

六郷特別出張所管内	
人口	男 34,632人
	女 32,953人
	計 67,585人
世帯数	34,671世帯
平成30年6月1日現在	

六郷わがまち

発行：地域力推進六郷地区委員会
 編集：「六郷わがまち」編集委員会
 事務局：大田区六郷特別出張所
 〒144-0055 大田区仲六郷二丁目44番11号
 電話 03(3732)4885
 FAX 03(3735)6249

六郷わがまち 検索

合言葉
 健康づくりのうんどうは
 他人と比べることも
 勝つことでもありません。
 自分に合ったうんどうをゆっくり
 ノンビリ続けて、今やれることが
 5年後にできればそれでいいんです。
 (それはものすごく向上していることなんです。)

自分のからだの声をよく聞いておこないましょう。心構え 遠慮

ややまづいを目安におこないましょう。

週に2~3回 回数 時間 1回に30分を目安におこないましょう。

ウォーキング
 (有酸素性うんどう)
 つかれにくいからだをつくるために1日30分を目安に
 ちょっとハアハアする強さで歩きましょう。

萩中公園にある立て看板

★体操メニュー★
 「おはよう運動」
 (準備体操)
 「つまづかない運動」
 「かいだん運動」
 「ふらつかない運動」
 「全身のびのび運動」
 「ありがと運動」
 (整理体操)



「ふらつかない運動」
高さ20cm、幅10cm、長さ9mを歩く

六郷に転入後、知り合いもなく新しいことを始めたいと思った小金澤さんは、区報で高齢福祉課の地域指導員募集の記事を見つけて応募されました。

2年をかけて「公園体操地域指導員」の資格を取得し、現在、第2・第4木曜日の10時から11時に萩中公園で、10名の指導員の方々と共に、高齢者の体力作りを目的とした運動を指導しています。

毎回50、60人が参加され、楽しく体力づくりをされています。(雨天中止)

この公園体操は、自分の体力水準に合わせて楽しみながらできるよう、スポーツ医学の分野及び実践指導の立場から開発されたものです。また、公益財団法人・体力づくり指導協会による8つの用具を使った簡単な運動は転倒予防などにも効果があります。

「公園体操」は区内5ヶ所で開催しています。(区報5月1日号参照)

今できていることを5年後にも 小金澤 眞理子さん

楽しいことがいっぱい!!

今や「人生100年」時代。アクティブに生きるには、同時代を生きる知恵を共有したり、積極的に社会に関わったりすることが大切です。毎日、仕事や子育てで忙しい人、時間に余裕のある人、人それぞれですが、長い人生を楽しむために、興味のあること、好きなことを少しの時間からでも始めてみましょう。今回、楽しい時間を上手に過ごしている、六郷にお住いの方々にお会いして、色々なお話を伺いました。

あなたの楽しいこと、やりたいことを見つける手がかりになれば嬉しいです。

雑色にこんな素敵なスペース 田中 渚さん

一級建築士で、チェリストでもある田中さんは、閉鎖されていた町工場に、空音舎一級建築士事務所と、音楽レンタルスタジオを開設しました。

専門の空間設計で、自らの空間を完全防音施設に甦らせました。

完成後、町のイベントにも使われ、また、平成30年5月には空音舎3周年を記念してコンサートも開かれました。

田中さんの親しみやすい人柄に、近隣の方々も協力的で、コンサート時には、工場を控室に使わせていただいたりしているそうです。

今後は、より地域の方が気軽に利用できる、楽しい活気あふれる空間にしていきたいと、意欲的です。

(空音舎(そらおとしや) 南六郷2-5-10)



チェロと田中さん

ねぶた絵は顔が命 弘前ではねぶた、青森ではねぶたと発音

小野 英男さん


弘前出身の小野さんは、小学生の頃お祭りの時期になると、ねぶたの絵を書いていました。高校時代は似顔絵を書いていたそうです。退職後、昔を思い出し、再び自己流でねぶた絵を書きはじめました。

水門通り商店街のお店に飾られていたねぶたの絵が、六郷工科高校の先生の目に留まり、同校の特色ある教育活動の一つとしてねぶた制作の講師の依頼がありました。

3年生を対象に、5月の終わり頃から11月まで週に1回、2時間の授業を指導しています。ねぶたに使われる和紙と染料は青森から取り寄せているそうです。

秋には、地域と連携した取り組みで、制作したねぶたを学校周囲と商店街を巡行します。ねぶた絵に明かりが灯り、初めて『ねぶた』が完成。

南六郷二丁目のふれあい祭りの会場に飾られます。



小野さん作 ねぶたと金魚提灯

魚が生まれ変わる

大熊宏さん

大熊さんは羽田の料理屋に生まれ、幼少期から遊びは魚釣りでした。その後、電気の仕事に20年、それから塗装の仕事に就きました。その経験が現在、剥製（はくせい）づくりの役に立っています。

剥製づくりを始めたきっかけは、32.5cmの特大のカワハギを釣り上げたものの、形として残すことができなかつたことが残念だったからです。

様々な魚に挑戦しましたが、剥製にできる魚は、皮が厚く骨がしっかりしているカワハギやフグが最適です。

制作には魚の鮮度がポイントなので時間が勝負とのこと。

今はフグ提灯を作っていますが、以前残せなかった特大のカワハギの剥製を作ることが目標だそうです。



「フグ提灯」六郷地域力推進センターロビーでご覧いただけます

魚と対話（海釣り）

加藤義司さん

生まれは月島、造船場を経営していた父親が、釣り好きだったため、小さいころから海釣りを始めました。釣り仲間からはプロ第一号の釣り人と呼ばれ、長年活躍されました。

海釣りの楽しみは、潮の流れを読み、魚と対話することだそうです。

91年から02年まで、テレビ東京の『釣りロマンを求めて』という番組にMCとして出演、また、漫画コミック『釣りバカ伝』の「第6話・沖釣りのシロギス」の主人公にもなりました。

体力的なことからは、釣りに行くのも月に4、5回となりましたが、重たい釣り道具を自分で持てる限りは、釣り仲間と楽しい時間を過ごしていきたいと話していました。



笑顔の加藤さん

夢中になる時が幸せ

土井ひろ子さん

「この黄色い花はなんの花？」と近づいて見たらびっくり！黄色・金色・白などの小さな折り鶴でした。

1cm×3cm四方の折り紙や包装紙で折られた千五百羽の鶴が華に見立てられ、古木に咲いています。小さな鶴作りには爪楊枝も使ってみました。やはり指で折るのが一番。どこにいくにも折り紙を持ち歩き、時間があると鶴を折り、2か月あまりかけて完成させました。

以前から手先を使うことが好きで、身の回りの何かを見ると、アイディアが湧き、創作意欲に駆られるそうです。

現在は、ソフト粘土でバラなども作っています。また、友人が持ち込んだ古木に、ソフト粘土で作ったポケの花を咲かせたいと目を輝かせておられました。



「鶴の華」は六郷地域力推進センターのロビーでご覧いただけます。

模型で残す我が家

長田利秋さん

高級注文家具職人として43年間勤めたそうです。その後、経験したことがないことに挑戦したいと、通信教育で建築模型士の資格を取得されました。

家具作りも模型作りも図面を読むのが基本で、今までの経験が活かされています。自分のペースで、そのプロセスを楽しんでおられます。一つの模型を完成させるまでに40〜50時間かかるそうです。



50分の1の模型

編集後記

今回7人の方々にお会いしました。皆さんとにかく生き生きと前向きに過ごされています。何かを始めるのに早すぎる、遅すぎることはないと思います。小さいころにやっていたこと、気になることを少しの時間でも始めてみましょう。気軽に始めて続かなければ、それはそれでいいし...取材を受けてくださった方々、貴重な時間をありがとうございました。

植松（南二団地） 浅賀（南三） 土屋（仲一） 有田（仲四）

トピックス

社会を明るくする運動（六郷地区集会） ハードルを飛び越えて！

聴覚障害者のオリンピック“デフリンピック”にて日本代表の高田裕士選手と視覚障害者でリオパラリンピック出場の高田千明選手のご夫妻をお招きした講演会を開催します。

日時：平成30年7月16日（月・祝）13時～15時半
講演は14時からです

会場：六郷地域力推進センター
定員：300名（チケット制 当日配布あり）
お問い合わせ先：六郷特別出張所
電話：03-3732-4885

地域包括支援センターが変わります

★地域包括支援センター六郷

東六郷／南六郷／仲六郷／南蒲田二丁目
にお住いの皆様を担当

住所：仲六郷2-44-11
六郷地域力推進センター 2階
電話：03-5744-7770

★地域包括支援センター西六郷

西六郷にお住いの皆様を担当
住所：西六郷3-1-7
プラウドシティ大田六郷 1階
電話：03-6424-9711

7月2日（月）
新設&移転
オープン

第4回区民ギャラリー六郷利用者企画展

開催日：平成30年10月9日（火）～11月9日（金）
会場：六郷地域力推進センター 1階ロビー
体験教室、ワークショップ等を開催します。
ぜひご来場ください。

地域力推進六郷地区委員会（福祉保健分科会）

「六郷人材バンク」登録者募集中！

今回の紙面でご紹介した方々の中にも登録している方がいます。素晴らしい特技や技術などをボランティアで活かしたい方は六郷特別出張所へお問い合わせください。

電話：03-3732-4885