

蒲田東地区管内	
人口	男 23,585名
	女 21,877名
	計 45,462名
世帯数 27,730世帯	
平成30年1月1日現在	

かまた東

★発行
地域力推進
蒲田東地区委員会

★編集
地域情報紙「かまた東」
編集委員会

★事務局
蒲田東特別出張所
蒲田本町2-1-1
TEL (5713) 2001



楽しくポールdeウォーク

- ⑤ 手と足を動かす事で同時に二つ以上の事をする
- ④ 多人数で行えば家に引き込まず、楽しめ、連帯意識が出来る、友達も出来る。
- ③ 手を伸ばし、肘を引く動作で肩甲骨を動かす事により、肩こりも改善する。

② 上半身を使った全身運動なので、通常歩行に比較して20〜30%増の運動効果があり、正しい姿勢を保持し、歩幅も広がり、下半身の筋肉をより多く使う事で、腰痛防止にもなる。

① ポールウォーキングの利点
良くなり、ポールと足の4点支持により、シニアでも安定・安心して出来る。

養成研修会を実施しており、その二期生として昨年度の5月から半年間で、スマイルかまたの4人でリーダーを取った事です。

ポールウォーキングを始め、地域スपोर्टクラブとして立上げた「スマイルかまた」でいろいろ企画をしていて、中大田区の地域力応援基金(ステツプアップ)助成事業として、木谷ウォーキング研究所が、リーダー養成研修会を実施しており、その二期生として昨年度の5月から半年間で、スマイルかまたの4人でリーダーを取った事です。

折り返しコースなので健脚組
のファミリーがいたりという
いろいろな発見があります。

毎回十数人が参加し、近くの公園でポールを使ったウォーキングアップのストレッチを行い、呑川沿いに池上本門寺近く迄行き折り返すコースが多いです。四季によりいろいろな花が咲き、呑川にはボラの大群がいたり、かるがも

昨年5月から5楽校で開催し、その内の一ヶ所の蒲田楽校の校長として頑張っています。蒲田楽校は月に2回、第一・第三金曜日の十時から本蒲田一丁目会館を拠点として実施しています。

トレになり、更に話しながら歩くのと三つ同時に行う事になり効果的で、メタボとフレイル(虚弱)防止に役立つ。



防災ウォーク

は本門寺迄行き、ゆつくり組は手前で折り返し、又公園でウォーキングダウンをする、一時間半です。

半年間で一年生から二年生へと進学します。
半年に一度は防災ウォークを兼ねて、町内の消火栓やAEDを探したりもします。

昨年9月に大田区ポールdeウォーク推進協議会を立ち上げ、そのメンバーとして大田区全体に広げたいと活動しています。

昨年10月からは、城南信用金庫の協力もあり12ヶ所に増やせました。
本年4月からは、各出張所単位で増やす様に検討しています。

楽校からリーダーを育て、そのリーダーに各楽校のリーダー・ボランティアーリーダーとして楽校を盛り上げ、大田区全体にポールウォーカーを増やし、元気高齢者を増やし、大田区の医療費削減に貢献しましょう。

国際都市おたとしても、北欧発祥のポールウォーキングを広めたいと思います。

本蒲田一丁目町会
会長 山根 洋二

19の顔と声

このコーナーは、蒲田東地区十九の町会・自治会からコラム・随筆等を、寄稿していただいております。今号では自由課題で記事をお願いしました。

町会の祭りと子供の掛け声

蒲田二丁目東町会
細谷 信介

町会も少子高齢化が進み、お祭りに参加する子供も少なくなり、老体に鞭を打つての祭礼巡行が続いていましたが、町内に住宅建設が進むにつれ子供も徐々に増えてきたので、今年

は多くの参加を期待して初日を迎えました。

雨予報の天候のせいが出発が迫っても参加者が少ない中で、集まった人達が大きな掛け声でスタートしたのが良かったのか、



子どもたちの「ワッショイ」

で「ワッショイ」「ワッショイ」の掛け声が響き渡っていました。子供たちの掛け声を心地よく聞きながら初日を終えることができました。

残念ながら台風の接近で二日は中止になりましたが、子供たちの掛け声「ワッショイ」には「輪を背負う」の輪からわかるように皆で一緒に何かを成し遂げようと言うチームプレーの象徴だといわれています。町会に住む皆さんと力を合わせお祭り

りながら発展していくことを願っています。

町会の必要性

蒲田本町一丁目町会
渡邊 優二

今から約18年前、今は亡き父親に誘われ、町会の市民消防隊に入隊し、本年度から隊長を務めることになりました。入隊してからは少しずつ町会の行事に

も参加していくようになりました。町会に携わると、私が子供の時に見馴れた顔の方がたくさんいらつしやいます。昔は遅くまで遊んでいると、よく町会の方々に叱られたものです。今思えば、町会の方が見守ってくれたからこそ、当時の子供達は安心して遊べたのではないかと思えます。今、社会全体で高齢化が進み、社会全体で高齢化が進んでいきます。町会も例外ではありません。若い世代の方々がもう、消防隊の活動を通して、町会の必要性を発信していけたらと思っています。

失敗を通じて感じた人との繋がり

南蒲田三丁目町会
長谷川 詩織

我が家には、チワワで今年5才になる犬がいます。毎日、元

気に過ごしていますが、家に来て間もなかつた5年前に、換気をしようとして一階の窓を開けた数分の内に、脱走したことがありました。家の中に犬がいない事に気付いた私達は急いで外に出ました。近所を捜索中、近所に住む方々に声を掛けら

れました。事情を話すと手伝うと言ってくれました。交番のお巡りさんも親身になって捜索に協力してくれました。探し始めて約1時間、お巡りさんから、迷子犬の通報があったと連絡が入り、保護してくれていた近所の方の家まで迎えに行き、無事引き取ることができました。その時のことを教訓に、家の戸締まりには、細心の注意を払っています。大きな失敗でしたが、自分の用事を後回しにして協力してくれた近所の方々、お巡りさんの迅速な対応に、この地域の温かさが気付けた出来事でした。

春、巡る

蒲田四丁目町会
鷹取 シホリ

子どもの頃、手持ち無沙汰になることがよくあった。時間を

持て余し何もが待ち遠しく、指折り数えた日々が懐かしい。大人になり一日24時間あっても足りないほど、夢中でなにかに打ち込んでいた。前方にひるがる人生は広大であった。そして今、目先のことを優先

していると、月日どころか歳月が流れる。「年寄りの一年は早い」を実感している。混迷する世界情勢もさることながら、各地で多発する自然環境の変化、人間の都合などまるで斟酌しない感情表現で。人はいかに危ういものにさいなまれて生きているか、心配の種は尽きない。毎年お天気だのみの町内お花見会、三年続き雨に祟られ、今年こそは「吉日」を呼びこみたい心境です。迫りくる世代交代、地域活動の様々な場面で交差する人の輪に、知恵あり、技あり、出会いあり、新たな風を迎えられませうように。



蒲田に住んで

蒲田一丁目自治会

松田 朋子

二〇一七年住みたたくない町ランキング一位に蒲田が選ばれてしまった事を、皆さんはご存知ですか？ どうして蒲田が住みたくないと投票されたのか、不思議でなりません。

結婚して主人の実家のある蒲田に住んで十七年。今年から町会の婦人部の活動をさせて頂く事になりました。主に区報を配ったり、パトロールをしたり、皆で協力し安全で住みやすい町づくりをしているのを肌で感じています。今年は二年ぶりに子供神輿も復活し、大いに盛り上がりました。子供から大人まで、人



情味あふれる温かい蒲田がここにありました。核家族化が進む中、私の家族同様三世代で住んでいる方が多いです。温かい町会、住みやすい町、交通の便の良さ、蒲田に住んでとても良かったと思っています。

第34回南二大運動会

南蒲田二丁目町内会

齋藤 里枝子

今年で34回目となる当町内会の大運動会。約30年前、ご近所の町内会役員さんに誘われて、賞品にもつられ子供と一緒に初めて参加しました。それ以降はほぼ皆勤賞。

最初はPTAのお手伝いとして、現在では事業部の一員としてアウンスを担当しています。「元気で楽しく」をモットーに迷？進行係として頑張っています。

競技は、定番のパン食い競走や障害物競走、全員参加の綱引きに玉入れ等。そしてラストには大変盛り上がる地区別対抗リレー。それぞれの種目を年齢別に分け、ゴールの位置を調整するなどして、未就学児からご高齢の方々まで、みんなが楽しく参加でき

るような工夫をしています。気楽に無理なく参加できる行事です。地域の交流の場として、末永く続けていきたいです。

ルールとあいさつ

蒲田公団自治会

山梨 雅代

ここ公団に住んで三十数年。長男が一才三カ月の頃、エレベーターや公園で声をかけて頂き、ほめてもらったり、ルールのちがった時には教えてもらったりして見守られて成長してきました。

昔から遠くの親戚より近くの他人と申しますが、近所の皆さんに、ほんとうに助けられてまいりました。ただ最近、高齢化して退去される方も多くなり新しい方が多くなりました。最近エレベーターの中でお会いしても「おはよう」「こんにちは」と軽くあいさつをする事も少なくなり、ルールに反した事でも見えて見ぬふりをしてしまう。私も子供に声をかけて頂いて「ホッと

したり、親子でルールを知った経験は今度自分から一声かけられる、勇気をもちたいと感じています。ルールを守り、あいさ

つをして、明るい楽しい住みやすい公団を作っていけたらと思う日々です。

保護司について

本蒲田一丁目町会

竹越 利之

大田区保護司会第五分区分区長の竹越です。大田区保護司会は六分区分で構成されており、蒲田東地区・六郷地区を担当しているのが第五分区分です。現在41名の保護司と公職保護司(蒲田警察署少年第一係長)の42名で活動しています。主な役目としては、刑務所・少年院などを仮釈放、仮出所した対象者の更生をサポートする保護観察、入所中の対象者の帰住先を調査する環境調整。

最近では学校と連携して犯罪の予防活動もしています。法務大臣から委嘱された非常勤の国家公務員で無給です。保護司も定年制があり、新任保護司の確保に取り組んでいるところでございます。前科がなく志のある方であれば大歓迎いたします。

の予防活動もしています。法務大臣から委嘱された非常勤の国家公務員で無給です。保護司も定年制があり、新任保護司の確保に取り組んでいるところでございます。前科がなく志のある方であれば大歓迎いたします。

祭りと雨

東蒲田二丁目南町会

徳田 憲幸

昨年は、週末にかけて台風を含め雨の多い日が続いた。町内大掃除、盆踊りの初日、蕪田神社祭礼の二日目が生憎雨天となった。

初日は霧雨の中、子供神輿・山車は無事巡行出来た。しかし翌日、大人神輿の巡行が朝雨の為、苦渋の中止決定となる。神酒所前を担ぎに来たであろう若い衆が濡れながら素通りして行った。申し訳なく思った。

私の故郷では、ドシャ降りの雨でも村の男衆が裸禪姿で体中から湯気を噴出しながら担いでいた。氏神様も氏子達の潔さに涙していたに違いない。

蕪田の春日様も、健康で生活できる感謝の祭りを期待していたと思う。担ぎ手の心意気キネマの天地に「セイヤ！」の掛け声を響き轟かせたいものだ。今後は、祭り本来の意義の為に雨天対策した神輿で地域を元気にしていきたいものだ。

受賞のお祝い

瑞宝双光章

阿部 慶一様

(蒲田本町二丁目町会)

青少年対策地区委員会

永年功労者表彰

齋藤 幸一様

(蒲田五丁目南町会)

新任編集委員紹介

蒲田東口町会

上澤 功夫

東蒲田二丁目南町会

徳田 憲幸

南蒲田三丁目町会

長谷川 明美

蒲田東地区の花
ユリオプスデージー



蒲田東地区の花として、ひまわりがよく知られていますが、いまはユリオプスデージーが、秋から春まで咲かせます。

まもりんピンク蒲田東

平成29年10月1日(日)、第3回まもりんピンク蒲田東防災運動会が、大田区総合体育館で開催されました。「避難所はつらいよ」「バケツリレー」等の4つの競技を楽しみながら、防災に関する知識を身につける運動会となりました。また、今年は東京消防庁音楽隊と男子チアリーダーイングチームによるイベントの追加などがあり、より一層盛り上がりしました。

蒲田東フェスティバル

平成29年11月26日(日)、蒲田東フェスティバルが、自治会町会をはじめ、45団体の参加を得て、都立蒲田高校で開催されました。当日は、天候に恵まれ、鼓笛隊のパレードから始まったイベントには約2300人が参加し模擬店、ステージ発表や展示コーナーなどを楽しみました。校舎内では各自治会町会・小中学校・警察署・消防署・自衛隊などの展示や体験コーナーがあり、外では各種模擬店やつきたての餅のサービスなどが行われ、すべて大盛況のうちに終了しました。

お正月遊びを楽しむ会

平成30年1月21日(日)、お正月遊びを楽しむ会が新宿小学校で行われ、600人を超える親子連れで賑わいました。ボランティアの中・高生が各コーナーを担当するなど若い世代が運営に携わり、参加した家族は、こま回し、羽根つき、お手玉、おはじき、福笑いなど伝統の遊びを楽しんでいました。また、午後には大縄跳び大会も行われ、声援が校庭に響き渡っていました。



全員参加のバケツリレー



避難所はつらいよ

子どもガーデンパーティー
日時 平成30年4月29日(日)
午前10時~午後3時
場所 萩中公園ほか



大盛況の蒲田東フェスティバル



楽しい福笑い

編集後記

本紙の発行にあたり自治会・町会の皆様には多大なご協力を賜り厚く御礼申し上げます。さて、今号の一面は2本のボールを使って年配者がすいすい歩き、生き生きとした顔が注目されている「ポールdeウォーク」について、蒲田楽校の山根洋二校長に寄稿頂きました。どなたでもすぐに出来る足腰の老化防止に役立つ上、地域の防災にも貢献出来る。皆様もぜひ参加されてみてはいかがでしょうか。次号から編集委員長(編集長)が、8年間編集長を務めた中台編集委員から、阿部編集委員に交代します。どうぞ新しい地域情報紙「かまた東」にご期待下さい。

- | | | |
|--------|-----------|--------|
| 編集委員長 | 本蒲田一丁目町会 | 中台 陽一郎 |
| 副編集委員長 | 蒲田一丁目自治会 | 杉山 敬次郎 |
| 編集委員 | 東蒲田一丁目自治会 | 笠原 義孝 |
| | 東蒲田二丁目町会 | 藤井 香子 |
| | 南蒲田一丁目自治会 | 佐藤 昌利 |
| | 蒲田二丁目自治会 | 服部 孝介 |
| | 蒲田東口町会 | 上澤 功夫 |
| | 東蒲田一丁目町会 | 笠原 信子 |
| | 蒲田三丁目町会 | 山崎 礼子 |
| | 蒲田本町二丁目町会 | 阿部 慶一 |
| | 蒲田五丁目南町会 | 佐藤 慎一郎 |
| | 東蒲田二丁目南町会 | 徳田 憲幸 |
| | 南蒲田三丁目町会 | 長谷川 明美 |
| | 京浜蒲田町会 | 林 幸男 |
| | 蒲田本町一丁目町会 | 小清水 三郎 |
| | 南蒲田二丁目町内会 | 鈴木 國雄 |
| | 蒲田二丁目東町会 | 鴨井 從雄 |
| | 蒲田四丁目町会 | 鷹取 シホリ |
| | 蒲田公団自治会 | 前田 金野 |