、私の向かい側の席では制服姿の女子高生2人が吊り皮を使い手遊びをしていた。そして、その様子をスマホで互いに写り合っては笑っていた。すると一人が袋からドーナッツを取り出し相手に渡した。二人はそのままの手でドーナッツを食べ、指先についた砂糖をペロペロ舐めるとまた、吊り皮遊びを始めた。

新型コロナウイルスの感染拡大が報じられる前まではここまで懸念を抱かなかった行為に、今は過敏になっている。花粉症・ぜんそく症状である事を知らせる缶バッジが飛ぶ様に売れていると言う。ねむのき100号がお手元に届く頃、果たしてマスクもお手元にあるのだろうか

### 前回の血圧指数の情報訂正について

99号で血圧の数値をお知らせしましたが、少し違っていましたので、保健師からデータの訂正をします。

～高血圧は、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。

120/80未満の場合と比較して、血圧が上がる毎に脳心血管病の発症リスクが上がります。昨年見直された高血圧の分類では、正常血圧が収縮期血圧(上の血圧)120未満、拡張期血圧(したの血圧)80未満となりました。詳しくはかかりつけの医師にご相談ください。高血圧の予防には、減塩や運動、禁煙などの生活習慣が重要です!～

前回のねむのきの血圧基準値130～90は誤りです。お詫びして訂正します。

## 編集後記

4月になり、桜もきれいに咲き誇っている今。お天気の良い日は、外へ出て回りに咲いている小さな花々を摘み取り、それに似合った花瓶等に挿してみてもはどうでしょう。

部屋の隅や洗面所に置いてみると可愛い色どりで気持ちも明るくなり、ウイルスでなんとなく落ち込んだ心を和ませる一時を過ごせる事でしょう。

横浜の一斉休校が終了に向かった事は何よりです。新学期から子供達の元気な登校が待ち遠しいです。3月は、区内のあらゆる行事が中止となり、地域の各行事も中止か時間短縮か迷っている事でしょう。

私達広報紙「ねむのき」は、25年で創刊100号になりました。今回は記念号にはなりませんでしたが、これからも地域に寄り添って様々な情報を、ウグイスの元気な鳴き声と共に、お届けします。

### 編集委員

加藤 邦雄 落合 清子 小上 ふぢい  
須藤 朋子 岩田 吉隆