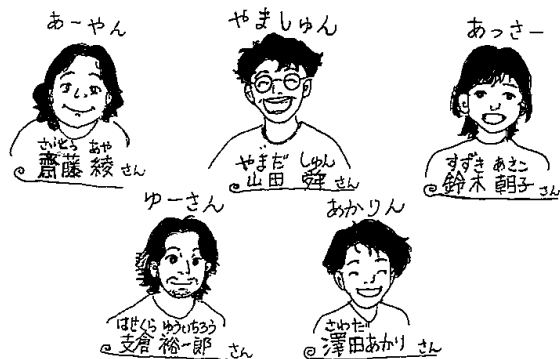




118号

あいさつで親しみ
広がるまちづくり

発行日：令和7年10月1日
発行：成城地区身近なまちづくり推進協議会
ミニコミ紙編集部
事務局：成城まちづくりセンター
(TEL：3482-1348)



(これからイベント)

11月9日(日) 11:00~14:00
はるランド開催
(トライアングルフェスタの一つ)



かんちょう (デビル)

(はる児童館 五十嵐 館長)



上祖師谷はる児童館の館長の五十嵐治道です。
今年で上祖師谷はる児童館ができて34年が経ちます。
当時からはるを利用していた子どもたちがお父さん、お母さんになり、
その子どもたちがはる児童館に遊びに来ることがとてもうれしく思います。
はる児童館は子どもたちにさまざまな生活体験の提供や必要な
支援をしています。和火のトライアングルフェスタをはじめ、たくさんのイベントや
行事をしています。その中で地域の大人と子どもが知り合いになれることも
魅力の一つです。皆様に愛される『はる児童館』を今後もどうぞよろしく
お願いいたします。よく質問されますが『はる』とは英語で『仲間・仲良し。
友人』の意味です。昨年夏から8か月間の児童館の2ヶ月修工事が終わり
6月にリニューアルオープンをしました。とてもきれいになったはる児童館に
遊びに来てください。

《上祖師谷はる児童館》



成城の子どもたちにも馴染みの『はる児童館』が
リニューアルオープンしました。久しぶりの開館を待って
いた大勢の人たちで当日は満員御礼だったそうです。
梅雨明け宣言された青空の7月に訪れてみました。

(これがはるの特色)

- 太鼓が盛ん
- 手話の会がある
- 中高生の来館が多い。中には児童館職員になった子も
- 1階に地区会館があり、地域にひらかれているため多世代交流が盛ん

① (はちくりうむ)

広いはちくりうむの壁には 事務室前で名前も記入して中へ
子どもたちと作ったキャラクターの (この地域の方でも利用できます)
作品や畳の小上がりがあります。すぐそばにあるここだけの『はるくじ』で
その日の運だめしもおススメ!

③ (トイレ)

洋式のウォームアップ便座にかかりました。
案内版のピクトグラムがかわいい!
広いゆったりトイレも併設されています。
多し幼児さんの取り替えたオムツも持ち帰り
なくてもよくなり特にパパに好評とか。④ (乳児ランド)



新しい畳敷きの部屋には小さな
子どもたちの手で取りやすい
位置におもちゃがたくさん。
個室の授乳室も設置されています。

⑤ (ゆうぎ室)

光が入る天井の高いゆうぎ室。
思いっきり声を出したくなるような
開放的な雰囲気がありいつでも
いたくなるような心地よさがあります。
小中学生が思いっきりボールで
遊んでいました。

⑥ (図書室)

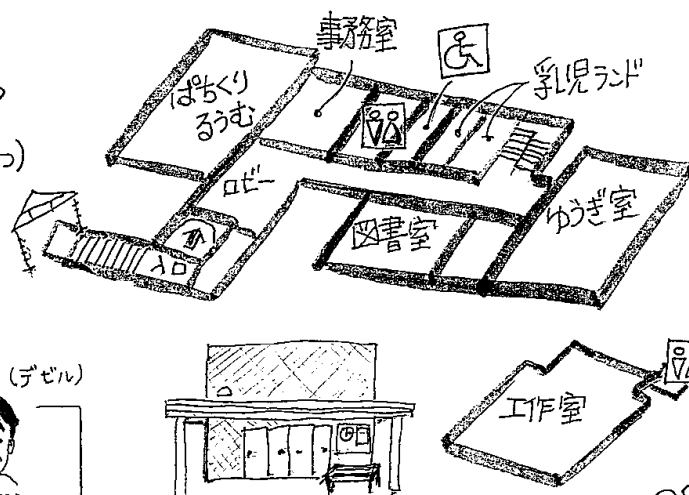
マンガや児童書がたくさん。ひとり3冊まで
2週間、借りることができます。椅子の席と畳が
あり、ゆっくりと過ごせます。

⑦ (工作室)

離れのように別棟の工作室は
和火の部屋のように、つい
のぞいてみたくなります。

⑧ (イチヨウの木)

工作室の脇にある2本の
イチヨウの木には和火になると
たくさんのギンサンが実ります。



住所：上祖師谷4-5-6
バス：「祖師谷国際交流会館」
下車 徒歩1分
徒歩：成城学園前より22分
開館時間：AM9:30~PM6:00
休館日：月曜日、第2・4日曜日、祝日

みちまち企画!

健康講座 ~筋肉を鍛えよう~

6月19日30日、7月8日

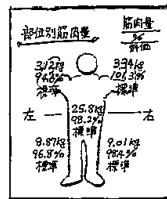
@成城ホール

健康部会主催

身近なまちづくり推進協議会では毎年健康講座を開催しています。
今年は50代1名、60代4名、70代5名、80代9名、90代2名が参加してくれました。

1日目 受付の済んだ方から順に 血圧・握力・In Bodyの測定。

握力は全身筋肉の指標だそうです!



In Bodyでは体の部位別の筋肉、脂肪の量、肥満指数、栄養評価などを測定。(隠れ肥満もわかります)
待っている間、5、6人のグループになって自己紹介や健康の話など。
その後、運動指導員の指導の下、イスを使った筋肉トレーニングをしました。

2日目 砧総合支所の健康づくり課栄養士さんの筋肉づくりに役立つ講話。

食習慣についての細かいアンケートを記入、その結果は3日目返却。

In Bodyの結果の見方を教わり、筋肉を鍛えようというモチベーションが上がりました。

残りの時間は関節に負担をかけず道具も使わない筋肉トレーニング。

3日目 この日はずっと体を動かす日でした! 動きは小さいけれど、効率の良い安全な筋肉の鍛え方を教わり、ホール全体を使って歩き方の見直しも。
四つん這いになったまま、わずかに膝をあげてそのまま30秒キープする体幹トレーニング、30秒の長いこと!

暑い外のことは忘れ、涼しいホールの中での3日間、3日とも同じグループで集まり名前は忘れてもお顔は覚えて「また来年も!」と解散しました。(Tさん)

感想アサト 「もっと体を動かしたかった」(80代の方!)

「自分の栄養状態がわかり、食事内容を見直すきっかけになった」

「一人参加だったが、同じグループの人と顔見知りになり和気あいあいできた」

健康講座が健康への関心を高めるだけでなく、まちの方々の交流の場になりますように...

人生100年時代、いつまでも元気に過ごしたいですね。



今年のお月見はいつかなあ?

お月見団子が大好きで、毎年気になるお月見日和。国立天文台のホームページで調べてみると、今年の中秋の名月は10月6日だそうです。

でもお月見にぴったりな満月は翌日の7日とのこと。「名月必ずしも満月ならず」ということがよくあるそうです。

中秋

明治時代まで使われていた旧暦では、7、8、9月が秋季でした。秋のまん中の8月15日を中秋と呼びました。

お月見団子

お月見はそもそも秋の収穫を祝う行事で、昔は粟や枝豆の収穫を祝う『粟名月』『豆名月』もあったとか、白いお団子は江戸時代からとのこと。

秋の七草

お月見に供えられるススキは、秋の七草のひとつ。

秋の七草の由来は、万葉集の山上憶良が詠んだ2首だそうです。

「秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七種の花」

「萩の花 尾花 葛花 撫子花 女郎花 また 藤袴 朝顔の花」



萩の花
ハギ



尾花
オシバナ
(ススキ)



葛花
クズバナ



撫子花
ナゲシ



女郎花
オシロイバナ



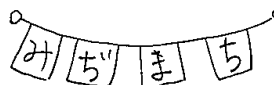
藤袴
フジバカマ



朝顔の花
アサガオ
(※キキョウの説も)

今年のお月見には秋の七草をお供えしてみませんか?

(もちろんお団子も♡)



活動報告

7月3日(木) さぎ草品評会

7月8日(火) 健康講座3回目

9月30日(火) 環境部会講習会

活動予定

11月1日(土)~10日(月) 成城街なか写真館

(ミニコミ紙『みどりの風』を掲示していただく予定です)

11月20日(木) 歩行会「歩こう明治神宮まで」

(成城学園前駅 10分 代々木八幡駅 10分 明治神宮へ)
集合: 電車、徒歩

