玉の清流

発行者
等々力地区身近な
まちづくり推進協議会
広報部会

事務局
等々力まちづくりセンター
TEL. 03-3702-2143
FAX. 03-3702-1165

ラジオ体操を始めてみませんか？

寄稿　山本恭子（等々力4）

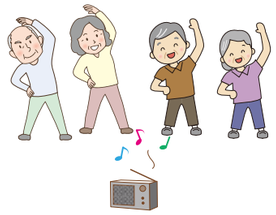
九品仏浄真寺総門前に、雨の日以外の毎朝6時半から、等々力・尾山台・奥沢・自由が丘ほか、かなりの広範囲より、笑顔で挨拶を交わしながら大勢の人が集まり、ラジオ体操を行っています。特に指導者はいませんが、時々お元気な方が前に出て行います。いつ頃から始まったのか？　以前自由が丘駅近くで果実店をされていた大柴さんに伺ったところ昭和50年代後半、少年野球チームの監督をしていた時に、子ども達の体力向上のため、早朝ランニングと共に行っていたラジオ体操でしたが、なかなか続きませんでした。それでも自主トレーニングのつもりで、ひとりで来てラジオ体操を行っている内に参加する人が増え、ご住職のご協力もあり境内で行う様になったそうです。

私の初参加は26年前、いよいよ50代になる頃で、毎日の参加はできず、家でテレビやラジオで行いながら続け、今も元気に通っています。当時は仁王門辺りを中心に、三仏堂の間や都指定天然記念物の大イチョウや世田谷名木百選のカヤの大樹の下や池の付近等、各々好きな場所で小鳥達やカエルの声、四季の花が美しく咲き、春の桜や新緑、特に秋はもみじの紅葉が見事な環境の中で行える幸せを心から「感謝」です。

平成の中頃より始まった境内整備がさらに進み、令和元年10月より現在の門前から九品仏広場の辺りで行っています。昨年から続くコロナ禍ですが、真冬や真夏など季節にかかわらず自身の健康のために参加しています。ステイホームを真面目にしていたら足腰がすっかり弱ってしまった方もいます。

私は平成20年に全国ラジオ体操連盟公認指導者資格を認定され、等々力小や東深沢小の元ＰＴＡ会長仲間と「正しいラジオ体操普及隊」を結成。夏休みの学校や地域で行うラジオ体操のお手伝いや、学校の体育館をお借りして、地域の方やシニア向けに、ＮＨＫテレビラジオ体操でご活躍の多胡肇（たこはじめ）先生や元テレビ体操に出演していた小坂愛さんによる講習会を行っています。また、尾山台・東深沢・八幡・瀬田・用賀中から依頼があり、体育授業でラジオ体操を指導する講師の手配等、地道な活動も10年以上となります。ラジオ体操は13種類の運動が組み合わされ、関節や筋肉の全てを効果的に動かすことができます。

「何となく行っていてはもったいない！」講習の度に多胡先生は「どこの筋肉を動かしているのかを意識して行うだけで効果は全く違います。継続は力ですよ」と。穏やかな大柴さんは「今が元気なのはラジオ体操のお陰ですよ」と、毎朝ご夫婦で参加されています。私も富士登山やスキーを楽しむ体力保持に努めます。コロナに負けない体作りのラジオ体操を始めてみませんか？



●身近なまちづくり推進協議会
●ごみ減量・リサイクル推進委員会
新委員が決まりました

区政と共同協力し、自主的なまちづくり活動の推進を図る「身近なまちづくり推進協議会（49名）」と、資源循環型社会の実現に向けた自主的活動を推進する「ごみ減量・リサイクル推進委員会（42名）」の委員が改選されました。今回の任期は、令和3年5月1日から令和5年4月30日までです。

新委員一覧

身近なまちづくり推進協議会

会長	宇田川博一
副会長	吉村俊雄
副会長	菅田照夫
副会長	内藤明成

ごみ減量・リサイクル推進委員会

会長	宇田川博一
副会長	吉村俊雄
副会長	菅田照夫
会計	清水有子
会計	栗山美佐子
監事	斎藤礼子
監事	鈴木吉子

身近なまちづくり推進協議会

《緑化部会》

	氏名	所属町会
◎	吉村俊雄	協和会
	谷野憲一	協和会
	三木俊子	協和会
	高橋昌規	等々力和敬会
	小池道雄	等々力和敬会
	小池洋一	等々力和敬会
◆	鈴木一彦	等々力和敬会
	鈴木隆夫	等々力三和会
	小池一夫(辻)	等々力三和会
	小池政子	等々力三和会
	菅田松次	等々力三和会
	山田直子	等々力六丁目町会
○	三橋均	尾山台自治会
◆	新原真理	尾山台3丁目町会
	斎藤礼子	玉堤町会

《生活環境部会》

	氏名	所属町会
◆	早川茂佐登	協和会
	布施由美子	協和会
◎	宇田川博一	等々力和敬会
	菅田嘉伴	等々力和敬会
	清水有子	等々力和敬会
	高橋あけみ	等々力和敬会
◆	鈴木義明	等々力和敬会
	小池清貴	等々力三和会
○	鈴木利彰	等々力三和会
	鈴木健生	等々力三和会
	橋本紀文	等々力三和会
	山田和雄	等々力六丁目町会
	平野喜久江	尾山台クラブ
	落合勝正	尾山台灯交会
	原田道夫	尾山台自治会
	栗山美佐子	尾山台3丁目町会
	木下千秋	玉堤町会

《健康づくり部会》

	氏名	所属町会
○	吉村喜代隆	協和会
	久保紗枝	協和会
	鈴木吉子	等々力和敬会
◆	鈴木敏和	等々力和敬会
	小池幸男	等々力三和会
	小島重政	等々力三和会
◎	菅田照夫	等々力三和会
◆	小池一夫(K)	等々力三和会
	園山美映	尾山台クラブ
	片岡仁	尾山台灯交会

《広報部会》

	氏名	所属町会
	大平鉱介	協和会
○	鈴木千里	等々力和敬会
	高橋裕二	等々力和敬会
◎	内藤明成	等々力三和会
	吉田明	等々力六丁目町会
	兼子成昭	尾山台灯交会
	落合信一	尾山台自治会

◎＝部会長　○＝副部会長　◆＝新任

ごみ減量・リサイクル推進委員会

さぎ草展を開催しました！

7月31日(土)に等々力地区身近なまちづくり推進協議会緑化部会主催の「さぎ草展」が開催されました。会場では、たくさんのさぎ草が純白で可憐な花を咲かせていました。

当日は、多くのお客さんが来場し、さぎ草の写真を撮影する姿が見られました。

また、さぎ草の普及のため、同会場でさぎ草の販売を行いました。今年は等々力まちづくりセンターで育てたさぎ草も出展することができました。

おめでとうございます
―敬老の日（9月20日）―

等々力まちづくりセンター管内（総人口3万9千717名）で100歳以上の方が30名、88歳（米寿）の方が175名いらっしゃいます（7月1日現在）。

玉川警察署からのおしらせ

緊急な対応を必要としない相談などで110番通報すると、緊急の事件や事故への対応が遅れる原因になります。このような時は、警察相談ダイヤル#9110をご利用ください。

等々力小学校 創立65周年！！

今年度に創立65周年を迎える等々力小学校では、正門横に記念の横断幕が飾られています。おめでとうございます！

これからの行事

◆健康教室　身近まち健康づくり部会
9月21日(火)・28日(火)・10月5日(火)
玉川せせらぎホール集会室

◆尾山台地域体育館まつり
10月17日(日)予定　尾山台地域体育館

◆等々力児童館子どもまつり「あそべ村」
10月31日(日)　等々力児童館

◆第16回世田谷246ハーフマラソン
11月14日(日)
駒沢オリンピック公園スタート

◆みかん狩り体験　等々力渓谷保存会
11月27日(土)　等々力渓谷公園

◆クリスマスリース作り講習会
身近まち緑化部会
11月29日(月)　玉川せせらぎホール集会室

◆等々力農振会朝市
12月11日(土)予定

◇宇佐神社例大祭　中止

◇世田谷区たまがわ花火大会　中止

◇尾山台フェスティバル
ハッピーロード尾山台　中止