



106号

あいさつで親しみ
広がるまちづくり

発行日: 令和4年10月1日
発行: 成城地区身近なまちづくり推進協議会
ミニコミ紙編集部会
事務局: 成城まちづくりセンター
(TEL: 3482-1348)

わたしのお正月

我が家のお正月 お屠蘇でお祝い
元旦 三段に積まれた盃の一番上の一番小さいものを使い、家長から順に三回で注がれたお屠蘇を三回で飲み干す。
(家長から飲むのは年長者の徳が末の人までいきわたるように)
二日 二番目に積まれた中くらいの盃を使い、一番年少の人から同様に飲む(末から飲むのは、若い力がお年寄りに伝わるように)
三日 三番目に積まれた一番大きな盃を使い、家長から同様に飲む。



少しはいいですが、私たちの年末年始の過ごし方を集めてみました。
地域・地方によっていろいろ違いがあるようです。
みなさんはどんなふうに年を越されますか？

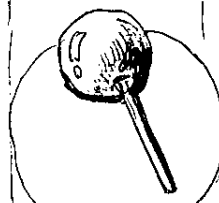
- 子どもの頃は和歌山の祖母宅で、お正月を過ごしました。
- 暮れに近所の親戚が集まってお餅つきをし、あんこを少しつけて食べました。
- お雑煮は白みそで丸餅。具はなし。
- 新年の家族の挨拶は、脚付きのお膳を家族一人ひとりの前において、年下から始めて年長者に向かって一人ずつ順に挨拶しました。
- 初詣は近くの神社に歩いて行きました。



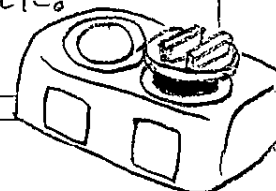
我が家の大晦日は銘々の食卓に丸餅を重ねて小さな鏡餅を飾り、その「お歳とり」をしたお餅を元旦にお雑煮に入れます。また甘くないあんこ餅を入れることもあります。

元旦以降に生ピーナツを入れた母の郷土料理(長崎県大村)を作るのも我が家のお正月の定番です。

※「お歳とり」: 年をまたがせた食べ物のこと



現在のようにガスが普及していなかった頃、大晦日に八坂神社(京都)に行き、先に火がついた縄を受け、その火が消えないうまくまわしたら家まで徒歩で持ち帰り、神様から頂いた火を「かまど」に入れ、新しい火で元旦のお雑煮を作りました。今ではかまどのある家もなくなったと思います。



- ～子どものころ 父親の実家(千葉)での思い出～
- 新年三か日は、必ず親戚中に新年のご挨拶とご先祖様へ墓参りをして、それから氏神様の香取神官へ初詣に行きました。出店に売っているこぶし位あるりんご飴を必ず買ってもらいました。
- 父の実家は農業のため、旧暦で祝うことが多かった。
 - 集まった子どもたちでつきたてのお餅を手で丸める作業をした。
 - 三か日はおせち料理を食べて、お鍋や料理道具を休めた。
 - 手づくりの鏡餅を家中に供えた(玄関、トイレ、仏間、居間、台所、床の間、外にある重機など)。

いつもより早起きし、「明けましておめでとうございませう！」と家族で挨拶することから始まる元旦、少し葉っぱのお屠蘇、母と作ったおせち、お雑煮とご馬也走です。父は祝儀の箸袋に記名し、特別感いっぱいのお膳。兄妹と本気で戦った羽子板や枚数を競った年賀状も思い出です。



いろいろな(きたり)が何かの形で残っていいですね

成城地区健康講座～楽しく筋肉と付き合おう

6月15、23、30日 全3回実施

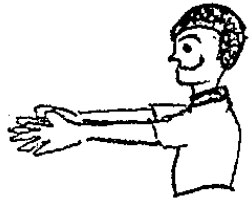
健康部会では、全3回シリーズで「楽しく筋肉と付き合おう」をテーマに健康講座を実施しました。自分の筋肉量や内臓脂肪レベルを知り、筋肉量を土曜や工夫や体全体の循環を良くする有酸素運動についての講話がありました。そのあと講話に沿った体操を約1時間行い、楽しく学びながら体を動かしました。体操の一部をご紹介します。



両手を胸前で合掌
両手は強く押しあたま
前に伸ばしたり戻したりを
繰り返す。



ひざが90°に
なるように床に座り、
背中を丸めた状態で
体を後ろに倒したり
戻したりを繰り返す。



ゆっくりとした屈伸運動
膝がつま先より前に
出ないようにお尻を引く。

アンケートから

自分の体の状態が
測定などで分かりました

運動量が
増えようと思いました。

主催：みちまち健康部会
協力：石碓総合支所健康課
世田谷区保健センター

自転車マナー 一時停止をしましょう!!

道を歩いていて、または自転車に乗っていて「ヒヤッ!」とした事はありませんか?
自転車は道路 交通法上、軽車両と位置づけられています。
自転車だから止まらなくても大丈夫という気持ちの緩みが
大きな怪我や事故につながります。
みんなが守って気持ちの良い自転車マナーを心がけましょう。



- 一時停止の道路標識がある所
- 標識がなく見とおしの悪い所

⇨ **かならず一時停止**

みなさん大地震に備えていますか? その1 事前対策行動

成城地域から一人の犠牲者も出さないよう次のことを実施しましょう。

1. 家具転倒防止対策をする。65歳以上の方とお住いの場合は補助金制度あり。
2. 初期消火対策をする。消火器の設置や散水ホースを消火用に使えるようにする。
3. 備蓄の実施。食料・生活用品を10日以上備蓄する。
4. 自治会や各団体などの防災訓練には参加するようにしましょう。
5. 家の耐震化を行ったり、家の中にこたけはつぶれないといった場所を作る。
テントを張れる場所が周囲にある時はテントを準備して活用する。

※ その2 直後対策行動は次号で紹介いたします!

◎ みちまち <活動報告>

- ・健康講座 6月15、23日 各17名参加
6月30日 10名参加
- ・すぎ草品評会 7月19日 10名参加



<三重か予定>

- ・歩行会 11月14日(月)
和泉多摩川方面へ足さのぼし
狼江の歴史や自然を巡る
コースを予定しています。

花後の手入れを講師の先生に教えていただきました。
茎が太く葉を青々と育てた方に「みちまち賞」が授けられました。

成士成地区

iPhone

65歳以上の方を対象にスマホ講座を開催<基礎講座>

日時：10月31日(月) ①9時30分～12時 ②14時～16時30分

会場：成城まちづくりセンター(成城6-3-10)

内容：電源オンオフ、文字入力、カメラ、アプリ、LINEの操作など



※ スマートフォンは会場でご用意し封(ご自身のスマートフォンでは受講できません)

※ 基礎講座を受講された方を対象に操作相談会を開催
11月4日(金) 10時～15時

参加費
無料

受付：10月3日(月)から10月20日(木) ※ 各回 先着 12名

申し込み・お問い合わせ先：成城まちづくりセンター(平日8時30分～17時)

三密をさけて行動しコロナに気をつけましょう
マスク 手洗い うがい ワクチン

おもいやり
を
忘れずに