

令和7年3月1日発行

# かまにし

第93号

発行編集 地域力推進蒲田西地区委員会  
地域情報紙編集委員会

蒲田西地区の皆様には、ご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、当地区の活動等にご理解ご協力をいただき心より感謝しお礼申し上げます。

その活動の一つとしてこの「かまにし17」の発行があります。

表題の「かまにし」は蒲田西地区の略、「17」は地区内の自治会・町会の数です。平成十三年九月号を初版とし、今年度から第九十三号となります。今年度から一回はカラー印刷にする事になりました。今号が記念すべきカラー第一号と



かまにし17カラー号発行にあたり  
地域力推進蒲田西地区委員会  
蒲田西地区自治会連合会  
会長 藏方庸光

なります。毎号編集委員の皆様は準備段階からのご苦労には頭の下がる思いです。

内容は豊富で当地区に所在する伝統文化や身近にいる著名人やお店の紹介、又幼児から高齢者までの幅広い世代の活躍する姿もお知らせしております。今回の二・三面ではこの地区の校の名所も紹介しております。編集委員自らが各所を訪ねて約百枚以上の写真を撮り、その中でより優れたショットを十数枚掲載しておりますので、楽しみにご覧ください。

その他の活動として青少年対策蒲田西地区委員会の協力を得て音楽イベントも行っています。「かまにしコンサート」というタイトル名で毎年二月頃に開催しております。このコンサートは地域の幼稚園児・小学生から高齢者の団体までの参加があり、特に注目を集めるのは東京実業高等学校のマーチ



蒲田駅西口駅前ロータリー

ングバンドで、迫力ある演奏には拍手喝采です。

さらに連合会として欠かせないのが防災対策です。

近年、日本各地で頻繁に起きている自然災害は人力ではどうにもなりません。万が一起きてしまった時の救助・救援対策等は日頃の訓練で知識として知っていたいただきたいと思ひ各自自治会・町会において防災訓練に力を入れています。

まだまだ紙面で紹介しきれない活動もあります。お互いに自分の住む地域に関心を持ち、参加型の行事には積極的に参加し、地域の方々が元気に安心・安全に暮らせるようになるのが蒲田西地区自治会連合会としての願いです。



講師の尾上史晃先生

小林神社社務所内で行われている健康体操取材しました。

令和元年に、当時フレイルについて、テレビ等で話題になっていたときに、小林自治会女性部部長中村由利さんが、私達の地域でもシニアの皆さんが、いつまでも元気で暮らせる街作りをしたいと考え、元小林自治会会長 井上欣信氏と女性部の方々が、田園調布で健康体操のお教室を開いておられた尾上史晃先生の所に視察に行きました。その時、先生のご指導に感銘を受け、是非とも小林自治会でもご指導をと、お願いしたところよくお引き受けいただき、今日に至っています。

令和元年四月からスタートし、毎週木曜日、午後一時半から一時

ご存知ですか？  
小林健康寿命トレーニング



トレーニングの様子

間小林神社社務所にて行われています。第一回目の参加者は、二十六名で大盛況でした。現在、参加されている方は、九五歳を筆頭に九〇歳代が三名、八〇歳代、七〇歳代の方が、二五名以上お集まっています。男性の方の参加も増えています。九〇歳代の方は「先生が明るくてお話が面白い」「皆さんに会えて、おしゃべりができる」「氏神様の小林神社が自宅から近い」と、お話しされていました。週一回のお教室に三〇分以上も前から出かけてこれ、お知り合いの方々の楽しい会話が教室いっぱいに盛り広げられていました。

尾上先生は、「もう歳だから無理・・・」は禁句、「できなくても笑ってごまかす」をモットーにご指導されています。

教室では 筋力トレーニングや、



役員の皆様

頭の体操（脳トレ）、口腔ケア等々を取り入れ、参加者が飽きないようにテンポよく体のパーツを動かす体操を行っています。

後半は東洋医学、雑学で、体の変調・食事の話題等解りやすく解説してくれま。

尾上先生は学生時代ラグビー部で活躍され、花園にも出場しました。その後、トライアスロンにも挑戦されるほどのスポーツマンで、スポーツのあとの体のケアの、大切さを身をもって体験された結果、鍼灸に関心を持つようになり、現在は、鍼灸院を開設されています。

現在の目標は、お年寄りの方々が、お玉にボールを載せて走る競技に出場し「ギネス」に掲載される事です。

中村部長が「コロナ禍で解散する事も考えましたが、辞めないで

蒲田西特別出張所管内

人口	男	33,028人
	女	30,504人
	計	63,532人
世帯	38,238世帯	

令和7年1月1日現在



トレーニングの様子

情報紙に対するご意見やご感想、または投稿などございましたら、お気軽に事務局までお寄せください。

事務局 蒲田西特別出張所  
大田区西蒲田七一二二  
電話 373214785

良かった」と感慨深げにおっしゃっていました。

コロナ禍を乗り越えて、皆さんの笑顔と共に健康寿命体操は、まだまだ続きます。

(取材：佐藤・近藤・高橋委員)

# わがまちの桜

今年度より年一回、フルカラーでの紙面となります。第一回記念の第93号は、2・3面の特集で、蒲田西地区の美しい桜を紹介します。各処に咲き誇っている桜を「かまにし17」編集委員全員がカメラを持って、各自腕を揮って撮影してきました。皆様の周りにもまだまだ有ると思いますが、紙面の中に気に入った箇所がありましたら、今年の「わがまちの桜」を愛でてみては如何ですか・・・



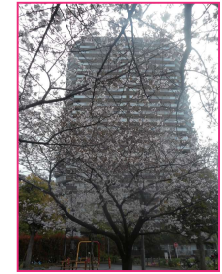
西蒲田公園



熊野神社



安方神社



トミンタワー



東矢口二丁目



日本工学院



西蒲田公園



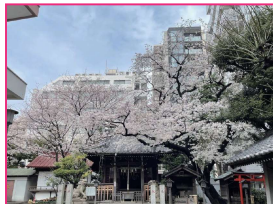
西蒲田公園



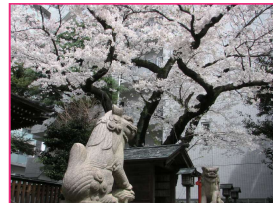
さくら公園



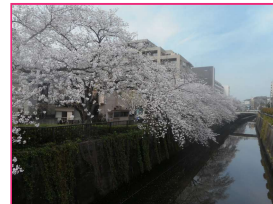
東京工科大学



御園神社



御園神社



呑川〔日蓮橋〕



呑川



呑川〔夜桜〕