

新たな年を迎えて



荏原地区第四連合町会
会長 小川 隆司

年が明けると同時に、またあちらこちらで小規模の地震がありました。町会長として願うのは、災害に負けない楽しく住み続けることのできる地域づくりです。そんな安全な荏原第四地区を目指して努力していきたいと思います。

具体的には、災害時に一番困窮されると思われるトイレ事情に関して、立会川の一部を利用する等、可能性のある事柄に取り組んでいきたいと思っています。日々の積み重ねが結果を生み出すように有意義な町会を目指します。

餞のことば

小学六年生、中学三年生、高校三年生のみなさん、いよいよ次のステージが始まりますね、今その準備で忙しいことと思います。改めて、今まで培ったものを胸に秘め、次のスタートへ向け『自分らしく』進んでください。

さて、四月から中高生になる皆さんは落ち着いたら『いきつけの児童センター』へ遊びに来て下さい。職員一同、皆さんの顔見世をお待ちしております。

高校生を卒業する皆さん、次に児童センターを利用する機会は「パパ・ママ」になってからとなります。その暁には、ぜひ赤ちゃんやお子さんを連れて懐かしさを感じに来てください。「パパ・ママはこの児童センターで遊んだんだ!」と…児童センターは変わらずにありますので…卒業おめでとう!

(文責: 富士見台児童センター 館長 森 剛)

旗の台五丁目町会 自主防犯パトロール実施

昨今、闇バイト等の被害が全国的に発生しています。旗の台五丁目町会としても防犯強化を図りたいと思い、自主防犯パトロールを実施いたしました(旗の台五丁目には、品川区少林寺拳法連盟の東京旗の台道院拳友会が道場を構えているので、合同で実施)。

約1時間にわたり細道等の人通りの少ない箇所を重点的にパトロールしつつ、声掛けやあいさつ運動等も実施し、有意義なパトロールでした。

今後も定期的にパトロールを実施し、防犯を強化いたします!

(文責 旗の台五丁目町会 役員・東京旗の台道院拳友会 磯野 いつむ)



品川区こども家庭あんしんねっと協議会 荏原第四地区地域分科会

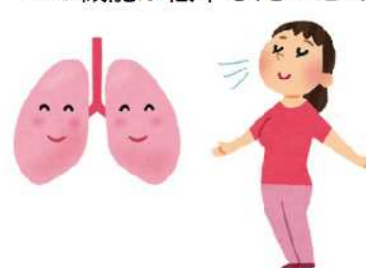
11月13日に品川区要保護児童対策地域協議会(品川区こども家庭あんしんねっと協議会)荏原第四地区地域分科会が富士見台児童センターで開催されました。この会は要保護児童等の早期発見やその適切な保護または支援を図るため、地域における関係機関の連携を強化することを目的に開催されています。今年度は模擬事例をもとにグループワークを行いました。活発な意見交換が行われ、地域の顔の見える関係づくりのための良い機会となりました。

(文責: 子ども家庭支援センター児童相談担当 古川芳美)



老いを楽しむ「肺活量」

年齢とともに体力の衰えを感じるものの一つに「肺活量」があります。健康診断で「大きくこれ以上入らないっていうとこまで吸ってくださいーい、吸ったら勢いをつけて思いっきり吐いてこれ以上吐けないっていうくらい吐いてくださいーい」と簡単に言うけどそんなに簡単にできないよと思う今日この頃ですが、この検査で予測肺活量の80%を目安として肺の健康状態を知ることができます。肺は呼吸に応じて膨らんだり縮んだりしますが、呼吸器系におこる病気のほとんどがこの機能が低下したことで起こると言われています。



もし簡単に肺活量を鍛える方法があれば、やってみたいものですね。その方法の一つが深呼吸です。「腹式呼吸」と「正しい姿勢」を心がけながら、深く吸って～「1、2」と数えて深く吐いて～、深く吸って～「1、2」と数えて深く吐いて～。これを苦しくない程度に3分～5分毎日やることで良いトレーニングになります。ぜひ日々の生活の中に取り入れてみてください。

(文責 えばよん地域だより編集委員 石井 典子)

えばよんのみどり

2024年はパリオリンピック、またドジャースの大谷翔平選手の活躍など、日本人選手の活躍で大変盛り上がりしました。目まぐるしい日々の中で、12月には弁天通り公園のヒマラヤ桜がいつもと変わらない美しい花を咲かせてくれました。

年が変わり瞬く間に新年度を迎えようとしていますが、フレッシュな気持ちでスタートを切りたいものです。

(文責 えばよん地域だより編集委員 石井 典子)

ヒマラヤ桜:バラ科さくら属
東アジア、南アジアの
高山地に多く分布



投稿

☆用心

神仏 キリスト様に 願をかけ (健)

用心の つもりで飲んで 命とり (水)

コロナ後も マスク愛用 する不精 (公)

※投稿川柳は、本掲載をもちまして終了いたします。長きにわたりお読みいただき、ありがとうございました。

☆にやり

トランプの 手札良くても 無表情 (美)

ゲームする 父真剣で にやり顔 (悦)

大口の 次なる駅は 菊名です (邦)