

わがまち ふるさと

きたざわ

7月2日(日)東京都議会議員選挙があります!
投票に行きましょう!



リフティングの練習

北沢中央自治会 増田 陽太

ぼくは、今リフティングが250回できます。一年生になって、北沢キッズカーズに入りサッカーを始めました。でもそのころは全ぜんできませんでした。二年生になっても6回くらいしかできませんでした。そして、お父さんと朝練を始めました。それで、10回、20回、30回と少しずつできるようになってきました。つづけていたら100回できるようになりました。その時はとてもうれしかったです。四年生では左右こうごのリフティングが100回できるようになりました。そのためにもこれからも練習を続けようと思います。

夢は開会式で踊ること

北沢一丁目町会 飛田千賀子

私達サンフラワーズは、今年で結成16年。池之上小学校でPTA会長の時に地元商店街より頼まれ、若いママ達で盆踊りを踊る事になりました。街を盛り上げる為にならばと、学校の役割として始まりましたが、卒業

カラスに挨拶

東北沢自治会 富澤いね子

朝のゴミ出し、我家の前だけカラスに散らかされる。そういえば数日前、物干しにいた二羽のカラスを追い払ったことを思い出した。

小鳥の先生に相談すると、カラスは頭の良い鳥なので説得することを勧められた。カラスの姿を見る度に危害を加えないからゴミを荒らすのはやめてほしいと、大きな声で話しかけ続けた。その後、ゴミの散乱はなくなつた。二羽のカラスに会うと挨拶されているみたいに見える。これからも積極的にカラスに話かけたが、人前で大声ですると周りが心配すると先生に言われたので、こっそりやります。

続けること

北沢二丁目町会 野上真由子

私はこの春に大学生になりました。大学受験は高校受験より難しく、勉強を続けることがどれだけ大変なのか実感した高校三年生の冬でした。毎日自習室に通う日々は大変で灰色でした。それでも普通の高校生として勉

強に励んでいました。

私は飽きっぽく何かをずっと続けることをしたことがありません。何か自分を成長させるために物事を続けるためには、目標を掲げそれに向けて強い意志を持ち続けることが必要だと学びました。なぜ続ける必要があるのか、なぜ嫌な事を無理にしているのか、毎回毎回心に断えかけることで、続ける気持ちを持続して自分に厳しくなれるのではないかと思います。

充実した大学生活のために自分磨きに何か始めてみようかと思えます。

ボーリング

北沢五丁目町会 三輪 幸子

退職後ボーリングを始めて五年、週に一度の運動と思いつけています。立っているピンをボールを投げて倒す単純なゲームですが、なかなか奥深いものがあり幅広い年代の方達が楽しんでます。結果は良い時も有れば全く駄目な時もその時々に一喜一憂します。でも終わった後に皆さんと食事をしたりおしゃべりをしたり、時にはボーリングの為のバス旅行をしたりそんな事も楽しみの一つです。これからも元気で頑張っている大先輩の皆さんをお手本に、少しでもスコアが良くなる様に続けていきたいと思えます。

満点のピザパイ

北沢二丁目自治会 森 紀子

私の趣味はお菓子作りです。

孫にイチゴ大福を作り、ありがとうメールをもらってニッコリ! そのメールを友に見せて二度ニッコリ!

ある時、夫の将来に備え家庭料理を教え始めましたが、味音痴の夫が作る素うどんの味は?? でも、好奇心の強い彼は家族の一員が倒れてから朝食作りを手伝い、あれから六年、今では七品を自慢気にテーブルに並べてくれます。最近では知人を招いて生地からのピザ作りを楽しみ、料理の盛りつけを批評するまでに!

川柳

北沢四丁目町会 大原 十喜

三十年前に笹塚図書館の川柳教室に参加し、解散後も同好の人達と97歳の今日まで、月一回楽しんでます。

誰も来ぬ墓の周りを彼岸花もう二度と来る事はない角曲る大切にされぬお陰で老い込まず胸襟を開いてみたが又閉じる名義貸し皆でやれば怖くない腹割って話して外す色眼鏡歩道橋上がる速度は幼児なみ尻餅をついてやつぱり杖がいる責任者誰も名乗らぬ豊洲の怪年毎に気力体力落ちてゆく思い切ることが大切電話切るそこそこの幸せがあり生られる天命を迎える潮がひたひたとジーンとに鈍裂きこれおしやれこの道をあつたひの曲がり角網笠の中は見せない風の盆

健康体方

認知症

「受診のタイミング(1)」

「物忘れが心配だけど、いつ受診したらいいのですか？」とよく聞かれます。

そういう方はすでに物忘れを自覚されていますので、今すぐ受診してください。

前回のコラムで書いたように、物忘れがありながらも、自覚があり、まだ生活に支障がない段階を「軽度認知障害」と言います。

更に進行して、認知症になってしまうと、かえって受診が難しくなります。その理由は、認知症になってしまうと、徐々に「病識」がなくなっていくからです。

病識というのは、自分の症状を自覚することです。

自覚がないと「自分には、お

かしな所はない。どこも悪くない。ついこの間までは、物忘れが気になっていたが、最近気にならない。物忘れが治ったからだ」と思うようになります。そして、「何ともないのに、年寄り扱いして！失礼だ」と怒ってしまいます。だから、勧められても受診しなくなってしまう。

さて、認知症になる前の段階を「軽度認知障害」と言いました。最近では、更にその前の段階、何の症状もない段階から、将来認知症になる人を見つけてという研究が進められています。何の症状もない段階を「発症前段階」と呼びます。

「発症前段階」は、物忘れもないですし、脳も萎縮していません。脳が萎縮していないのでMRI検査で「発症前段階」を見つけることは出来ません。「発症前段階」を見つかるに

は、アルツハイマー型認知症で脳に溜まっている毒性物質、アミロイドβ蛋白を探します。それが、アミロイドイメーキングという画像検査です。この検査は、まだ国内でも数ヶ所の病院でしか受けることができず、医療保険も使えないので、何十万円もするそうです。ちょっと現実的ではありませんね。

「発症前段階」から「軽度認知障害」になったら、そこですぐにリハビリ・治療をはじめることにより、本物のアルツハイマー型認知症へ進んでいくのを遅らせることができます。早ければ早いほどよいのです。

八十歳代になると、三人に一人が認知症になると言われています。ですから、その年が近付いて物忘れが気になったら、すぐに検査を受けてください。(くるみクリニック院長 西村知香)

まちづくりセンター便り

「北沢まちづくりセンター」は平成28年7月から、あんしんすこやかセンター・社会福祉協議会との連携により、身近な福祉の相談がしやすくなりました。地域活動や介護など、さまざまな相談を受け付けています。



まちづくり・防災担当係長 和多田史則

平成5年4月に北沢出張所を巣立ち24年。再び北沢で働ける

ことをうれしく思います。よろしくお願いいたします。

北沢あんしんすこやかセンター

(地域包括支援センター)

佐藤 章司です。安心して福祉に関するご相談をしていただけるよう、親切、丁寧な対応を心掛けて参ります。

社会福祉協議会北沢地区事務局

斉藤真知子です。安心して暮らせるまちにするための活動をしていきたいと思えます。

中村 咲良です。北沢地域社

協で、地域福祉支援員をしています。北沢担当2年目です。

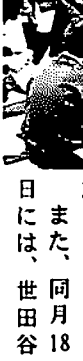
普通救命講習会

北沢地区身近なまちづくり

推進協議会主催

3月9日、北沢中学校にて、世田谷消防署の講師の方々から同中学校3年生39名がAED取扱法・心臓マッサージ・人工呼吸などの実技を受けました。参加した中学生は積極的に質問するなど、活気溢れるものでした。

また、同月18日には、世田谷



ドライカレー
(材料) 4人分
牛挽肉300g、玉ねぎ・トマト各1個
カレーペースト3個、マッシュルーム1袋、カレールー、生クリーム各大きじ3、トマトケチャップ、醤油、バター、ハチミツ各大きじ1、塩小さじ1/2、コンソメ1

(作り方) *ご飯は硬めに炊く
①マッシュルームは薄切りにし他野菜はみじん切りにする。②玉ねぎをバターでスキ通るまで炒めさらに挽肉を入れ火が通つ

町会トピック

北沢さんきゅう広場

4月1日に北沢三丁目9番にオープンしました。

地域の東北沢自治会の方々などが、緑と防災の広場として管理、活用に携わります。広域用防災倉庫を設置しています。

消防署にて、大人を対象に同じ講習会を行います。

参加した方々は、熱心に講義を聴きじっくり実技を受けました。



2つの講習会ともに約3時間の内容でしたが、あつという間に思えるほど、とても充実したものでした。かけがいのない大切な命を守る人が少しでも多く出てきてほしいと思えました。

たら残りの野菜を入れ、3分位炒める。③生クリーム以外の調味料を入れ水分がなくなるまで炒める。④生クリームを入れ塩コショウで味を調える。⑤皿に御飯を人れ具材をかけて完成。うるいの漬物(材料) 4人分
胡瓜1本、かぶ2個、うるい1束、人参1/4本、塩小さじ1/3、酢・味噌・醤油各小さじ1

(作り方) ①野菜を全てお好みの大きさに切る。②密閉式ピニル袋に全てを入れ混ぜ1時間くらい置き出来上がり。
北沢三・四丁目西町会 藤田 恵子

古着・古布回収の予定

(北沢地区町会連合会・北沢地区ごみ減量リサイクル推進委員会主催)

靴・バッグなどの革製品も回収できますので、ご家庭に眠っているものをお持ちください。(キヤスター付きは不可)

○5月13日(土)

あおぞら公園(終了)

○9月9日(土)

みずほ銀行北沢支店駐車場

○12月9日(土)

昭和信用金庫本店駐車場

○3月25日(日)

きたざわ苑玄関前

※時間はすべて10時〜正午

編集後記

◆学校や職場にも慣れてきた頃、疲れも出る五月、ヤマボウシの白、緑の木々に心が癒されたことでしょうか。◆今号は9才から97才までの筆者に感謝です。