

# 鶺の木地区地域情報紙 第103号

# さんぽみち



発行：地域力推進鶺の木地区委員会  
 編集：鶺の木地区 地域情報紙編集委員会  
 事務局：鶺の木特別出張所  
 電話 (3750)4241 FAX (3750)2418

鶺の木特別出張所管内の人口  
 (令和2年12月1日現在)

男	12,392人
女	13,861人
計	26,253人
世帯数	14,401世帯

## あけましておめでとうございます

鶺の木特別出張所  
 所長 伊藤 弘之

あけましておめでとうございます。  
 皆様には、幸多き新春をお迎えのこと  
 とお慶び申し上げます。  
 旧年中は大変お世話になりました、ま  
 ことにありがとうございます。  
 誰もが生き生きと暮らし、笑顔があふ  
 れるまちづくりを、職員一同、ワンチー  
 ムとなって目指してまいります。  
 今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよ  
 うお願い申し上げます。

鶺の木地区町会連合会会長  
 千鳥南町会会長 大芦 重雄

謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
 昨年は新型コロナウイルス禍発生の為、  
 色々な行事が中止となりました。地域の  
 皆様の期待に応えられず残念な結果とな  
 りました。本年はコロナ予防対策をしな  
 がら連合会、各町会の行事を進めていけ  
 たらと思います。  
 夏には、オリンピック・パラリンピッ  
 クを元気に迎え、明るい地域作りが出来  
 ればと。行政、各団体のご協力をお願い  
 申し上げます。



- |        |                    |
|--------|--------------------|
| 前列 右から | 鶺の木三丁目町会 会長 原田 敬悟  |
|        | 千鳥南町会 会長 大芦 重雄     |
|        | 千鳥北町会 会長 吉崎 迪三     |
|        | 鶺の木二丁目町会 会長 堀江 敏雄  |
| 後列 右から | 鶺の木特別出張所 所長 伊藤 弘之  |
|        | 南久が原一丁目町会 会長 野口 伸雄 |
|        | 鶺の木東町会 会長 川合 勇夫    |
|        | 鶺の木西町会 会長 美谷島 善昭   |

2面 コロナに負けない健康づくり  
 3面 元気塾のこれまでとこれから

皆様の声をお寄せください。

### 俳句

初菫挿せば鐘の音届きけり  
 雲一つ寄せず  
 初富士立ちにけり  
 初電話奥の賑はい伝はり来  
 鶺の木二丁目 三好 理雪

朝晩の散歩続けて去年今年  
 初日記万年筆のインク替え  
 秋山郷露天の湯から初菫  
 鶺の木二丁目 池上 准司

初日さし小声で祈る家の庭  
 初春や息のふれ合う立ち話  
 風花を追い駆ける子の  
 ※Cupidめく  
 ※Cupid(クピッド)＝(ラテン語)背中に羽  
 をつけた天使  
 鶺の木三丁目 館野 邦栄



### 校舎の完成に向けて

大森七中は、平成26年度の  
 改築決定から、基本設計・詳  
 細設計を経て、平成30年5月  
 に仮設校舎建設が始まり、9  
 月に仮設校舎に引っ越しまし  
 た。しばらくは給食のない生  
 活でした。旧校舎が解体さ  
 れ、平成31年4月から、地盤  
 工事に続いて新校舎の建設で  
 す。令和2年度は、コロナ禍  
 で水泳の授業は中止。8月に  
 はプールが解体され、11月に  
 は新体育館棟の屋根が付きま  
 した。

3月の卒業式、4月の入学  
 式は新体育館で行える予定で  
 す。その後、旧体育館・仮設  
 校舎が解体され、「地域のシ  
 ンボル」としての校舎が完成  
 するのは、令和4年度後半で  
 す。いましばらく、温かく見  
 守っていただきますよう、お  
 願いいたします。  
 大森第七中学校  
 校長 増元 啓彰



### 表彰

- 令和2年度東京都青少年健全育成成功労者  
 鶺の木二丁目町会 近藤 好秀
- 令和2年度東京都赤十字大会  
 金梓支部長感謝状(10年以上)  
 ・千鳥南町会 津久井 勵子 林 治夫
- 銀梓支部長感謝状(5年以上)  
 ・鶺の木東町会 川合 勇夫 植松 勝己  
 井原 倬夫 大谷 和久  
 久保井 一夫  
 山本 孝枝 新川 美恵子  
 鳥谷 容子  
 葛西 まつ子 松尾 公親  
 杉山 正宏  
 内山 直行  
 小野 伸子
- 鶺の木西町会  
 鶺の木二丁目町会  
 鶺の木三丁目町会  
 千鳥南町会

### 編集後記

明けましておめでとうございます。  
 新型コロナウイルスはまだまだ収束が見  
 えない中、今号ではコロナに負けない健康  
 づくり、長く地域の高齢者を支えてきた3  
 つの元氣塾を特集しました。また、お正月  
 らしく俳句も掲載しました。  
 どんな環境下でもたくましく生きている  
 地域の皆さんと共に、今年も元氣な紙面を  
 お届けしてまいります。今年もよろしくお  
 ねがいします。  
 さんぽみちへの要望・コメント等は、随  
 時お近くの編集委員などにお寄せ下さい。  
 編集長 野口 伸雄

### \*\*\* う~ちゃん商品券 \*\*\*

「町を元気にしたい」— 鶺の木商店連合会  
 が、昨年9~11月に鶺の木の7商店街で使える  
 地域商品券を発売(1冊5,000円)。街頭販売の  
 他、コロナ感染症対策としてネットでも販売。  
 大田区の助成金を使って40%のプレミアム付き  
 にしたこともあり、大人気。4,500冊は、すぐに  
 売り切れました。  
 商店街の熱意で、町には買い物客がだいぶ  
 戻ってきました。  
 (有効期限は令和3年2月28日)



# 元気塾のこれまでとこれから

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止と参加される皆様の安全確保のため、各元気塾の活動は3月末まで中止となりました。

また、3月に予定されていた高齢者ふれあいフェスタの開催も中止となりました。

今後の活動は、掲示板等でお知らせいたします。

鶏の木地区では、65歳以上の一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯など、社会とのつながりが希薄になりがちな方を対象に「元気塾」という活動があります。これは高齢者が集い、仲間をつくることで高齢者に元気になることから高齢者に元気になるから始まったものです。ぜひ、お近くの元気塾に参加してみてください。



クリスマス会

「楽しいこと」皆さんの要望に沿うように、スタッフ一同考えています。毎月の内容につきましては、毎月の内容をご覧ください。

(南久が原二丁目町会 青木 幸子)

## もみじふれあい元気塾

**日時** 毎月第4木曜日  
午後1時30分～

**場所** 鶏の木特別出張所

**町会** 鶏の木東町会  
鶏の木西町会  
南久が原二丁目町会

**参加人数** 約45人



室内オリンピック

鶏の木ふれあい元気塾の活動日は、「こんにちは。」と、明るい声と笑顔で始まります。皆がひとつになって歌やゲームを楽しんで、次に会える日までの元気をもらっています。

(鶏の木三丁目町会 岩田 久美子)

## 鶏の木ふれあい元気塾

**日時** 毎月第3金曜日  
午後1時30分～

**場所** 鶏の木二丁目町会会館

**町会** 鶏の木二丁目町会  
鶏の木三丁目町会

**参加人数** 約35人



絵本読み聞かせ

各回の開催テーマに合わせて、歌を唄ったり、体を動かしたり、物作りをして楽しんでいただいています。毎回のお誕生日会の歌をみんなで唄うと盛り上がりです。

(千鳥南町会 本夢 治恵)

## 千鳥ふれあい元気塾

**日時** 毎月第4水曜日  
午後1時30分～

**場所** 千鳥南町会会館

**町会** 千鳥南町会  
千鳥北町会

**参加人数** 約35人

# コロナに負けない健康づくり

新型コロナウイルスの感染拡大で、家で過ごす時間が増え、運動不足になっていませんか？ 適度に体を動かすことは、自己免疫力を高め、循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病などの病気予防になります。また体力維持にもつながります。

## チェックしよう！あなたの運動不足度

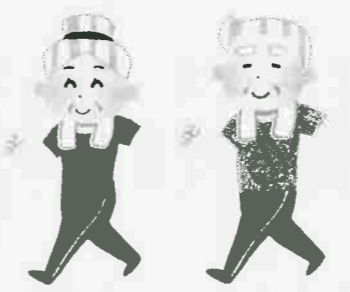
- 1日に歩く時間は、合計60分以下
- 家ではゴロゴロしていることが多い
- 一度座ると、立ち上がるのがおっくうに感じる
- エレベーターやエスカレーターを必ず使う
- 移動は基本的に車を使う

当てはまる項目が多いほど、運動不足の可能性が上がります。

毎日プラス10分の運動からはじめよう

慣れてきたら

ウォーキングで有酸素運動を取り入れよう



有酸素運動は、継続する時間が長いほど、脂肪が使われます。その結果、肥満解消や中性脂肪減少、高血糖の改善の効果があります。特に高齢の方は、足腰を鍛えて健康寿命を延ばすことが期待されます。

## はねぴよん 健康ポイント

運動をするなどの体に良い習慣を続けるとポイントがたまります。

※18歳以上の区内在住・在勤の方が対象

### ポイントのため方

- 1 健康目標の達成
- 2 特定健診やがん検診などの受診
- 3 毎日歩く
- 4 スタンプ獲得スポットやウォーキングコースを巡る



©大田区

1,000ポイント以上ためて応募すると抽選で景品が当たります。

次回募集期間  
令和3年3月1日～15日

始めてみました！楽しく健康づくり  
歩数やポイントのランキングは下位ですが、毎日の歩数がグラフで確認できるので楽しいです。  
健康目標を達成したらポイントがもらえるので階段を使うようになりました。  
毎日チェックすると継続ポイントがつくので、健康を意識するようになりました。  
(鶏の木二丁目町会 鳥海 美香)



アプリのダウンロードはこちら