



自由が丘在住 石川うた子様 撮影

特集「地域って何だろう」 その2

住みなれたまちで 生き生き暮らすには

私たちが「地域」を強く意識するのはどんな時でしょうか？少子高齢社会の現在、昨春・秋号では「子育て」をめぐる考えがきました。新春号から2回連続で、高齢者がいつまでも元気に、また何か障害があっても、誇りを持って生き生きと暮らすための工夫や、そのための社会的条件整備について、とりあげてみたいと思います。読者のみなさまも、ぜひご意見・ご感想をお寄せください。

「いつまでも 元気で長生き、 楽しい暮らしぶり」

(自由が丘町会主催
講演会を聞いて)

21世紀

さあ、あなたの出番です

何事にも、「はじまり」はいつも胸ワクワクするものです。

2001年の始まりに、住民会議のいろいろな行事を通じて、多くの人々との新たな出会いがあることを予感します。

自分たちの住むまちに関心をもつ人々と、4つの委員会活動を通じて出会うことが、この会の大きな目的の一つかも知れません。

日頃ご自分が抱いている疑問、問題意識を他の人と話し合ってみてはいかがでしょう。

例えば、環境(ゴミ、緑、町や駅のバリヤフリー)、楽しい行事に参加してみたい、子育て、まちの防災はどうなっているの、などなどまずは4委員会の会合を見学、参観してみたいかがでしょうか。

21世紀 さあ、あなたの出番です。

自由が丘住区住民会議会長 林 幸子

うす味の工夫20・あなたの診断 (各5点合計100点)

○をつけてみましょう。合計点数=○の数×5

1	計量スプーンを身近において使っている
2	醤油やみそに含まれる塩の量を知っている
3	醤油やソースは、まず、味をみてからかける
4	調味料はかけるよりもつける
5	だし割り醤油を使う(だし1酒1醤油2)
6	漬物は1人ずつ小皿に分ける
7	さつま芋やスイカに塩をかけない
8	だしやスープのうまみをきかす
9	酸味を生かす(ゆず・かぼす)
10	香辛料や薬味の辛みや香りを添える(しそ・生姜・パセリ・ハーブ・ごま油)
11	野菜料理を意識的に多くしている
12	料理に牛乳・乳製品を使っている(骨を丈夫にする)
13	一番おいしい温度で食べる(冷めたものはこい味でないとおしくない)
14	新鮮な食品を選ぶ
15	めん類の汁は全部飲まない(10gくらいとってしまう。2/3残すと3g)
16	みそ汁はうす味で実たくさんにしている(海草・野菜)
17	加工食品は塩分に注意してとりすぎない
18	食品を買うとき栄養表示を確認している(ナトリウム量mg×2.54÷1000=食塩g)
19	加工食品やスナック菓子を控えている
20	定期的のみそ汁の塩分を調べ、うす味を確認している(0.8~1%に抑える)

体的なお話は、「いかに血液の流れをきれいにするか」が最重要課題であり、塩分の摂取量に注意するため、薄味の工夫20の診断が行われました。

☆塩分は1日10g以下に押さえること。

☆診断結果は80点以上を心掛けること。

右表を見て下さい。
次に保健婦さんからの「元気で長生きの十か条」のお話を伺いました。(長生きの条件)

- ① 血清アルブミン値が高い。これは血液中の肝臓で合成される蛋白質の数値で栄養状態がよいことを示し、3.9以上。
- ② 血清アルブミン値が高い人ほど長生きしやすいと言われています。
- ③ 血清総コレステロール値は高すぎず、低すぎず、183~200mg/dl以内。女性は閉経後高くなり、現代病と言われる。やや高めの方が長生きである。
- ④ 主観的健康感が良い。病は気からと言われる。
- ⑤ 短期の記憶力が良い。
- ⑥ 太り方は中くらい。太めの方が長生きをする。
- ⑦ タバコを吸わない。ガンのもと。
- ⑧ お酒は飲み過ぎない。一日一合程度。
- ⑨ 血圧は高すぎず低すぎず。標準血圧は140/90位内。高血圧は160/95。血圧は温度変化に左右されやすく、冬は脳卒中が、夏は脳梗塞が多い。葉をのんでいる人の方が脳卒中になりにくいと言われている。
- ⑩ 社会参加が活発である。外へ出て人と話を交わすことにより、活性化をはかる。以上10の長生きの条件として

住民会議の自主財源について

まとめられました。介護保険制度も昨年4月よりスタートし、目黒区は設備が整っている分、保険料が高いことを知りました。元気なうちは困っている人々たちを助ける環境を作っていくことと。

住民会議の一般会計は区の補助金(一括100万・特別30万)と各行事への参加者による材料費等の実費負担を主な収入として活動しています。事業計画案・予算案・決算報告を目黒区に報告し、残金は返却します。しかし、区補助金からは慶弔費・食料費の支出は適当ではありません。報告を保持するは自主財源で、住民会議は自主財源を持たなくてはなりません。現在自由が丘住区住民会議では、複写機・コピー機によるコピーサービ

一滴

21世紀に
自由が丘住区
住民会議は、昭和54年に発足してから、数々の成果を上げて21世紀を迎えることになりました。

住民会議の役割は、この地域に住む人たちの自発性を尊重するとともに、ここに住む人たちの主体性を発揮できるような環境づくりを推進するものであります。とりわけ、高齢化社会・少子化社会をふまえての生涯学習への寄与、健全育成のための地域コミュニティとしての役割は大きいものがあります。

地域の人たちの社会参加は、地域の豊かな人間関係の形成と地域意識の向上に役立ち、生き生きとした活力ある社会形成を促進します。特に、今日の課題である家庭教育の支援に果たす役割は大きく、学校としてもその機能に期待し、一体となった取り組みをしていかなければなりません。

子ども達にとって21世紀は、明るく希望に溢れたものであってほしいと思います。そのためには、社会全体が連携をもって「生きる力」を確実に付けてあげたいと思います。

宮前小学校長 千葉泰男



地域委員会
「寄せ植え」

恒例になりました地域委員会主催の新春「寄せ植え」が昨年12月住区センターで行われました。今回は21世紀を迎えるにふさわしく、松を中心に赤い実のついたやぶこごじと赤い南天の葉を両脇に植え、赤紫と白の葉牡丹を前面に置き、苔で土を覆い、参加者一人一人が立派な寄せ植えを自らの手で仕上げました。毎年ご指導くださるのは小久保和一先生で、毎回吟味した素材を用意してくださり、植え方、寄せ方をきめ細かく教えていただき、床の間や玄関に迎春にふさわしい「寄せ植え」ができあがりうれしく思っております。前年の梅も満開になりうれしきも倍増、きつと一年間丹精のかがあったのだと思いますが、心にとりを持つことにより草花を愛する心も生まれてくるものですとの先生のお話を伺い、和やかなうちに終了しました。(飯塚敦子)



いざと言うときのために
防災訓練に参加しよう!

住民会議では毎年3月に住区総合防災訓練を実施しています。今年3月11日(日)緑ヶ丘小の校庭で行われます。直下型大地震を想定し、備蓄倉庫の機材を使用し、簡易トイレの組み立て、バケツリレーなどの初期消火、起震車、煙体験、応急救護、給食訓練などを予定しています。防災訓練は何度参加してもしすぎることはありません。住民主体の防災訓練です。ぜひご参加ください。

みどり子・みやまえっ子、区長室へ

昨年12月6日、緑ヶ丘・宮前両小学校の子どもたちが目黒区長を訪問し「みどり子・みやまえっ子コーナー」収益の贈呈式が行なわれました。このコーナーは、毎年おまつり広場で子どもたちが開いているもので、今回は古本市とくみ、本を集めるところから販売まで子どもたちで工夫してがんばりました。その成果におまつり広場の収益をプラスした3万円が贈られ、社会福祉協議会を通じて、子どもたちのためになる使い途を考えてもらおうとす。区長さんとの会話も和やかな雰囲気、こんな機会がもっとあってもいいな、と感じました。



駅前掃除で
見えてくる心

振興組合と環境整備委員会の有志で、毎週木曜日朝9時から駅前でおこなわれている、清掃と花壇の手入れのことですが、住民の人達は様々な理由から集まっております。例えば、朝の運動の一環として美容と健康のためや、通過するだけの駅にどのような問題があるのか、掃除しながら考えたりする人、また住民会議をやめた方で、夜の会合は無理でも朝は時間が都合が付きやすいと15分前後ですが、駅前を通る若い人達の動きや駅の様子が変わり、町を美しく保つには何が良いのか考えたりするきっかけにもなっているようです。駅前清掃から見えてくることは、自転車問題や環境問題などで、すぐ成果を上げることの難しさです。しかし、毎週1回の朝の駅前掃除と年1回の美化デーを持続していくことで、亀の歩みの様に少しずつではありますが、前に進んでいることが観察でき、綺麗になっていくことが肌で感じとれます。また年4回の駅前の花壇の植えつけでは、色の配置などをわいわい言いながら完成を眺め、楽しんでおります。

このような動きが自由が丘駅前だけではなく、一月一度の動きでも良いから緑ヶ丘駅など住区全体に自発的に広がれば、歩行者に妨げになっている、自動車や自転車や看板など、住区にも共通の問題が少しずつ、そして広域的に解決がつかもしいかなどと新年から夢見ております。

とはいっても掃除、しかもボランティアによる掃除では、ほとんどの若い人はおっくうがたり、興味はなかつたりで、参加は少ないのが実情ですが、実際には街には子どもからお年の方まで様々な人が暮らしている、若い人を巻き込んでの楽しい行事にしたいと思っております。

このような実情の中、小学校のお子さんから年配者までの参加を募った7月20日の海の記念日におこなわれる美化デーがあります。

突然定年退職した方が、バスから見る道路が汚く気になっていたので、美化デーに帯持参で参加して下さったり、終了後の反省会では、自由が丘学園のボランティアグループと小学生の交流が素晴らしかったと言う大人の意見や、たばこの吸い殻が気にな

応援します!
まちづくり活動

目黒区では、地域で行われるさまざまなコミュニティ活動に助成金を交付します。特に結成後間もない活動団体を支援します。

申し込み期間
平成13年1月26日(金)から
2月13日(火)まで
申し込み手続き

<申し込み先>
所定の申請書等に記入のうえ、目黒区役所1階コミュニティ担当(☎5722-9871)へ直接お持ちください。

<申請書配布>
制度の概要と申請書等は、地域振興課、地区サービス事務所、行政サービス窓口で配布しています。

タンベル体操をやって
元気になろう

地域活動委員会では高齢者の健康維持のためにタンベル体操をやっています。始めて4年目に入り、そろそろ自主グループになってはと言われています。しかし参加者の中からは「年をとって寝たきりにならないよう努力しているのだ」という熱心な声が続いて来ます。その通りで今まで通り続けてほしいという要望が強く出ており、ここで皆様に参加を呼びかけます。

毎週土曜日の午前10時から1時間、緑ヶ丘コミュニティセンター別館2階でタンベル体操とストレッチ体操を指導していただいています。新しい方たちも大歓迎です。タンベル体操に参加して元気になろうではありませんか。



清掃のあとの清々しい駅前



駅前花壇の葉牡丹

発行 自由が丘住区
編集 広報委員会
(3718) 1195

編集後記
昨年夏号から「地域」について特集しようとして、広報委員会でもチェをしようとしました。一人一人の思いを大切に、小さな疑問もみんなで考えられるようにと心がけて、今年もがんばりたいと思います。ご意見ご感想、何でも頂けるとうれいす。どうぞよろしくお願いたします。(M)