

平成31年3月15日発行

第72号

全戸配布用

わが街 太子堂・三軒茶屋 スポットライト

発行：太子堂連合町会

ミニコミ紙編集委員会

事務局：太子堂

まちづくりセンター

電話：03-5787-6368

太子堂一丁目町会の 子どもパトロール

それは、父親の背中を見ながら育った一人の元気な男の子の行動が発端となつて、太子堂一丁目町会の子どもパトロールは始まりました。

時は平成十五年十二月の歳末パトロール。これに参加予定の父親が、風邪のため欠席することになった時、小学二年生の男の子が「お父さんの代わりに僕がします！」と言って、大人に混じってパトロールを行ったことが始まりのようです。それを機に、その男の子の友達や兄弟姉妹が加わり始め、大人と一緒に子供もパトロール隊の形が出来たということです。

子ども達は小学校の高学年になると、自然とパトロールから遠ざかりますが、その子ども達の弟妹や友達が加わって現在まで約十五年間継続出来ているのは本当に有り難い事だと思います。その意味では、太子堂一丁目町会の誇れる伝統の一つとなっています。

その子どもパトロールは毎月第二週の土曜日に行っており（一、七、八、十月を除く）、十二月は歳末パトロールと一緒に五日間程行っています。

子どもパトロールは楽しいものです。集合すると、にぎやかに持ち物選びから始まります。交通誘導等で使用している誘導棒の赤、青の両方持つ子、町会長のお手製のパトロールの纏（まとい）を持つ子、さらに点滅する夜光ベストを着る子等、パトロールが始まる時間までにぎやかに待機しています。パトロールが始まると、子ども達は元気に、「火の用心！マッチ一本火事の



元！」と大声を張り上げてパトロールしてくれます。子ども達の声は良く響きますので、マンションを含め、周囲の皆さんの家にも伝わっている事と思ひ、それだけに、パトロール効果もあると思ひます。広い通りを大人達に周囲を囲まれた子どもパトロール隊が歩く、珍しい光景なのか、街行く人に写真撮られる等、思いがけない事に遭遇することもあります。

お子さんが参加されるといふことで、若い親御さんも付き添いで参加していただいております。現役員とのコミュニケーションもはかれ、毎年四月に行われる防災訓練、夏休み子どもお楽しみ会等、町内会のイベントにも親子で参加していただき、町内会の活性化に繋がっていると思ひます。さらに、子どもの時期に防火活動を行うことにより、子ども達に意識の変化が芽生え、楽しい思ひ出と共に、社会貢献する楽しさも分かっているのではないかと思ひます。



少子高齢化の社会の中で、この子どもパトロールがいつまで、承継できるかわかりませんが、太子堂一丁目町会としてはこの意義のある子どもパトロールを継続して行きたいと考えています。

(ミニコミ S/U)

セルフケアのすすめ その1

今回から、近隣の整体院の先生にお願いして、自分でできる健康管理（セルフケア）についてシリーズで教えて頂きます。

皆さん来月四月は入学、新学期、入社、引越など様々な変化が起こるシーズンですね。生活のリズムが乱れたり、新しい人間関係でストレスを感じたりして、心身共に不調をきたす方も少なくありません。そんな状況はなるべく避けたいです。三月のうちから自己防衛しておきましょう！

そう「セルフケア」です。

一回目は「背骨をほぐす体操」をご紹介します。

「肩がこる」「背中が固い」「息苦しい」などなど上部胸椎（じようぶきようつゐ）の動きを良くすればこれらの辛い症状も簡単に解決できます。

「肩がこって肩を強く叩いたり、ぎゅうぎゅう揉んだりしたらかえって悪化する



① 肘を曲げて肩に手を置く

② 口から息を吐きながら背中を丸め胸の前で左右の肘を近づける

③ 鼻で息を吸いながら肘と胸を広げ、斜め上を見上げる

④ ②～③を5～10回繰り返す

場合もありますのでご注意ください。やり方はシンプルです。

① 肘を曲げて、肩に手を置く（右手は右肩、左手は左肩）

② 口から息を吐きながらおへそを見るように背中を丸め、胸の前で左右の肘を近づける（この時に肩甲骨を広げ、斜め上を見上げる（この時は肩甲骨を寄せることを意識します））

③ 鼻から息を吸いながら肘と胸を広げ、斜め上を見上げる（この時は肩甲骨を寄せることを意識します）

④ ②③を五回から一〇回行う
ポイントは「呼吸」と「肩甲骨」です。伸ばす時は鼻から息を吸い、丸まる時は口から吐く。また、伸ばす時に反り過ぎたり、勢いを付けてはいけません。呼吸に合わせて行えば無駄に力まず楽にできます。デスクワークや読書、囲碁将棋、編み物や裁縫などなど同じ姿勢が長時間続く事が多い方は、午前と午後一セットずつ行うとより効果的です。

胸椎の動きを良くしつつ、肩甲骨をほぐせば「肩こりとさようなら」できるばかりか、肺にも良いので、深く呼吸する事ができます。酸素をたくさん吸えれば、血流もアップします。身体が温かくなり、脳の血流も良くなりますので、認知症予防にも効果が！

立って行うのが難しい方は、椅子に浅めに腰掛けて行って下さい。効果は同じです。

普段、猫背と言われたり、ご自身で自覚がある方はぜひこの運動を行ってみて下さい。すっきりリフレッシュできます。新しい年度に好発進です。さて次回は、どんなセルフケアを教えてくださいか、どうぞお楽しみに。