スクランブル　令和4年6月　第159号　音声案内

発行　大井第二地区スクランブル編集委員会

　　　品川区大井2-27-20　大井第二地域センター内

電話　03-3772-2000

FAX　03-3772-2076

編集委員　青少年対策大井第二地区委員会、山中小学校PTA、大井第一小学校PTA、

伊藤学園PTA、各学校OB&OG

表面

介護予防・健康増進・生きがいづくり　山中いきいき広場

　みなさん「山中いきいき広場」って知っていますか？今回は、大井3丁目にある山中小学校内で行われている、中高年の、中高年による、中高年のための活動の場「山中いきいき広場」をご紹介します。

平成11年10月から活動を開始

23年間もの長い間、地域の方はもちろん、品川区内から利用者を集め、中高年向けの様々な講座を運営しています。山中いきいき広場の特徴は、すべてが運営協議会の会員によるボランティアの運営だということ。令和4年2月現在13の講座がありますが、そのスタッフを務めるのはほとんどが会員の方だそうです。だからこそ、23年もの長い間活動が続いてきたのかもしれませんね。山中いきいき広場運営協議会会長の荒井道子さんにお話しを伺ってきました。

仲良く、楽しく、無理をせず

　私たちは長年の間『年を重ねても、みんな仲良く、頭と身体の能力向上』をモットーにほとんどを会員のみんなで運営してきました。私も設立当初から携わってきて、教室に通う皆様の笑顔と、健康であるお姿に励まされ、今まで続けてきました。私もいくつかの教室のスタッフをしており、コロナ前は山中小での茶道教室でも児童の方々に茶道の奥深さを伝えてきました。

コロナにも負けず

長引くコロナ禍の影響で、今も一部お休みしている教室もあり、会員は70名ほどに減ってしまいました。また、感染が心配で来られない方や、外出制限などで体が弱ってしまい、バスや電車を乗り継いで来るのが大変になった方もおり、そういった声を聞くたびに残念でしかたありません。

各教室では「密を避ける」「手指消毒をこまめにする」など感染予防対策を徹底し、スタッフ一同、みなさんが安心して無理なく楽しく活動できるよう心がけています。アットホームな雰囲気で、教室の窓からは小学校の子どもたちが休み時間に楽しそうに遊ぶ様子を眺めることもできます。一度体験したら「また参加したい」と思ってもらえるような場所になるとうれしいです。「おもしろそうだな」と思われた方は、お気軽にお問い合わせください。

見学はいつでも大歓迎！

荒井さんからは他に、今度試行運行するコミュニティバスが山中小学校の近くを通れば遠くの人も通いやすくなるのに…などのお話しもあり「山中いきいき広場」への熱い思いが伝わってきました。

各教室の参加対象は、区内在住の中高年の方と幅広く、また参加費も一回ごとの教室と、月謝で納める教室とあります。全て気軽に始められる教室ばかりです。

　さぁ、みなさんも、認知症予防に、体力維持に、「山中いきいき広場」に参加して、楽しい仲間と、楽しい時間をすごしてみませんか？

各種教室のご紹介

各種教室は他にも【生け花教室】【パソコン教室】【囲碁・将棋】【健康太極拳】などがあります。また、作品は大井第二地域センターで毎年行われる地区文化祭に参加し、展示することで制作意欲がかき立てられます。

【絵手紙教室】第2、4土曜　午後1時30分から午後3時

描く対象を前に置き、青墨で輪郭を取り、顔彩で色をつけます。お雛様や菜の花…皆さんの作品を見ていると、心がほっこり温まります。

【折り紙教室】第2、4月曜　午後1時30分から午後3時30分

テキストだけではわからない難しい折り方も丁寧に指導して頂けます。この日は美しい和柄でお雛様を作成。

【ペン字教室】第1、3金曜　午後1時30分から午後3時30分

初心者でも大丈夫。　文字の形から丁寧に学び、楷書・行書・草書と進みます。ペンや筆ペンでバランスよく手紙が書けたら素敵ですよね。楽しく和気あいあいとした教室です。

【スポーツ吹矢】第2、4木曜　午前9時30分から午前11時

矢を吹く前後に腹式呼吸で息を整えます。９メートルの距離から一気に吹くと、すごいスピードで的に命中。　５本吹いた合計が得点です。美しい姿勢と健康のためにいかがですか。

【いきいき塾】（脳の健康塾）

第1水曜9時30分から　輪なげ・塗り絵他、第2、3、4水曜9時30分から　読み書き・計算・数字盤

　男女共に仲良く頭の体操。　教材に向かう皆さんの顔は真剣そのもの。小学生に戻って国語や算数のドリルを解きます。認知症予防にぜひ。

【いきいきヨーガ】第1、3火曜 午前の部　午前10時から午前11時30分、午後の部　午後1時30分から午後3時

山中小学校卒業生でもある講師の先生。優しく穏やかな口調でヨガポーズを教えて下さいます。心も体もリラックスします。

【茶道教室】(表千家) 第2、4金曜 午後1時から午後4時

心を落ち着かせ、おもてなしの精神で客人にお茶を点てます。美しい所作に魅了されます。侘び・寂びを感じながら、日本の伝統文化に触れてみてはいかがですか。

【いきいきエクササイズ】第2、4火曜 　午後1時30分から午後3時

日本体育大学出身の講師により、エクササイズで身体をほぐしながら、痛いところをラクにします。身体を動かすことで頭もしっかりしてきますよ。

その他の活動

教室の他、若い世代との交流など地域に根ざした活動も行っています。子どもたちの創造性や一生懸命に取り組む姿に感心します。ふれあい事業として、山中小学校２〜６年生を対象とし、茶道・生け花の指導を行っています。

会員・スタッフ募集中

会員になると、会員価格で参加できる教室もあります。また、一緒に活動をしてくれるスタッフの方も募集中です。

教室の参加申込・問合せ

電話・FAX　03-3774-0981（電話は午前9時から正午、午後1時から午後4時）

品川区大井3−7−19　山中小学校内

裏面

発見！まちのグルメ

「くつろぎcaféやまぼうし」

　西大井駅から住宅街を歩いて行くと、赤いとんがり帽子の素敵な看板が見えてきます。緑に囲まれたテラスを通り、木の扉を開けると、大きなガラス窓から明るい光が差しこむ居心地の良い空間が広がります。

　迎えてくれたのは、ご主人の川島忠興（ただおき）さん。「人々が集まりつながっていく、コミュニティの場を提供したい」という想いから、ご自身の生家を建て替えて「くつろぎcaféやまぼうし」をオープンされました。入口は段差のないバリアフリー仕様。ベビーカーで訪れるお客様も多いそうです。

　ティータイムにはコーヒー・紅茶やケーキ、ランチタイムには軽食をいただけます。一杯ずつ丁寧にハンドドリップで淹れられたコーヒーは、ホッとするおいしさ。人気メニューの

「ふんわりパンケーキ」はボリュームたっぷり。親子でシェアして食べたい一品です。

　当初、このスペースで落語の会を開催したいと思われていたご主人。現在は落語の会のほか、コンサート、作家さんによる展示会、お教室など、さまざまなイベントが開催されています。また毎月一回、子ども食堂「トントンのみんなの食堂」がオープン。人々が集う交流の場となっています。

　コーヒーカップ、ケーキ皿などの陶器はご主人のお手製。希少な古書、ご主人が撮影された山の写真などもあり、ご主人との会話も弾みます。店の奥にある小さなお庭にはメジロが飛んで来ることも。あちこちにぬくもりが感じられる素敵な空間で、ゆったりとしたひと時を過ごしてみませんか。

くつろぎcaféやまぼうし　品川区二葉3-3-5　電話　03-6320-0009

営業時間　午前10時から午後6時　定休日　水曜・日曜・祝祭日

イラストスクランブル

　鳴龍　山中小5年　チョビ

　日光東照宮の天井画「鳴き龍」の模写ですね。渋い。鱗やヒゲなどの細かいディティール

もよく拾えて描けていると思います。背景の稲妻や雲は少し形が甘いので、実際の雲や雷を参考に描いてみよう。オリジナル作品も待ってるよ。

つぶやきスクランブル

もやしは足が速い？

　母　　今日はお野菜を色々買ってきたんだけど、もやしは足が早いから早く使わないとね。

　息子　もやしって走れるの？足はないよね。

　母　　ちがう　ちがう。足が早いっていうのは、早く傷みやすいという意味なのよ。

　息子　なーんだ、そういう意味があるのか。

　　　　ぼく走るのが遅いから代わりに運動会に出てもらおうと思っちゃったよ（笑）

　もやしが運動会で走っている姿を想像したら笑ってしまいました。

わ！しなが輪　第22回

堀之内　八千代さん

　柿島医院の堀之内八千代さんは生まれも育ちも大井三丁目（旧山中町）。大井第一小学校を卒業され、昭和57年に柿島医院をやまなか公園横の、現在の場所に開業されました。昨年より、循環器内科を専門にしている娘さんが手伝っており、ご自身はペインクリニックと

一般内科の診療を担当されているそうです。患者さんと接するときは「常に笑顔を忘れずに患者様と向き合い、症状など話をよく聞くことや、検査や治療について分かりやすく説明すること」を心がけているそうです。また、「年のせい」は禁句との若々しいお言葉も。

ストレス解消法は買い物に行くこと。コロナでデパートなどには行けませんが、コンビニやスーパーで目新しい物を見つけて買い物をするそうです。趣味は「なんでもやりたがる人」と仰る通り、学生時代はバレーボール、社会人になってゴルフ、カラオケなど多才な様子。

どんな診療所を目指していきたいですか？との質問に、「世の中の自然な成り行きで、カルテも検査機器も電子化の時代、ロボット活躍の時代になるかも。アナログ人間には辛い」と茶目っ気たっぷりにお話しされていました。

次回は、子供から大人まで親切に習字を教えており、大井三丁目町会の役員でもいらっしゃる武藤書道教室の武藤勝衛さんをご紹介します。お楽しみに。ご期待下さい。

鉛筆リサイクルひろめ隊！

　小学生はもちろん、筆記具といえば鉛筆が定番ですよね。「短くなった鉛筆…捨て時がわからなくて引き出しにたくさん眠ってる…」なんてご家庭、結構あるのでは？

　そこで今回、三菱鉛筆株式会社さんが開発した、木材を主原料とする鉛筆を回収し、再利用する「鉛筆の資源循環システム」について三菱鉛筆株式会社の方に、そして実際に品川区内でこのシステムの実証実験として取り組んでいる11校の中から、山中小学校の守田校長先生にお話を伺いました。

三菱鉛筆株式会社　商品開発部　岡田都美子さん

　品川区に本社がある三菱鉛筆株式会社が再生利用しやすい鉛筆「フォレストサポーター鉛筆」を開発しました。フォレストサポーター鉛筆とは自然由来の接着剤を使い肥料への再生利用がしやすいもので素材としては「ひのき」を使っています。また正しく持つことができる長さまで芯が入っており、後半には芯が入っておりません。使い終わると芯がなくなるので再利用しやすいという利点があります。

　鉛筆の資源環境システムとして、使い終わった今までの鉛筆はバイオマス発電の燃料として再利用します。また今回開発したフォレストサポーター鉛筆は、三菱鉛筆で回収して木粉化し、サカタのタネの開発協力を得て「棒状肥料」へ加工したあと、回収箱を設置してくれた学校へ無償配布しています。そして学校の花壇で植物の栄養となり資源のリサイクルを可能としています。

山中小学校守田校長先生

いつから鉛筆リサイクルの取り組みをはじめましたか

　昨年11月15日の全校朝会に三菱鉛筆さんが来校され、子どもたちにフォレストサポーター鉛筆を寄付してくださり、それから取り組みがスタートしました。

子どもたちの反応はどうですか

　本校では、学校中でSDGs（エスディジーズ）を学習し、様々な活動に取り組んでいるのですんなりと受け入れられました。

リサイクルボックスの管理は誰がしていますか

　代表委員会の子どもたちが管理しており、現在1280グラムも集まりました。

実際に取り組み始めた子どもたちからなにか意見はありましたか

　回収ボックスが気になるらしく、いつも誰かが覗いています。

　「早くいっぱいになるといいな」「鉛筆もリサイクルできるんだね」「鉛筆リサイクルもSDGsの取り組みだね」などの声があります。

山中独自に工夫して取り組んでいることはありますか

　鉛筆リサイクルの流れが分かるように、各クラスに掲示がされています。その他、山中小ではSDGs17の取り組み目標が各クラスにカードとして掲示され、授業の中でそのカードが大活躍しています。

最後に校長先生から何かお言葉があればお願いします

　ペットボトルや空き缶など、身の回りにはたくさんのリサイクル品がありますが、子どもたちにとって一番身近な「鉛筆」をリサイクルとして取り扱うことは、環境問題について考える入り口として、入りやすいテーマなのではないかと考えています。家庭でも話題にしていただき、できることを少しずつでいいので、親子で一緒に取り組んで欲しいですね。

お問い合わせ

品川区地域振興部地域活動課大井第二地域センター

電話　03-3772-2000

FAX　03-3772-2076