



# くがはら

http://www.city.ota.tokyo.jp/chofu/ts\_kugahara/jouhoushi/index.html

voL. 109 · since 1990

発行：地域力推進久が原地区委員会  
編集：地域情報紙「くがはら」編集委員会  
事務局：大田区久が原特別出張所  
〒146-0085 大田区久が原4-12-10  
TEL(3752)4271 FAX(3752)4514

久が原地区管内

<人口> <世帯数>  
男 14,092人 13,402世帯  
女 14,781人  
計 28,873人 平成29年6月1日現在

題字：三木 兼吉

## 新任のごあいさつ

### 住みよい街づくりのために



久が原西自治会長  
三木 伸良

近年少子化と言われている中でも、久が原地区は子供の人数が増えている地域です。

その反面高齢化も進み、一人暮らしや空き家が増えていることも現実です。これからは久が原特別出張所・久が原地区自治会連合会と共に、安心・安全な明るい街づくりを目指してまいりたいと思います。自治会会員皆様方のご協力よろしく願いいたします。

### 親子ともどもお世話になります



道々橋自治会長  
まさなお  
石井 均尚

平成29年度より道々橋自治会で会長をさせていただきます。よろしく願います。

自治会活動ではまだまだ若造の私ですが、地元暮らし、地元で仕事もさせていただき、少しでも久が原に恩返しができるならこの役を受けさせていただきます。

数十年前には父も同じく会長をさせていただいたのも縁だと感じ、これからも皆さんとより良い久が原になっていけるように努力していきたいと思っております。

### 「絆」を深めて住みよい街に



ヒルズ久が原自治会長  
中安 久司

このたび百束前会長の後任として就任し、その重責に大変緊張しています。ヒルズ久が原自治会が発足して18年になりますが、歴代会長をはじめ先輩諸氏の努力により徐々に近所の「絆」も深まり住みよい街になりつつあります。防災防犯をはじめ住みよい街づくりには絆を今いっそう深めることが大切です。会員の皆様の一層のご協力をお願いします。

## 『地域の高齢者の健康』編

# 守ろうくが原わが命

私たちは、“**地域の高齢者の健康管理**”について、地域の皆さまに呼びかけます。

高齢期を元気にいつまでもいきいきと自分らしく暮らしていくためには、『**健康寿命**』を延ばすことが不可欠です。

### ① 日々の食生活に気を配りましょう!

◆食生活の面では、『**栄養不足**』にならないことが大切です。栄養が不足すると、転倒・骨折、認知症、衰弱の要因となる危険があります。特に、**タンパク質を含む食品が不足しないように気をつけましょう。**

◆毎食、**主食・主菜・副菜**をそろえると、バランスのよい食事を整えることができます。**1日3食を欠かさないよう**にしましょう!

**主食**：ごはん、パン、麺類など**炭水化物**を中心に、エネルギーの源になる。

**主菜**：魚、肉、大豆、卵など**タンパク質**を中心に、体をつくるもとになる。

**副菜**：野菜、海藻など**ビタミン**や**食物繊維**を中心に、体の調子を整える。

### ② 無理のない適度な運動を継続しましょう!

◆日常生活に**無理のない運動**をとり入れて、継続することが効果的です。

(例)・ラジオ体操、ストレッチ体操、散歩、買い物など  
・家の中でのこまめな掃除や片づけ、洗い物などの家事も運動になります。

### ③ 人とのふれあいを大切にしましょう!

◆体に無理のない範囲で、**外出して楽しみ**の場を見つけたり、**趣味をと**おして仲間と交流したりすることが大切です。

ぜひ、シニアクラブ、文化センター、地域包括支援センター、NPOなどが主催する活動(健康体操、カラオケ、サークル等)に参加し、**人との交流の輪を広げましょう。**

◆社会との関わりが少なくなると、孤独を感じやすくなったり、生きる張り合いが薄れてきたりと、心の健康に悪影響をもたらす危険があります。

**地域に住む一人一人が担い手になって、ご近所に目を配り、高齢の方が孤立しないコミュニティづくり**をしていきましょう。



久が原のものづくり 13

株式会社 ユタカ



Crownで創るぞ未来!

独自技術で確かな信頼!!

事業内容は…

当社は、ガス制御機器の総合エンジニアリングメーカーとして、圧力調整器をはじめとした各種ガスコントロール機器を、設計・製造・販売しています。当社は創業以来長年にわたり、技術を蓄積し、お客様のご要望にお応えし、また積極的な設備投資も実施してまいりました。

現在、当社製品は最新設備が導入されたISO9001品質管理システムおよびISO14000環境管理システムを取得した工場で製造しております。また、経済産業省高圧ガス設備試験製造認定事業所・厚生労働省医療機器製造販売業および製造業許可工場の認可を取得しています。

当社の創業と久が原への移転

昭和31(1956)年1月中央区西八丁堀にて創業、西蒲田への移転を経て昭和44年5月現在地に本社工場新設し、現在に至っております。平成2年9月には業務拡張に伴い高グレードクリーンルームを備えた松本工場を主力生産基地として立ち上げました。

ものづくりへの思い

当社ブランドのCrown®圧力調整器・流量計・ガス供給装置は、超高圧から微圧まで大流量から小流量まで、一般産業・理化学用・医療用・半導体製造工程用など、あらゆるガスにご使用いただいております。上記写真は3種類までの高圧ガス混合装置で、金属表面処理・研究分析・食品パック用途向けガスに最適な新発売製品です。

半導体製造プロセスガス、液晶・太陽電池製造プロセスガスおよび水素ステーション向け減圧弁に最適な製品としてご使用いただき多くの基幹産業の発展に寄与したいと思っております。

住所 大田区久が原5-17-5  
代表取締役 豊川 佳丈

夏のカラダ作り

～正しい呼吸法～

fitbox FunC

代表トレーナー

岩切 誠

私は、「正しい姿勢がとれ、正しい動作ができて、けがをしないカラダ」を作るトレーナーです。小学生から高齢者の一般の方、さらにプロスポーツ選手もみえています。その他には、全国をまわってトレーナー向けにセミナーをやったりするのも仕事です。

今回は、「夏のカラダ作り」をテーマにいただいておりますので、体力向上そして、動けるカラダになるために何が必要かをお伝えしたいと思います。

とりあえず『呼吸』できていますか(笑)。私は、毎夏地域の小学校で200名以上の方々に健康指導を行っています。その際に呼吸がうまくできていない小学生やお母さんの多さにびっくりさせられます。日ごろの立ち方や座り方が問題で、「正しい呼吸と正しい姿勢」ができなくなってくるためです。

呼吸が上手くいっていないと、「肩こり・腰痛」になったり、疲れが取れなかったり、病気になるやすいカラダになってしまいます。なぜならば、正しい呼吸ができないと、酸素が体内に取り込まれなくなり、二酸化炭素との入れ替えができなくなるからです。

まずは、チェックしてみましょう。

仰向けになって、深呼吸をしてみてください。

吸っているのにお腹が膨らまない人はいませんか?



「パラドックス呼吸」といって、間違った呼吸になっています。

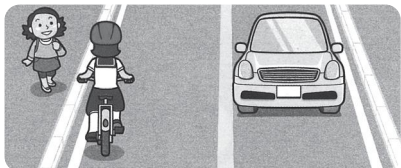


久原小 総合学習の様子

そんな方は、自分のあばら骨の下の方に手を当てて、あばら骨が広がらないようにしたまま、おなかを膨らます呼吸を練習してください。

できるだけ長く呼吸できるように練習しましょう。首や腰の緊張も取れたのではないですか? 目標は、「1分間に3回の呼吸」です。これで、夏を元気に乗り切りましょう!

1 自転車は車道が原則、歩道は例外



2 車道は左側を通行



3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行



4 安全ルールを守る

- ・飲酒運転禁止
- ・夜間ライト点灯
- ・二人乗り禁止
- ・交差点での一時停止と安全確認
- ・並進禁止
- ・信号を守る

5 子どもはヘルメットを着用



自転車の安全な乗り方

～自転車用ヘルメットの着用～



自転車で行く場合、頭部に致命傷を負う危険があります。過去の統計で頭部の致命傷は68.2%にもおよんでいます。池上警察署管内では、平成28年に2名の方が自転車乗用中に交通事故の犠牲となられました。交通事故にあつた際の被害を軽減するためにも、乗車用ヘルメットを着用することが大切になります。

道路交通法には、保護者の方は13歳未満の子どもを自転車に乗車させるとき、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならぬと定められています。また、東京都の条例では、乗車用ヘルメットの着用について18歳未満の児童に対する保護者の対策、65歳以上の高齢者に対する親族、同居者の助言について定められています。ヘルメットはメーカーにより種類、色、サイズがさまざまです。お近くの販売店で、ぜひ一度手にとって見ていただけたらと思います。

池上警察署交通総務係  
電話 03-3755-0110

イベント情報

- ◆久が原南自治会防災訓練  
【日時】7月2日(日)  
【場所】久が原南台公園
- ◆打ち水大作戦・納涼の夕べ  
【日時】8月6日(日) 16:00～  
【場所】ヒルズ久が原 中庭
- ◆ライラック夏祭り  
【日時】8月27日(日) 17:00～21:00  
【場所】ライラック通り
- ◆久が原東部八幡神社例大祭  
【日時】9月2日(土)  
【場所】久が原東部八幡神社
- ◆久が原西部八幡神社例大祭  
【日時】9月16日(土) 17日(日)  
【場所】久が原西部八幡神社
- ◆敬老祝賀会  
【日時】9月18日(月・祝) 12:00～  
【場所】ヒルズ久が原 管理棟
- ◆ふれあい久が原大運動会  
【日時】10月1日(日) 9:30～  
【場所】松仙小学校

〈問い合わせ先〉久が原特別出張所  
3752-4271

【編集後記】

今号の『守ろう久が原わが命』は冷蔵庫などに貼り、毎日目にしていれば幸いです。なお、前号「久が原の人」でご紹介させていただきました高篠節子様(102歳)が発行直前にご逝去されました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

おいた 種田 なおみ