

投稿記事 選挙立会人を体験して

私は昭和一桁生まれの女性です。元号が令和に変わり、今年で??歳。「よくも長生きしたもんだ」と自分を褒めることにしました。四月に、平成最後の世田谷区長と区議の選挙が実施されたことは、ご存知の通りです。事前に町会長から、「選挙立会人」をお願いされました。「何でも進んでやってみよう」、「知らなかった事がみえてくるのではないか」との思いからお引き受けすることにしました。立会人をしていたことは、事前に選挙事務局から立会人を引き受けたことへのお礼の言葉と、注意事項の説明が有りました。また、身分証明書その他諸々の書類を提出しなければなりません。選挙当日は、長時間椅子に座っていられるか不安になりましたが、引き受けた以上やり遂げなければなりません。幸い家から比較的近い太子堂出張所でしたので助かりました。

集合時間の午前六時三十分控室に入るとその後すぐに、私服の警察官がお見えになりました。選挙の時もトラブル発生防止のため立ち会っていることを知りました。

七時投票開始、事務局、立会人が所定の持ち場につき、列を作ってお待ちの有権者が入場、氏名等の確認を受けて、投票用紙を貰い投票します。一番乗りの方が投票箱の中をのぞき、私共も同様に確認してからカギがかけられました。不正が無いことの証しです。三年前の法律改正を機に、有権者の年齢が二十歳から十八歳に引き下げられました。若い人がもっと選挙に関心を持つて貰いたいものです。

話は変わりますが、投票所内に音楽が流れていたことをご存知でしたか。私は今回初めて知りました。期日前投票所を含め、どここの投票所でも流れているそうです。
(太子堂四丁目在住 西山町会 S・M)

セルフケアのすすめ その二

前号では肩甲骨や上部胸椎をほぐして、肩こりや猫背を防ぐセルフケアの運動をお伝えしました。動きと呼吸を合わせるのがポイントでしたね。さて、今回は梅雨から夏に向けてのセルフケアです。一年の中で最も熱気が強まり、身体の新陳代謝が活性化する時です。過剰な暑さは湿度をまとい、身体に侵入してきます。腎や肺が水をためてしまい、それが様々な不調を招きます。頭がボーっとしたり、足がだるい、むくむ、食欲がない、頭重感、寝付きが悪いなどの症状が多くみられます。これらを防ぐ過ごし方をご紹介します。

- ・ 適度に汗をかくくらいの運動を室内で
 - ・ ゴーヤやピーマンなど苦みのあるものを食べて身体を冷やす
 - ・ 体温より冷たいものはできるだけ避けながらこまめに水分を補給する
 - ・ ふくらはぎを上から下にさする、足首を回して熱を下げる
- 夏に行いたい室内でのセルフケア運動は、「肩の上げ下げ運動」です。
- 椅子に座ってでも、立ってでもどちらでも結構です。

両腕を脇を開けないように体の横に耳に肩を付けるイメージで、息を吸いながら肩をすくめる

息を吐きながらためた力を抜くように一気に肩をストンと下ろす

十回を一セットで朝と寝る前に行う

肩こり予防の運動ですが、頭に上った熱を下げる効果も大なので、寝苦しそうな時は寝る前に、また起きた時のリセットとして、朝も行うと寝覚めが良いです。

肩を下ろした時に息を吐ききるようにしましょう。

短歌への誘い 夏の歌

「令和」の元号は、万葉集から引用されています。梅花の宴のときに、大伴旅人が書いたとする説が一般的。ときに初春の令月にて氣淑く、風和らぎ、

この時代が、争いごとのない、優しい心に満たされるよう願ってやみません。

さて、夏の到来です。短歌に親しんでみませんか。

春過ぎて夏来にけらし白妙の

衣ほすてふ天の香具山

持統天皇

ここ大和藤原の地にも季節は移り、春はいつしか過ぎ去って、夏がやって来たらしい。

新しい夏が！香しくも聖いあの香具山。

その昔神が衣を干したという伝説の山に。

ああ目に染みる。真っ白な衣が、神の手でか、

人の手でか、今年も干されて、若葉の中に輝いているのが私には見える！

作者は、律令政治の基礎を固めた女帝だ。

衣替えの習慣に夏の訪れを思う感性。

しかし実際、藤原宮は壮大な規模の宮殿で、

民の衣が干してあるところなど、見られなかった。この歌は、想像上の歌であろう。「白妙の衣」は卵の花がましろに咲いた様子を指す。

夏の夜はまだ宵ながら明けぬるを

雲のいずこに月夜宿るらむ 清原深養父

空がもつ白み始めた。つい今しがた暮れたばかり、まだ宵のうちと思っている間に、は

や明けかける夏の夜の短さ。今宵は月がこう

こうと美しく、さつきまで見とれていたのだ

が、こんなに早く明けてしまつては、あの月

も西の山の端までは行き着けまい。気の毒に、

こうなれば月も仮寝の宿。今頃は、どこのど

の雲に隠れて、うつすら白く眠り始めたこと

だろう。作者は、清少納言の先祖。有力な歌

人であったが、内気で純情な性格のためか、三十六歌仙にもれ、その後歌人としての活躍

は低調になった。深養父は、琴の名手とされていたから、月明かりのもと、世にいられない我が身をかこちながら、琴でも弾いていたかもしれない。

ある気象関係者によれば、今から千年程前の平安時代の夏は、かなり気温が高かったそうです。それにあの着物…想像すると、気の毒になりますね。(三三三三紙 W・S)

消防団準優勝に輝く

わが街の消防団第二分団は、消防操法大会に出場し、見事に準優勝に輝きました。

訓練期間中は、近隣の皆様方にご協力を頂き、有難うございました。今後とも宜しくお願ひ申し上げます。(第二分団員一同)

お知らせ

一、この度、選挙立会人を体験された方から、投稿記事を頂きました。有難うございました。

三三三三紙編集委員会では、皆様からのご投稿をお待ちいたしております。

宛先は、「太子堂まちづくりセンター」内、「三三三三紙編集委員会」までお願い致します。

一、三三三三紙は、世田谷区のホームページからもご覧いただけます。配布用と違いカラーですので、是非ご覧下さい。

行事報告

五月二十九日 ごみ減委員会研修(四〇名)

六月 九日 古着・古布回収七、六五八kg

行事予定

七月三〇日 太子堂物語上映会

八月二四日 ふれあいまつり

(太子堂小学校)

九月一四日 D型ポンプ操作訓練

(太子堂中学校)

訃報

太子堂中学校前校長の板垣仁様が、六月十日逝去されました。

謹んで、冥福をお祈り申し上げます。