

東京都 練馬区

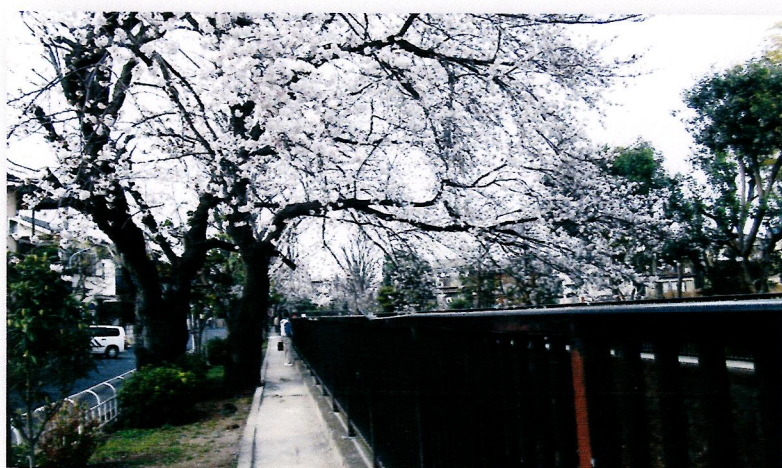
パソらくラブ

パソコンとウォーキング

8名



練馬区「みんなでわくわく脳力アッププログラム」平成19年度終了のグループと平成21年度終了のグループが合併して24年4月からパソらくラブとして、新しいメンバーでパワーアップして自主活動を始めました。お互いのグループともメンバーの減少していく中で懸命に年4回のミニコミ誌発行は継続して、『わくわくパソコン』23号までこぎつけました。合併した事によってパソコンに精通した方に巡り合えて、大きくレベルアップする事が出来たと思います。ワード、エクセルとテーマを決めて新しい事に挑戦して進歩につながる事を願っている。ウォーキングも、各自目標を設定し歩くことの意義を大切に無理なくクリアする努力をしています。毎月2回の練習日にはデータの発表と身近なニュースや健康状態など、和気あいあいと話しも弾みます。



練馬区のなかでも貴重な自然が残っている地域です。白子川の源流から湧き出る泉に誘われて、カモ、サギ、カワセミなども見ることができます。これからの季節可愛いカモの親子に逢えることもよくあります。また成長する過程も楽しみです。

春は、さくらに菜の花、初夏には花しょうぶと木々は新緑に萌え、手入れの行き届いたお宅の庭にボタンの花が咲き、真夏には大輪の芙蓉も咲いて季節の花々を楽しむことができます。

畑では、トマト、ナス、キュウリなどの夏野菜がたわわに実る、秋には、金木犀が香り、木枯らし吹く寒い冬は、じっと春を待って四季折々の自然の中で、昨日も今日もまた明日もウォーキングは続いています。



東京都 練馬区

パソコンクラブ

パソコンとウォーキング

8名

地域の情報 この町紹介

たちかわ
東京都立川市の『国営昭和記念公園』を紹介します。

公園事務所 ☎190-8558 東京都立川市緑町 3173

公園に関するお問い合わせ TEL. 042-528-1751 (公園は一部、昭島市)

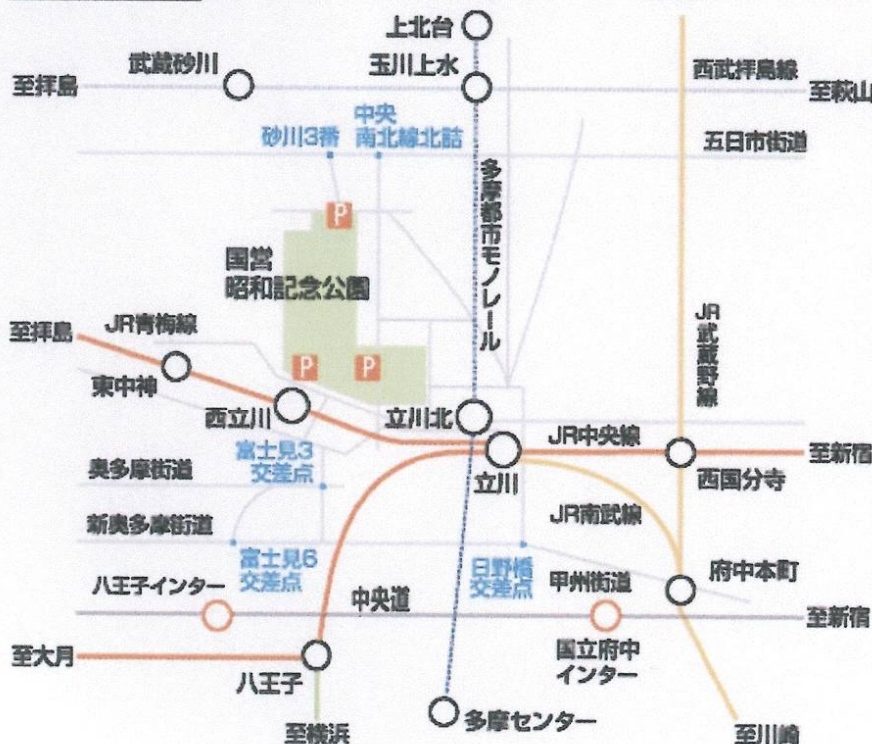
この公園は、昭和天皇御在位五十年記念として、1983年(昭和58年)10月26日に、約70haで開園され、そのあと順次拡充整備されて165.3haの公園となりました。

日本を代表する国営公園で、東京ドームの約40倍の広大な緑あふれる都会のオアシスとなっていますので、ぜひお訪ねいただきますよう紹介します。立川市と昭島市の広域避難場所の一つにも指定されています。

ここは、かつて空港であったことはあまり知られていないようです。昭和の初期に日本で初めて定期旅客機輸送を開始し、郵便物や貨物輸送も担う民間飛行場で「東京飛行場」といい、国内路線にはじまり国際線も運航されて世界に紹介されたそうです。しかし、この使命は短く2年4か月で羽田空港が建設されるとすべてが移転し、空港の業務を終えたということです。

このように、「民間航空輸送の発祥の地は、立川！」というのもこの町紹介の一端となりました。

交通アクセスは、正確が求められますので“観光チラシ”から拝借しています。





昭和天皇記念館*7



公園内 日本庭園*8



イベント/イルミネーション*9

新潟県 長岡市
越路シニアクラブ
地域の情報
8名

この町、歩いて、食べて、楽しんで

☆私達の会則の一つ、年間計画表の内、8年間に実行した、一部を紹介します。

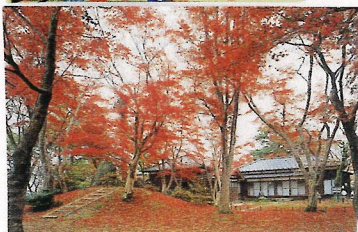
☆来迎寺駅から2～3km範囲を、見学お勧めします。



☆ ようこそ越路へ ♪

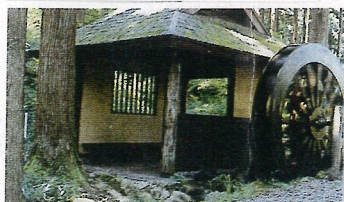
・来迎寺駅下車 駅前

- 印 交差点付近3店のケーキ屋さんへどうぞ。
- ・もみじ園へ交差点右折450m突き当たり駐車場上(紅葉は11月初旬から、期間外でも庭園が見物です)
- ・巴ヶ丘自然公園へ、もみじ園正面入口前右折道なり300m(写真中の小道を進み池や吊り橋有)
- ・ガスプラント、ガス発電所へ・公園から丘陵道路を1300m西へ
- ・宝徳山稲荷大社奥根へ・プラントより南西に見える600m奥根より宝徳本社へ下って600m(歴史は縄文の昔まで遡る、近年増築をし荘厳な殿堂)
- ・朝日山酒造、ひねりもち総本舗、そば処越州へ宝徳山を下がって500m付近越路特産店右折途中交差点右折1.8kmにそば処食堂、酒造物産店(△▲印7月頃新装開店)
- ・その他足を延ばすと、東に信濃川河川公園、義民岡村エ門碑、西に行くと榊形城跡公園(甘藷)蜜の里、長谷川邸、西谷温泉3軒などあります。



もみじ園

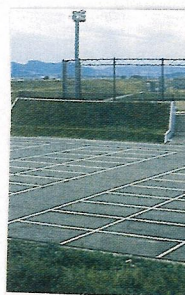
明治の中頃、神谷の大地主・高橋家の別荘として造られたもみじ園。樹齢200年のもみじや山桜、カエデ、ツツジが越路町の四季を美しく彩っています。



■巴ヶ丘自然公園



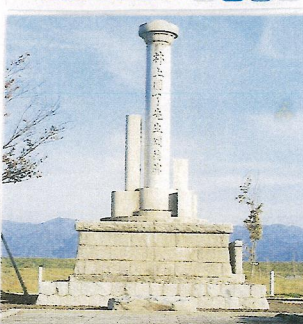
越路町には、国内最大級規模のガス田があり、将来的にも新潟県の中心的な天然ガス生産を担うものと期待されており。現在、町の全世帯に天然ガスを供給し、多くのパイプラインを通過して県内・東京など各地に送られています。■ガス田



■河川公園



ほうとくさんいなりたいしや
鑑賞 寶徳山稲荷大社
朱塗りの大殿堂が自印。三柱の神を祀っています。1年を通して行われるさまざまな祭事に全国各地から信者が訪れます。
[所在地] 長岡市飯塚870
☎0258-92-3341



■井上円了頌徳碑

明治の先覚者にして明治20年哲学館(現東洋大学)を創設

・施設見学は、平日AM9:00~PM3:00 5,6人以上で事前申し込みで調整可能。

・案内に迷ったらー

越路観光協会(商工会内)

〒949-5406 新潟県長岡市浦715-11

TEL (0258) 92-2247・FAX (0258) 92-6347

☆ この町、あの町、歩いて、食べて、楽しんで♪

☆ ようこそ越路へ

- ★長岡から信越線3つめの駅、来迎寺駅を降りてください、駅前に立って右にタクシー、柳観音様に御参りし、左と近くに、美味しいケーキ屋さんが3軒も有ってまず、品定めを如何でしょう。
- ・直ぐの交差点を右折れ直進して高台に、もみじ園を是非に見学お勧めします(紅葉季節以外でも庭と眼下の景色はいいですよ)・他の案内箇所もお進めです、特に、ガス田とガス発電所その近くの宝徳神社の「おくね」と本殿は荘厳な雰囲気です。

☆ クラブのご紹介

- ★自主運営の為の、皆様と同じと思われる決まり、越路シニアクラブ会則を決めました。

- ・① 会の目的 ② 会員の心得 ③ 会員 ④ 役員 ⑤ 任期 ⑥ 活動内容
⑦ 活動場所 ⑧ 活動日 ⑨ 会費 ⑩ その他

- ★活動開始より 8年を迎えられたのは、以下の様な気がします。

- ① 会員の心得の参加動機の認識と自主性をもって楽しみながら、の定例会の出席は自由、年間の行動計画書に楽しみながらの項目を多く入れたこと。
(施設見学、お花見、ハイキング、体操、エピソード記憶の発表、講演、ハイコグ受講
日帰り、一泊旅行、カラオケ) 等等。

- ② ルールをそれなりに尊重して来たこと。

- ・人の話は良く聞くこと、・一人喋りはしないこと(何でも喋ってよい)・知った秘密は外部にもらさない、・人の話を否定しない、・お互いを認めながら平等と発言の少ない人に問いかける(孤独にしない) 等等

- ③ 当番を責任もって行って来たこと。

- ・当番は、会場作り、お茶用意、その日の議題の司会役 ・クラブ長、施設利用係
各所の手配担当、 等等。

- ★年々、話題も変化し、行動もムリはしなく、会員も事情により縮小ぎみですが、記憶の衰えはやむを得ませんが認知症予防には何よりも楽しんで効果があったと思います、これからも、保健士さんや福祉センターに支えられながら、続けたいと、会員一同考えています。

- ★皆様のご活躍、ご健康を祈ります。

- ・新潟県長岡市越路地区
- ・越路シニアクラブ
- ・地域の情報
- ・8名

巴ヶ丘のモミジ園

私達のグループは平成 17 年に市から養成されて、18 年から自主活動となり越路地域の福祉センターに拠点を置き、毎週 1 回の会合を行っているクラブで、もう今年で 8 年目に入りました。

私たちの拠点としている福祉センターから歩いて約 15 分程度の所に、巴ヶ丘という丘がありその一角にモミジ園があります。モミジ

園は、明治 29 年頃、

当時来迎寺村神谷の

大地主だった高橋家

の別荘の庭園として

造られたもので、簡

素な芝庭は、京都の

庭師により造られた

といわれています。



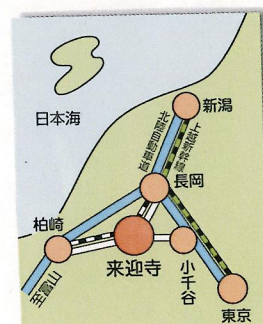
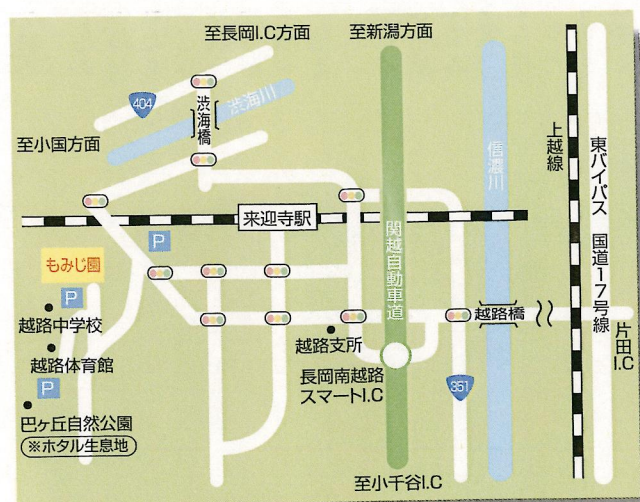
約 4000 平方メートルの敷地内には約 200 平方メートルの山荘が建ててあり樹齢 150 から 200 年のモミジや山桜、カエデ、つつじなど 140 種もの植物が植えられています。最も多く植えられている、イロハカエデは高橋家の事業の活動の場であった京都から優れた品種を移植されたものといわれています。

庭全体が、紅く染まった木々の葉で埋め尽くされる秋は息をのむほどの美しさ、地面に落ちたモミジの葉は赤いジュータンを庭いっぱいに敷きつめたかのようで、この頃には山荘では毎日のようにお茶会も開かれていて、私達のグループも参加させてもらいました。又夜はライトアップされて日中とは違った趣があり観るものを魅了します。

又この巴ヶ丘からの眺めも素晴らしく、長岡市や信濃川が一望できます。機会がありましたらぜひお立ち寄りください。



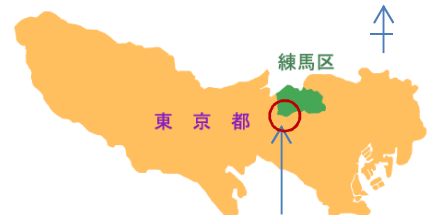
ライトアップされたもみじ園



東京都 練馬区
もくれんの会
パソコン
13名

地域の情報

練馬区はほぼ長方形をしています。面積は、東京23区の総面積の約7.7%に当たり、23区の中では、大田区、世田区、足立区、江川区に次いで5番目の面積を有しています。



「もくれんの会」活動位置

東京都23区の北西部にあり、北東から南にかけては板橋区、豊島区、中野区、杉並区に接し、西から南西にかけては西東京市、武蔵野市との境をもち、北は埼玉県の新座市、朝霞市、和光市に接しています。人口（H25.3.1現在）709,103人 高齢者人口比率（65歳以上）20.4%

もくれんの会 区の認知症予防プログラムによる「認知症に強い脳を作るパソコン」研修を受け、自主グループとして平成20年3月から、月2回活動しています。場所は、区立関高齢者センター（右写真）を利用し無料と恵まれた環境にあります。



関高齢者センター

NPO認知症予防サポートセンター主催 2012.2.19 全国活動グループ交流会に参加し、昨年（2013）より港区の「あざみの会」と交流を4回図っています。

ちひろ美術館

西武新宿線 上井草駅から徒歩7分

財団法人いわさきちひろ記念事業団

理事長 山田洋次 映画監督

理事 黒柳徹子 女優 ちひろ美術館・東京館長、安曇野、ちひろ美術館館長

いわさきちひろ 1918大正7年12月15日、岩崎正勝・文江の長女として母の単身赴任先・福井県武生市（現・越前市）で生まれる。本名知弘。父・正勝は陸軍築城本部の建築技師、母・文江は女学校の教師（博物家事・理科）。

こどもの水彩画に代表される日本の画家・絵本作家であり、つねに「子どもの幸せと平和」をテーマとした。

作品集 「いわさきちひろ作品集7巻」 岩崎書店

◆ 練馬区とのかかわり

1952年（昭和27年）33歳 東京都練馬区下石神井4-7-2に自宅兼アトリエを建て家族3人で暮らし始める、1974年、55才で亡くなるまでの22年間をここで過ごし、数々の作品を生み出した場所です。



1977（昭和52年）9月 練馬区石神井の自宅跡地に、

いわさきちひろ絵本美術館開館

1997（平成9年）4月 長野県北安曇郡

松川村に、安曇野ちひろ美術館開館¹



¹ 1945（昭和20年）5月、空襲で東京・中野の家を焼失、長野県松本市（母の実家）に疎開、8月、終戦を迎える。秋、両親が長野県北安曇郡松川村（現・安曇野ちひろ美術館所在地）で開拓を始める。

- ・東京都 練馬区
- ・グループ もくれん
- ・パソコン
- ・13名

練馬区立 牧野記念庭園

西武池袋線大泉学園駅南口より5分閑静な住宅街の中に牧野記念庭園があります敷地は約2222.5平方メートル(約670坪余)のこじんまりした庭園です。牧野富太郎は、昭和32年1月18日94歳でなくなるまでこの地で過ごしました。

牧野富太郎博士は1862年(文久2年)4月24日土佐高岡郡佐川村(現高知県佐川町)の裕福な造り酒屋の家に生まれました。しかし3歳で父をなくし5歳で母をなくし祖父に引き取られましたが、6歳でまたその祖父もなくなり祖母にそだてられました。幼い頃より植物に関心があり山に入って草や木を調べるのが好きな子だったそうです。小学校には行きましたが、1876年に小学校を自主退学し植物の研究に励み、1884年には上京し、一層植物の研究に励むようになりました。特別に、東大植物学教室の出入りを許されたのは、22歳の時でした。1912年31歳の時東大文学部理科の助手になり「大日本植物志」第1巻第1集を発行します。しかし赤貧洗うが如く、ずっと貧困の中で研究を続けました。

東京大学の講師になったのは、明治45年50歳の時でした。大正5年には「植物研究雑誌」を自費創刊します。大正15年東京府北豊島郡大泉村上土支田に居をかまえます。これが「練馬区東大泉6-34-4」の現在地です。

狭い庭園ではありますが、300種以上の草木類が植えられよく手入れされています。



たとえば桜だけでも、おおかんざくら・まなづるざくら・山桜・みしまざくら・せんだいや・えぞのうわみざくら・うすがさね・かんひざくら・そめいよしの等々まだまだ沢山の桜があります。

また可愛い花では、かたくり・ゆきわりいちげ・等も花壇に植わっています。うばゆりやしろばなまんじゅしやげ等もあります。

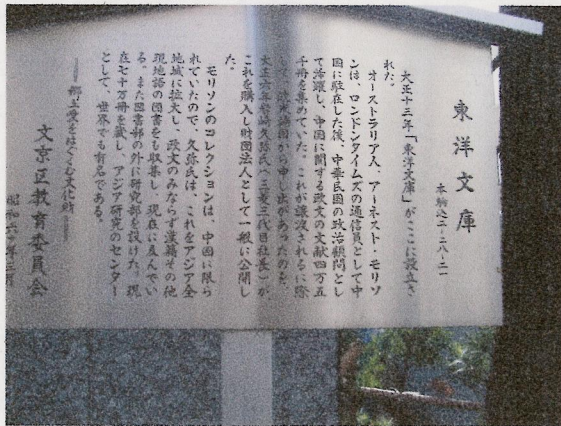
博士が生涯発見、命名した植物は1500種以上で、採集した植物は約40万点で、また牧野式植物図と呼ばれる正確な図を描いたことでも知られています。

長いこと博士をささえた妻壽衛への感謝と愛情をこめて昭和2年仙台で初めて発見された笹に「ササ・スエコアナ・マキノ」と命名した笹が庭園に沢山生え博士の像を見守っているようです。



- ・東京都練馬区
- ・極楽トンボグループ
- ・パソコンとワーキング
- ・10名

東洋文庫の変貌



この夏、8月の暑い日に、必要があつて東洋文庫に久しぶりに出かけて行った。

都営三田線の千石駅で降り、小石川高校の前を通過つて文京区GCを過ぎ、日本医師会館と駒込警察署を越すと、東洋文庫があるはずであつた。しかし駒込警察署を過ぎても、かつて見慣れた石の門とうっそうとした木立が見えず、見慣れない近代的な建物が建っていて、一瞬、東洋文庫がなくなつたと感じた。しかしさらに進みその近代的な建物の壁を見ると、ローマ字で“TOYO BUNKO”と書かれていて、東洋文庫の存在が確認され安心した。

しかし入口を入ると、かつての文庫とは全く違い「ミュージアム」とあり、入口を入つたところは展示室となつており、入口の受付では入場料を取る仕組みとなつていた。私の目的は図書の閲覧であるので、閲覧室の所在を聞いたところ、それは三階にあるとのことであつた。つまりこのBUNKOはすでに研究機関ではなく東洋関係の図書と物品の博物館に変わつていたのである。研究のためのスペースは3階に追いやられ、

閲覧室もかつての広さはなく机も7台しかなく、当日来ていた閲覧者も5人しかいな



かつた。

かつてはこの東洋文庫は国会図書館の分館として、トルコから中央アジア・南アジア・東アジア・東南アジアなどの資料を豊富にそろえ、アジア研究のメッカであつた。夏休みともなると、地方の研究者や卒業論文を書くための学生などが数多く詰めかけて、閲覧室はいっぱいになるという様相を呈していた。

かつての研究機関がこうに変貌しようとは驚きであつたが、これこそ“官から民へ”の小泉構造改革の姿であることを現実の事態で知ることができた。現在の運営主体は三菱財団が担っているとのことであつ

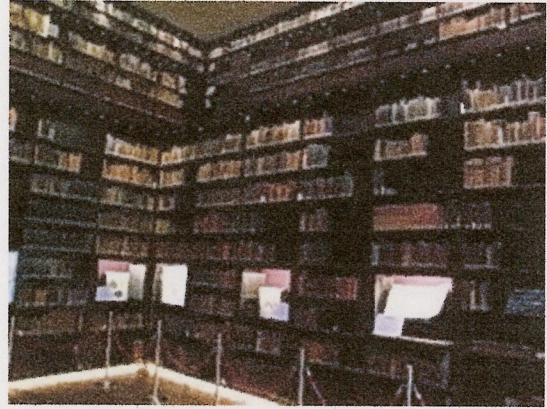
た。

そこでこの博物館がどのようなものかを、
見ておこうと思って入場料を払ってミュー



ジウムに入ってみた。入場料はシニアで7
60円であった。しかしミュージアムには
参観者は一人もいず、昨年11月にオープ
ンしたというこの博物館も間もなく立ち行
かなくなることは目に見えていると感じた。
研究のための閲覧室は貧弱であったが、博
物館は豊富な展示がなされていた。この文

庫の出発点となった。モリソン氏の所蔵と
なる書物も展示されていて、私自身はこれ



を初めて見る事ができた。そのほか解体
新書の原本や江戸の全図など国宝級の書物
や文物が展示されていた。それらを見るこ
とができたのは貴重な体験であった。

(田柄一郎)

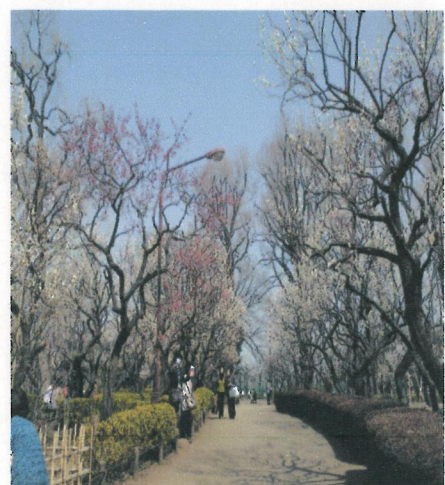
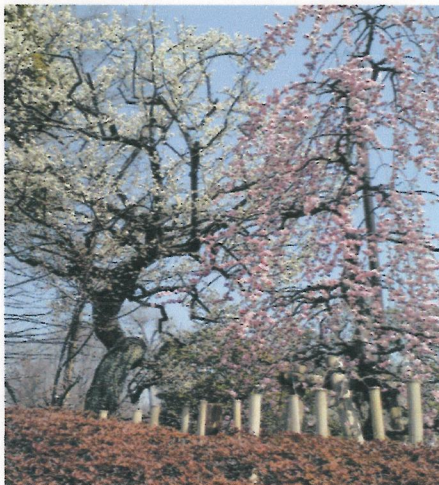
我が町 羽根木公園

小田急線梅丘駅下車徒歩3分、京王井之頭線東松原駅下車徒歩5分と便利な所にある、羽根木公園は、全体が小高い丘になっており、昔、鍛冶屋の「六郎次」が住んでいたことから「六郎次山」と呼ばれていました。その後東武鉄道の根津嘉一郎氏の別宅があったことから「根津山」とも言われるようになりました。

羽根木という地名は、享保十年(1725年)の記録にのこされている、地名の由来は、昔から樹木が多く茂っていて、いろいろな鳥が飛んで止まる。鳥の羽根と合わせて羽根木となったと古老の伝えです。

昭和31年10月、東京都により開設され、昭和40年4月に世田谷区の管理となりました。この公園の名称は、公園の西側に「飛羽木稲荷神社」があり根津山のあたりは羽根木町の飛地だったことからその地名に由来するものと思われます。

昭和42年、区議会議員当選者の55名が梅を植樹したのがきっかけに、その後東京百年記念や区政45年記念植樹により、今では紅梅170本白梅530本の梅花の名所として「世田谷百選景」に選ばれ、毎年2月中旬から3月上旬にかけて「せたがや梅祭り」が催され、早春を楽しむ沢山の人々にぎわいます。



公園内には野球場・テニスコート・バスケットゴール・プレイパークなどがあります。

桜並木の下で、朝6時30分のラジオ体操の音楽が聞こえてくると自然と人々が集まり体操がおこなわれます。全身を動かした後の爽快感は又格別です。ここは冬の寒い時も一年中体操が行われます。マラソン・気功・コーラス・詩吟など練習をしている人、昼間は幼児などが、ブランコ、おすべり、砂場で元気に遊ぶ姿や、犬の散歩の人等。

公園は身近な憩いの場所となって人々に親しまれています

Hana



東京都世田谷区

赤土

パソコンとウォーキング

3名

世田谷・ボロ市と代官屋敷

世田谷ボロ市(東京都指定無形民族文化財)の始まりは、天正6年(1578年)に、小田原城主、北条氏政がこの地に楽市を開いたのが始まりで、世田谷を代表する伝統行事として、430年の歴史を有する。最初は古着や古道具など、農産物等を持ち寄った。



野良着の繕いや、わらじの補強用にボロが売られたことから「ボロ市」と名前がついた。

近年は古着、農具、正月用品などのボロ市本来の品物売る店に代わって、食料品、装身具、玩具、植木市などの店が増えてきた。

毎年1月15・16日 12月15・16日に開催される。

場所は、世田谷線の上町下車、ボロ市通りに700店近くの露店が軒を連ねる。

ボロ市通りの中ほどには、代官屋敷がある。

代官屋敷は、1737年に建てられた代々代官として、世田谷を治めた大場家一族が明治維新まで、使用した屋敷で、東京都の史跡に指定されており、その中でも表門・母屋は国の重要文化財に指定されている。

屋敷は茅葺で寄棟造り、今から230年前の古い建物である。庭には、罪人を取り調べたという、白州跡がある。

代官屋敷では、ボロ市名物として代官餅が好評で、行列が出来るほどの人気スポットである。

今年は区政80周年の節目に当たり、5年に1度行われる、代官行列が1月16日に実施された。



(「世田谷ボロ市と代官屋敷」TT)

東京都世田谷区

赤トンボ

パソコンとウォーキング

3名

世田谷線

東京の世田谷区北東部、世田谷城の外堀であった辺りで東西から南北へL字型に曲がり、ゆっくり(平均時速18キロメートル)、のんびりと住宅街を走っている東急世田谷線は、世田谷区民をはじめ多くの人々に親しまれている。

虹の7色を中心に10種類の色別の二両編成車両が、鮮やかさとキュートな姿で入れ替わり走っている。全線わずか5キロメートル、駅間の距離は平均500メートルの10駅で、料金は全線均一。

明治40年に多摩川の砂利を運搬する目的で敷設された玉川電車(玉電)、その支線として大正14年に現在の区間が開通した。その後、昭和44年に車社会の進展に伴う道路混雑のため全線廃止となったが、専用軌道を持っていた現在の区間(三軒茶屋ー下高井戸)は「世田谷線」と名前を変えて残った。87年の歴史を持っている。当時走っていた旧型の木製車を世田谷区が譲り受け、宮の坂駅の傍にある区民センターの前で保存展示されている。

世田谷線は専用軌道を走っているが、一箇所、環状7号線の道路と交差しているところがあり(若林踏切)、ここでは電車も歩
るため、このわずか10
厳密に言えば路面電車と
その運行が路面電車の面
東京都内では都電荒川線
として通用しており、多
けている。



行者も共に信号待ちをす
数メートルほどの区間が
なる。電車そのものと、
影を強く残しているの
と共に数少ない路面電車
くの電車ファンを惹きつ

沿線には区民の日常生
署、法務局、大学などが

官屋敷、パブリックシアターなど歴史や文化のスポットもある。世田谷の冬の風物詩で435年の歴史を誇る世田谷ボロ市(1月、12月)には、世田谷線も臨時ダイヤで運行するなど、地域に密着した対応をしている。

活に必要な区役所、税務
あるほか、松陰神社や代

路線は草花や樹木の豊かな緑道と平行している区間もあるほか、線路脇に花を植える「世田谷線フラワリング」の実施などで、季節が巡ればアジサイやタチアオイなどが咲き乱れ、カラフルな電車とマッチした一幅の絵となり、メルヘンの世界を展開する。

世田谷線の電車が走る光景や沿線の風景、周辺の面白い店などがテレビでたびたび紹介されている。今は亡き俳優夫妻が「次は何色の電車が来るか」を当てながら、ゆっくりと沿線の散歩を楽しむシーンもあった。

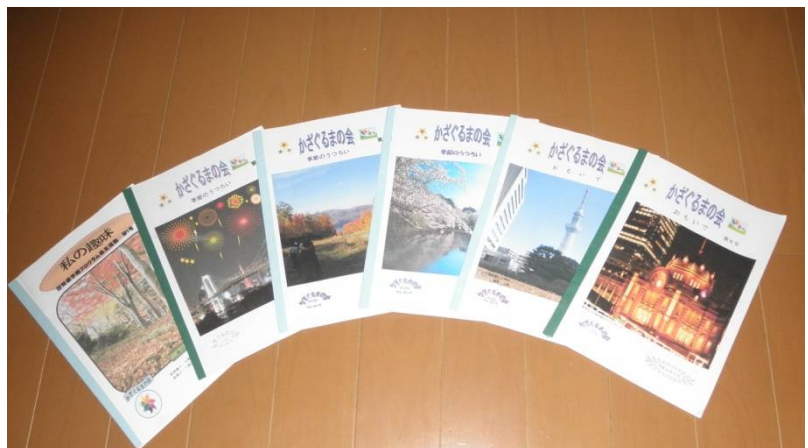
世田谷線は地域の生活に深く係り、風景にも溶け込んでいるローカル線である。それはどことなく既視感のある懐かしい心の故郷のようなものを感じさせる存在でもある。（「世田谷線」MM）

- ・東京都 世田谷区
- ・かざぐるまの会
- ・パソコンでミニコミ誌作りとウォーキング
- ・7名

かざぐるまの会が自主活動を起動して2年になりました。
 基本的には月4回、水曜日の1時半～。肌にやさしい風が吹く季節にはミニコミ誌の材料探しに外へ出て写真撮影に出かけたりもします。
 まだ手探り状況でいつも試行錯誤しながら活動をしています。
 ミニコミ誌は今まで第6号がまで発行しましたが満足出来るのはいつでしょうか。



目 次	
お も い で	
☆小さい思い出 小さなお話	小林 久子・・・1
☆Menu (2012)	吉田 拓子・・・2
☆越後のブナ林と紅葉の散策	志賀 典子・・・3
☆田前田侯爵邸を訪ねて	佐藤 寿子・・・4
☆悠久の歴史にふれる旅	大野美代子・・・5
☆生活習慣に思うこと	三巻 信子・・・8
☆古希に思う	安部 康子・・・9



足利フラワーパーク

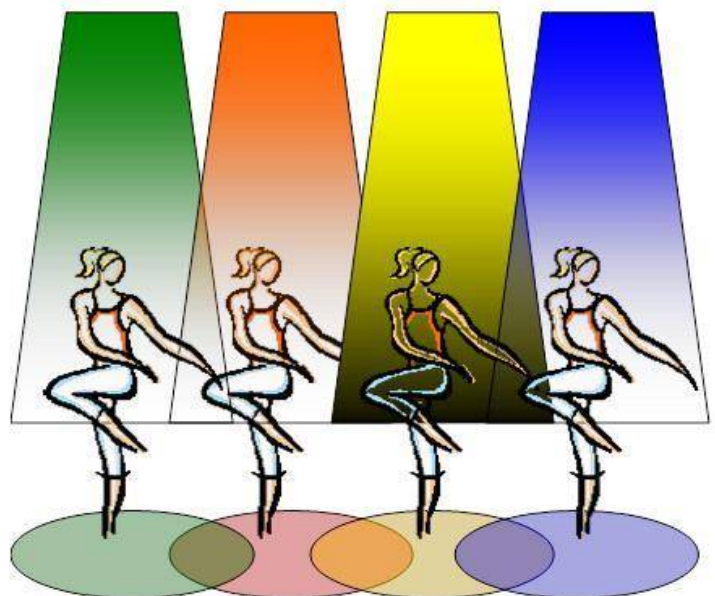
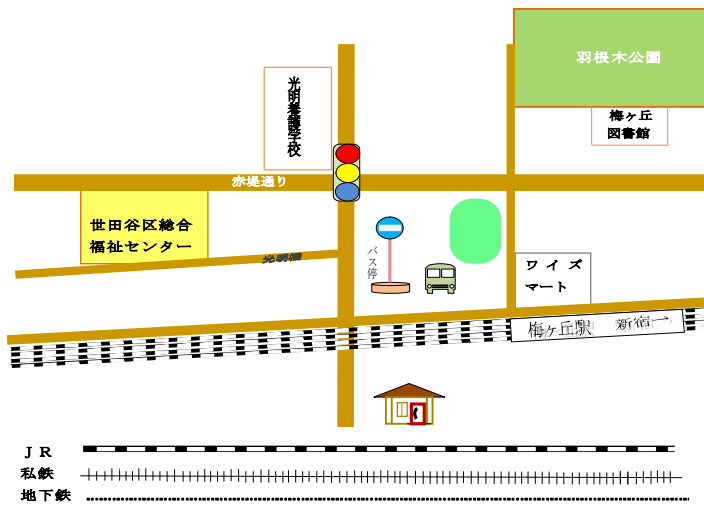
地域の日帰りツアーに参加して



人々の歓声で埋まった
 藤の花、ツツジ、きばな
 藤など、印象深い花園の
 散策を松原町会の人々と
 楽しみました。



私たちの作品



東京都世田谷区
銀杏会
パソコングループ
活動人数 9名

御 巢 子

多摩ニュータウンから当地へ越してきて7年になる。ニュータウンを終の棲家とする予定でいたのだが、買ったマンションが不良建築であったために止むを得ず当地へ移転したのである。

でも、私は当地が気に入った。当地は、古くからの街並みが多く、個人のお店が一杯ある。自然発生的に町が出来た所である。そのため、地図を持たずにその辺を散歩するとすぐ道に迷う。行きどまりも多いし、道が曲がっているので、曇っている日など、なんとなく歩いていると方角を見失うことも多い。でも、芦花恒春園や祖師谷公園等の公園も多いし、農地もそれなりに多い。坂も少ないので、歩きやすい。バスもそこそこ走っていて便利である。ニュータウンの人工的な街並みからすると、如何にも人が住んでいる町、人が住んで出来た町と言う感じがする。お湯で言うと、一番風呂、あら湯の硬い感じではなくて、二番風呂の様に肌への当たりが軟らかい感じである。只、道が狭いのが少し困る。引っ越してきたばかりのころは、同じく多摩ニュータウンから越してきた人たちから、ニュータウンの心算でボーっと歩いていると轢き殺されるよと忠告を受けたものである。

しかし、私は当地が気に入った。私のような後期高齢者からすると住みやすいように思われる。越してきてから数年で車も手放した。

其処此処に小さなお菓子屋さんがあるのもうれしい。引っ越してきた当初は、お菓子屋さんを探しては食べ比べをしたものだ。

その中に、粕谷にある弥生と言うお菓子屋さん（京王バス 千歳烏山駅←→千歳船橋駅 蘆花恒春園下車 粕谷区民センター方面徒歩1分）が気に入って、此処の和菓子を買うことが多い。中でも、ここのごま団子が好きだが中々買えないのが残念である。と言うのは、5本入りと10本入りの二つしかなく、1本売りをしていないからである。私のような一人住まいの者は、5本、10本を一時には食べきれない。食べてみて分かったのだが、此のゴマが湿気ないうちに食べるのが旨いのである。勿論、次の日などに食べても旨いが、やはり、つくりたてを食べるのが香ばしくて美味しい。で、これを注文すると、注文を受けてから団子の上に甘いすりごまをかけて渡してくれる。此の気づかいを無

にしてはいけないといっぺんに食べる。そうすると一食抜きと言うことになる。一食抜いても栄養失調になる訳もないのでかまわないのだが、ご飯を食べないとなにかものたりないのだ。

文章だけでは面白くないので、此のごま団子の写真を掲げる。良くご覧ください。

御覧のように、蓋をあけるとゴマだけが見える。うっかり開けるとゴマが盛大にこぼれる。気をつけなければいけない。写真は、見事こぼしたので、少し整形した。多少へこんでいる所があるのはそのためである。

食べれば、胡麻の香ばしさ、砂糖の甘さ、団子の味のハーモニーで大変美味しい。



このようなお菓子屋さんがあることは大変に嬉しいことで、益々此の地が気に入っている。

諸般の事情から移転を繰り返してきたが、此の地に住み続けられることを祈っている。

世田谷区千歳台

小嶋 健司

- ・東京都世田谷区
- ・Fresh 成城 SEVEN
- ・パソコンとウォーキング
- ・7名

我々が住んでいる世田谷区には素敵な場所が沢山ありますが、今回は次の2ヶ所を紹介したいと思います。機会があればぜひ訪れてみてください。

1. 「桜丘すみれば自然庭園」を紹介します



桜丘すみれば自然庭園は小田急線千歳船橋駅から歩いて10分位で環状8号線から少し横に入ったところにあり騒音を感じる事のない静かな場所です。武蔵野のおもかげのある風景が残されている庭園です。各エリアが自然と別れており、どんぐり木が多く植えられた林、草地は多種類が植えられています。春は、名前のとおりすみれの花が咲き。夏は、

草木に昆虫等などが多く飛び交い。秋は、虫達の鳴き声が聞こえます。冬は、冬を静かに越す生き物達がいいます。

四季の移ろいを感じながら緑豊かな自然にふれあい心地よい雰囲気を感じながら楽しい散歩に出かけませんか？





(猪俣庭園正門) ↑

2. 成城猪俣庭園を紹介します

*所在地は？

世田谷区成城 5-12-19

*どんな所なの？

旧猪股邸は(財)労務行政研究所の理事長を務めた故猪股猛ご夫妻の邸宅として建てられたものです。

主屋は、昭和 39 年に文化勲章を受けた著名な建築家・吉田五十八氏の設計によるものです。昔風の表門をくぐると石畳に続いて玄関があり、そこを入ると大きな玄関ホールに驚かされます。

内部は、伝統的な和風建築に見られる柱や長押、天井の回り縁といった部材を出来る限り取り除き、すっきりとした吉田流と言われる近代数奇屋の特徴が随所に見られる。

故・猪俣猛が言うに、時間と金をかけて造らせただけあって贅をつくしているが、

庭園も各個室も色んな工夫が凝らされていて 40 年以上前に建築されたとは驚き。

空調設備が目につかないように各個室に配備され、一枚板を使用している為「長押」が無いとか、全て段差が無いバリアフリーになっているのも素晴らしい。

また、どの部屋からも素敵な庭が見えるようになっていて、書斎にある掘り炬燵は部屋を中心ではなく、庭が一番見えやすい箇所に切られていたりして随所に工夫がされている。

庭園にはアカマツや梅、モミジをはじめとする多くの樹木や、庭に面した一帯にスギゴケを植え、一部に水路を配し、その周りに回路を廻らせた回遊式の日本庭園になっている。

縁側に座って眺めているだけで何故かホッとする場所である。

*解説も受けられます！！

あらかじめ予約をしておくボランティアが親切に説明してくれます。

連絡先(財)世田谷トラストまちづくり

電話:6407-3311 ファックス 6407-3319

「申請者名」「訪問時間」「団体名」「人数」「説明の可否」を連絡するとボランティアの方が説明をしてくれます。

季節の如何にかかわらずいつでも落ち着く場所であります。ぜひ一度お訪ね下さい。

以上世田谷区地域の情報をお知らせしました。

世田谷区

アミューズ PC くちなし

パソコンとウォーキング

7名

< 縄文海進の頃の せたがや >

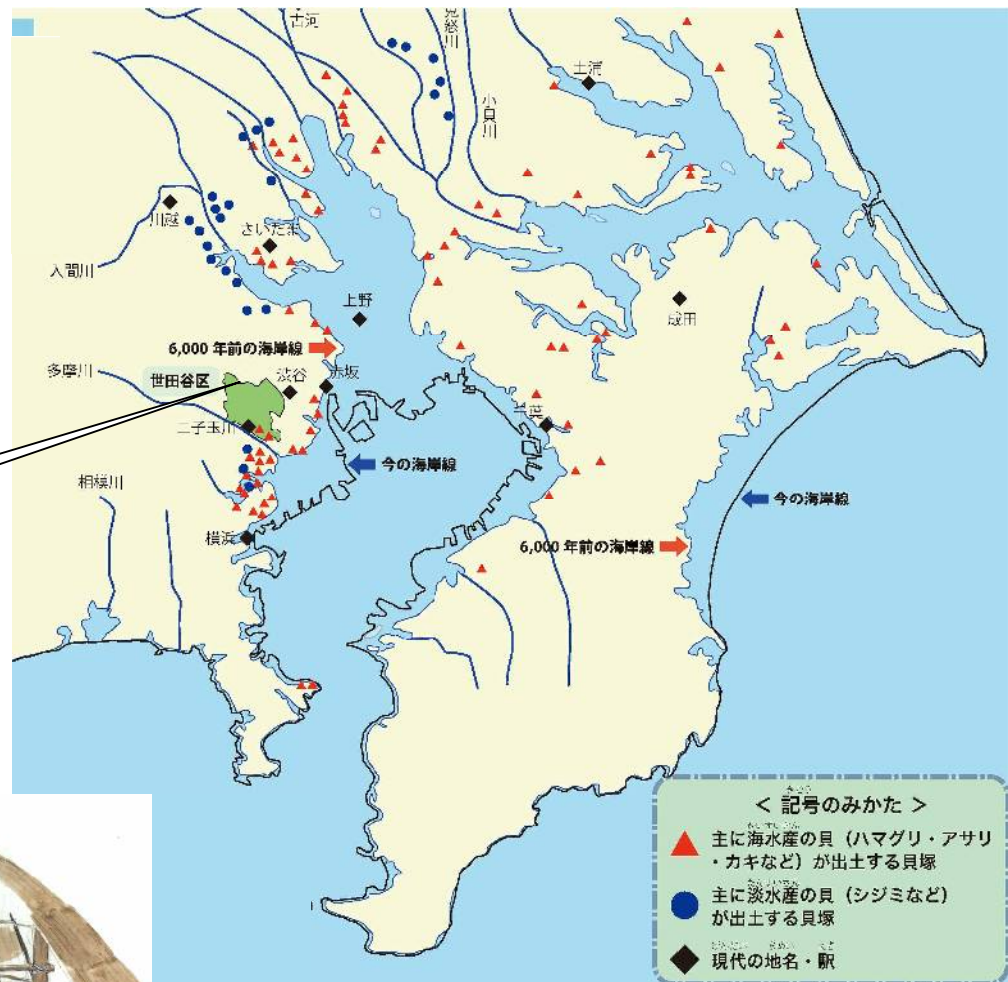
◎縄文海進とは

約 2 万～1 万 8000 年前の最も寒冷化した時期には、日本列島周辺の海面は現在より 100 メートル前後低い位置にあった。その後約 1 万 5000 年前から始まった気候の温暖化にともなって氷床・山岳氷河・北極圏の氷が溶け、その結果海面の上昇、すなわち **海進** が始まった。約 6500～5500 年前の気温は現在より年平均 2℃も高く、海面は海進最盛期には現在より 2～3 メートルも高い位置に達した。

この海進の起きた時代が日本では丁度縄文時代にあたっているため「**縄文海進**」の名で知られている。

「貝が語る縄文海進 南関東 +2℃の世界」松島 義章より

当時は、現在の埼玉の一部、上野や大田区や川崎あたりまでも海であったと考えられる。



縄文時代のくらし

◎世田谷の貝塚

せたがやの縄文人は、往復 10 キロの道のりを歩いて潮干狩に行った！！

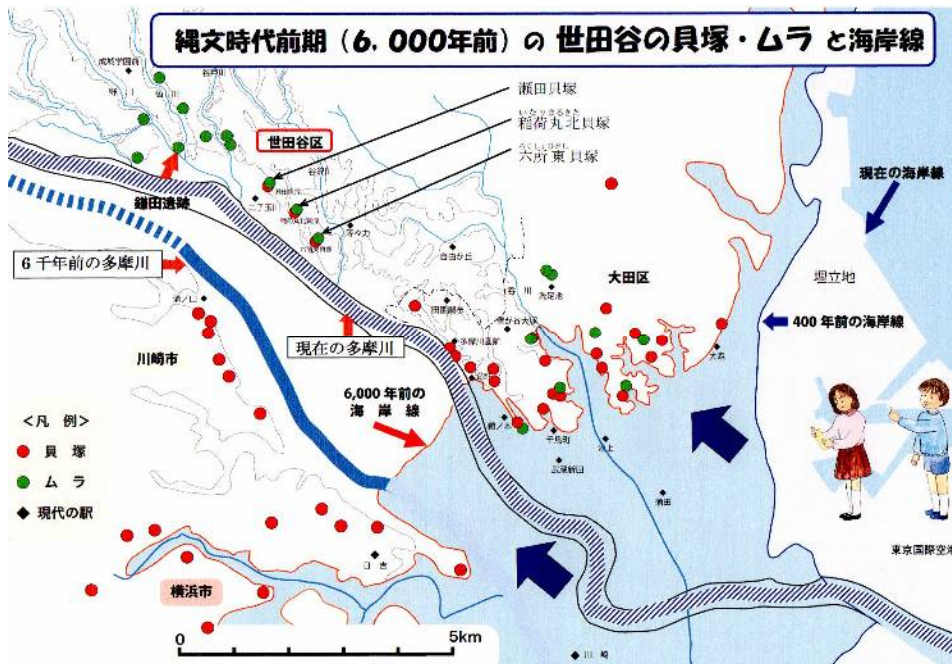
縄文海進の頃に残されたせたがやの貝塚は現在の多摩川にそった丘（国分寺崖線）の上に 3 ヶ所見つかっている。

- ・瀬田 1 丁目の瀬田貝塚（いちばん海から遠い貝塚）
- ・上野毛 3 丁目の稲荷丸北貝塚
- ・野毛 1 丁目の六所東貝塚（もっとも海に近い）

ここからは主にハマグリやアサリなど海辺の砂浜でとれる貝が出ている。縄文人は瀬田から当時の海岸（大田区丸子橋付近）まで往復 10 キロもの道のりを歩いて潮干狩

に行ったと思われる。海岸に沿った大田区にはたくさんの貝塚がみつかり、せたがやより、ずっと海の幸に恵まれていたことがわかる。

この頃の多摩川は今よりずっと南側、川崎市の多摩丘陵に沿って流れていたことも分っている。



瀬田貝塚



稲荷丸北貝塚



六所東貝塚

東京都世田谷区
パソコングループ
一步の会



— 都立 祖師谷公園 —

都立 祖師谷公園は世田谷区の西部を南北に流れる仙川をはさんで、昭和51年6月開設され、住宅街に広大な(約 89000平方メートル)緑の快適空間を提供しています。

西岸の自然を生かしたなだらかな傾斜地は、原



っぱ広場・上の高い所に見晴らし広場・ふれあいの森と緑のエリアが広がり、



原っぱを下りきった川岸に沿って桜並木があり、毎年見事な花を咲かせます。これが所謂「ワシントン里帰りの桜」として有名です。上流の方へ少し行くと、湧水池があり、傍ら

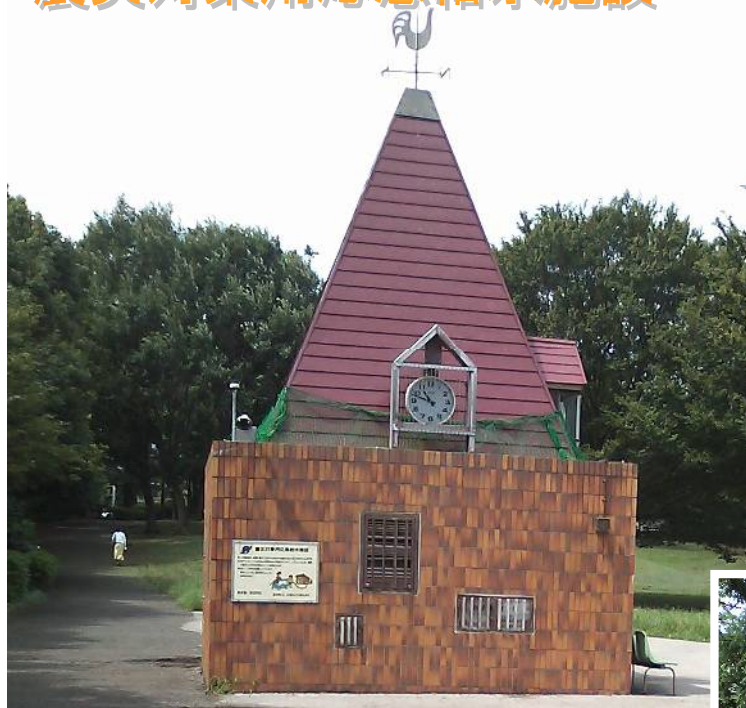
のあずまやで休んでいると、快い水音に癒されます

仙川に架かる「せきれい橋」を渡ると、東岸に広々とした「親水テラス」があり降りて水辺に近寄ると、小鳥水鳥に出会うことがあります。その他湿生植物園、藤棚があり、季節毎のお花を楽しめます。



又東岸には、木立に囲まれ、遊具が配置された、遊びの広場と子供の運動広場。4面のテニスコート・ゲートボールコート等、幼児から高齢者までの楽しみと健康増進につながる施設が完備し、近隣住民にとって誠に有難い存在です。

震災対策用応急給水施設



そして祖師谷公園は、緑美しい憩いの場だけではなく、災害多発の現在重要視されているのが、其の広いオープンスペースで、災害時に様々な役割を担えます、すでに現在も広域避難場所に指定され、飲料用給水施設・かまどベン



チ・親水テラス等にいろいろ工夫が凝らされています。これからも着々と防災公園としての整備が進むことを期待しています。

アクセス



東京都港区
クレマチスの会
パソコンとウォーキング
10名

《 オランダ王国大使館 》

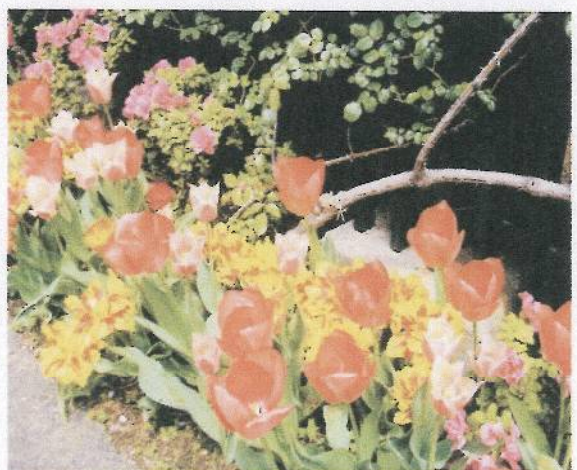
((写真で綴る感動記)) 小倉 康男



《 春爛漫 》



《 紋章 》

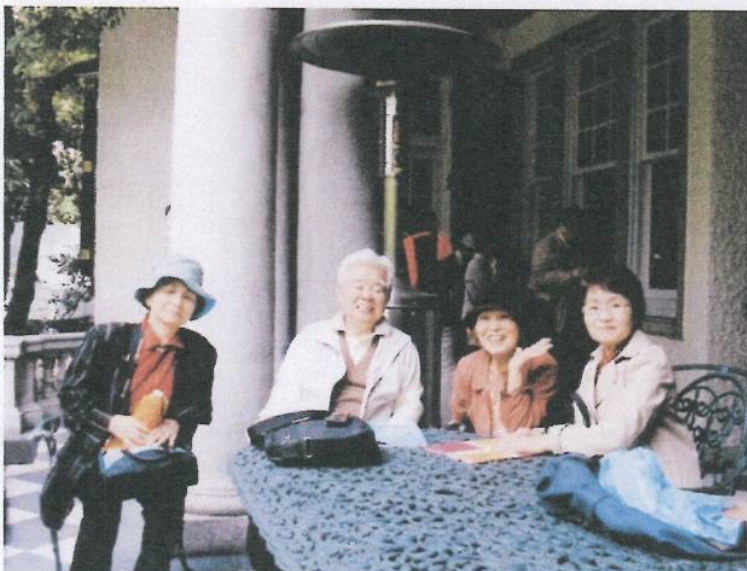


(毎年 新しい球根からのチュウリップが開花)

(歩道も整備されていて 心の籠った計らいが感じられ 心置きなく風景・空気が満喫でき ゆったりとした時間がもてました)



(す が す が しい感じです 日本の新緑?・・・いいえ この地はオランダ王国)



(めがほ えがお 笑顔の よき日でした)



← 掲示板です

オランダ王国大使館
電話番号 03-5776-5400
(訪問にはアポイントメントが必要)



公邸庭園の桜

【舌代】写真に文句は言わないこと・・・写っているのは アナタ

Phographed by Kaijin Yosanc

武蔵野すこやか

PC1

パソコン ウォーキング

武蔵野にPC-1あり！ PC-1に11人の侍となでしこあり！

ある日のPC-ONEから・・・

きょうは、西久保コミュニティ・センターで、PC 教室です。講師は、椎名徳男先生、PC-1の仲間です。メンバーは11人。ウィンドウズ8の解説だから、みんな緊張。椎名さんは、市内のコミセンPC教室の講師や助手を頼まれていますから、高齢者に何度でも体験させる名人です。パソコン名人と教える名人とは別なんですね。椎名さんは、あきるの市へ、有機野菜の栽培に出かけますから多忙です。全部手動式の乗用車を走らせます。日本郵船超豪華船「飛鳥Ⅱ」貴賓室で、1年間世界1周を体験した時は、私たち皆、椎名さん御夫妻をお見送りました。(ミニコミ誌の発行第19号)

来週は、中央コミセンで「クスリのはなし」を学びます。講師は井上^{たかし}董薬剤師です。私たちの仲間です。3年目になります。栄養食品の話も聴けます。レクチャーは、20分、私にも分かる内容で消化できますが、質問は講義が終わってからというルールです。3年目に入るところ。

2週後は、緑町コミセンで、ウォーキングの記録発表会です。武藤節子さんは、毎日1万歩歩きます。自転車に乗らずバスにも乗らないで！彼女は満洲から引揚げた山ガールです。しろひげこと清水正也は、1日1万5千歩歩く目標ですが、怪しいものです。81歳6ヶ月なので、歩幅が3割短くなり、さっさと歩くことも出来ません。青梅線昭島からタクシーを使って参加する伊藤^{いづみ}節子さん。2月に怪我をしましたけどもう元気です。会計担当の伊藤鈴子さんも、風邪を引いても出席したほうが調子がいいそうです。太極拳で鍛えている井上^{いしづみ}賀雄さんは、大病してから元気になりました。奥様井上庸子さんも会員に参加しました。犬を介護する河内春美さんは、広島原爆投下直後を経験しました。竹やり訓練の話聞いた係が、アメリカ兵と一騎打ちするつもりだったの？と驚いたそうです。辻郁子さんは、椎名教室に参加し、俳句会の会報も作っています。最後に登場するのは、吉祥寺北口ハーモニカ横丁ジーンズ店WESTERN経営の松井英明さん・・・テニスもスイミングも楽しむスーパーマンです。ウォーキングの記録は、EXCELでグラフつきです。忙しすぎて、歩数は伸び悩みです。いつでものぞいてくださいねお待ちしております。お上戸なしで来てください。2013年3月11日文責清水正也



東京都武蔵野市
武蔵野すこやか
地域の情報

武蔵野すこやか 「コスモスグループのウォーキングマップ」

みんなが住みたいまち「武蔵野吉祥寺」には、ウォーキングのルートがたくさんあります。コスモスの推薦ところは、何と言っても市の真ん中を流れる「玉川上水」です。承応2（1653年）に羽村から四谷大木戸までの上水道が開削され、翌年には江戸市中に通水を開始しました。武蔵野台地の尾根筋を選んで引かれているほか、大規模な分水路もそれぞれ武蔵野台地内の分水嶺を選んで引かれています。享保7〔1722年〕以降の新田開発によって多くの分水（用水路）が開削されて武蔵野の農地へも水を供給し、農業生産にも大いに貢献しました。千川上水は、玉川上水を水源とし、境橋に分水口があり、江戸城の城北地域へ流れた総延長約22kmの用水路で、江戸の六上水のひとつでしたが、両上水路の河岸には、四季折々の花が咲き、緑あふれる絶好の散歩道です。



玉川上水



千川上水

一方市内には、各所のコミュニティセンター・他のいくつかを起点とする約4～5kmの散策コースがあります。

1. 西部コミュニティセンター ～古瀬公園～境・狭山緑道～小金井公園～中央公園
2. 境南コミュニティセンター ～第2しろがね公園～日本獣医生命科学大学
3. 緑町コミュニティセンター ～武蔵野中央公園～関前公園～グリーンパーク遊歩道～
千川上水
4. 桜ウオーク：保健センター ～中央通り～中央公園～武蔵野市役所～武蔵野陸上競技場
5. 新緑ウオーク：北コミュニティセンター～成蹊大学～扶桑通り～緑町ふれあい広場～
立野公園
6. 吉祥寺西コミュニティセンター～井の頭公園井の頭池～小鳥の森～西園～玉川上水
7. 本町コミュニティセンター ～吉祥寺駅周辺～井の頭公園井の頭池～神田川
8. 本宿コミュニティセンター ～法政通り～東京女子大～善福寺公園上の池～下の池



東京の里山 わが町 羽村

東京都 羽村市
楽楽クラブ
パソコンとウォーキング
会員 10 名

新宿駅から電車で 50 分のところに羽村市は位置します。自然豊かで 1 月はど
んど焼き、春 3 月には多摩川堰の桜、4 月には 40 万球の色とりどりのチューリ
ップ、5 月は個人の庭のオープンガーデン、6 月田植え、鮎解禁、ホテル観賞会、
7 月羽村夏まつり、8 月観蓮会（大賀ハスの茎でお酒やジュースが飲めます）、9
月はむらふるさと祭り、10 月稲刈り、希少植物のカワラノギク、11 月には産業
祭、年間を通して都立羽村草花丘陵自然公園のハイキングコースは奥多摩の山並
みや、筑波山やスカイツリーも望めるなど朝晩の散策にも人気があります。

↓ 多摩川取水堰に咲くソメイヨシノが約 200 本



動物園では、小動物をだっこ出来ます。お孫さん
とと一緒に遊びにいらして下さい。小さな動物園
ですので、ゆっくりのんびり回れます



■ 阿蘇神社

創建は推古天皇 9 年 (601) 市内最古の神社
です。境内のシイは樹齢 800 年以上の名
木です



はむら花と水のまつり
約 40 万本のチューリップが楽し
める。期間中は模擬店が出店。

楽楽クラブの紹介

パソコンとウォーキング

活 動：パソコンの活用とウォーキング・運動が主な活動です。

会 員：羽村市主催の（脳の若返り講座）修了生が母体で出発しました。

目 的：能力・知力・体力の維持向上を会員相互の思いやりと優しさを重んじ、楽しみながら活動をしています。

活 動：毎月2回（第2・第4 火曜日午後1時 30 分から4時）

場 所：羽村市コミュニティーセンター内

内 容：①パ ソ コ ン ミニコミ誌の作成、各種機能習得

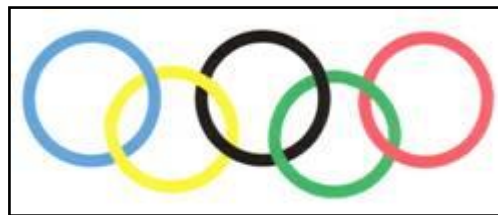
②ウォーキング 月1回週単位・月単位・1日の平均歩数を発表します。
年3回程度、会員相互の親睦を兼ねて屋外を歩きます。

③親 睦 会 8月暑気払い、12月忘年会、1月新年会（各自一品持参）



24, 12. 25 忘年会でハイポーズ

左 右
季 五
節 輪
の
風 マ
物 ク



▼全員でミニコミ誌の発行にチャレンジ

← 各種の図形の作成にもチャレンジしました。



抜けるような青空のもとで神宮外苑の銀杏並木を散策 楽しい一日を楽しみました

横浜市 戸塚区
遊歩の会
旅行
8名

旅 先
英連邦戦没者墓地

【旅の経路】

JR戸塚駅→(バス、25分)→バス停「狩場町」→(徒歩、5分)→
こども植物園の裏門→(園内散策)→園の正門→(徒歩、5分)→
英連邦戦没者墓地→(徒歩、8分)→バス停「児童遊園前」→
(徒歩、16分)→バス停「山谷」付近のレストラン(食事)→
バス停「山谷」→(バス、22分)→JR戸塚駅



【墓地所在地】

- ・横浜市保土ヶ谷区狩場町238。
- ・JR東戸塚駅の東方、直線で約2.5 km。
- ・正月の箱根駅伝、華の2区の難所の権太坂から横道を東方へ約0.5 km。

【墓地は、】

- ・ 広大な公園墓地、静寂、厳粛。
- ・ とてもきれいな芝生、見事な植栽。
- ・ 隠れたる名園。
- ・ 故国の木々で区分された出身国ごとの区画、整然と並ぶ墓碑。
- ・ エリザベス女王、ダイアナ妃、サッチャー首相も訪ねた所。
- ・ 紅葉のシーズンも素敵。

〔 近くの「こども植物園」で休憩 〕



-

A photograph of a traditional Japanese courtyard (koi) featuring a building with a thatched roof, a stone path, and a small garden with a bare tree branch in the foreground.

[illegible]

明治 42 年ハルピンで射殺される (68 才)

明治 31 年
建設
茅葺寄棟の
田舎風海浜
別邸建築
平成 18,11,
横浜市指定
有形文化財

中田(10:05)→戸塚(10:09)→上大岡(10:20) 乗換
上大岡(10:31)→金沢八景(10:40) 徒歩にて
シーサイドライン金沢八景(10:50)→野島公園(10:51)
町中の道から旧伊藤博文別邸へ、野島公園内駐車場の
中を抜け、塀に沿って屋敷を半周、正面玄関へ出る
帰りは海沿いの道を
通って駅へ戻る



居住区の便所（木製）

- ・神奈川県横浜市緑区
- ・認知症予防自主グループ連絡会
- ・パソコン・ウォーキング・旅行企画の計6グループ
- ・31人



緑区キャラクターみどりん

自主グループ連絡会概要

緑区では、平成18年度より認知症予防講演会と『脳・生き生き教室』（認知症予防教室）を開催。教室終了後、参加者がグループ活動を通し、自主活動を継続しています。現在、11グループが活動しており、6グループが活動の活性化や、区民への認知症予防を地域に広めることを目的に、認知症予防サポーター※の助言を得ながら、自主グループ連絡会を開催しています！

★優遊クラブ（パソコン） ★虹の会（ウォーキング）

★スマイル11（ウォーキング）★みどり旅友会（旅行企画）

★楽々5（旅行企画）★グリーンスマイル（パソコン）※教室のファシリテーター

～活動紹介～

☆認知症予防を地域に広める活動をしました!☆

平成23年に「知っ得!認知症。目からうろこの予防法!!」（講師：山口 晴保氏）の講演会が緑公会堂で行われました。認知症予防につながる生活習慣の話など役立つ話が盛りだくさんの内容でした。自主グループ連絡会メンバーで、緑公会堂のロビーに、自主グループの活動紹介のパネルを展示し、区民に認知症予防の重要性を伝えました。

また、区の老人クラブ連合会のまつりや、地域のまつりなどでも、パネル展示やパンフレットを使って認知症予防につながる生活習慣の説明や、脳の健康度チェック・自主グループの活動紹介を行いました。



☆ズーラシア（動物園）に行きました!☆

動物園に行って幼き頃を思い出してきました。平成23年5月25日（水）JR中山駅に6グループ（認知症予防サポーター含め17名）のお仲間が集合し、なぜか超満員の客を乗せたバスに乗り込み、横浜ズーラシアへ着きました。新緑の木立に囲まれた園内は大勢の幼稚園・小学校の生徒で大賑わい。その中に入って一緒に象・ライオン・トラ・白熊などの猛獣や枝から枝へと身軽に移るサルのお仲間たちを見たのち、皆さん一緒にお弁当を戴きながら、楽しい一時を過ごしました。



★秋のバーベキュー親睦会★ ～長津田玄海田（げんかいだ）公園にて～

会計・食材・救護班などの実行委員会方式にして、皆で準備するものや予算などを話し合っていました。これも脳の活性化に役立ちました。

第1回 企画会 平成24年9月19日（水）区役所にて

（検討内容）

・内容や規模、食材の購入調達方法、各グループの参加希望者の確認など

第2回 企画会 平成24年11月16日（水）レストランにて

（検討内容）

・参加費 一人1,000円・食材検討（個人の嗜好により、意見百出）

・食器類の持参について ・賃貸料 食材料 等金額配分

・買い出しの店・調達班 買い出し当日の集合場所・時間

（平成24年11月21日（水）開催当日）

朝から晴天の晩秋の一日、長津田の玄海田公園で交流バーベキュー親睦会が開かれました。参加は総勢21名。買い出し組は近隣のスーパーへ。残留組は会場の確認、公園内を散策後、買い出し組と合流し、活動に参加しました。

★活動の様子はJさんのレポートを一部引用。

「いよいよバーベキュー開始だ。Mさんの開会の言葉の後、乾杯に移った。コンロに火をおこす人、イモ類をホイルに包んで金網にのせて焼く人…あたかも戦場のようだ。ねぎを焼く匂い、肉を焼く匂い、その間会話もはじける。アチチ！ 人が右に左に行き交う。乾杯！青空の下。私も普段より沢山食べたので満腹だ。

思わず『もうゲンカイダ』と洒落が出た。」2時間の交流会があつと言う間に終わりました。



☆こもれびトーク（区長との懇談会）に参加しました！☆

懇談では旅行やパソコン、ウォーキングなど各グループが取り組んでいる活動について報告をし、日頃のグループ活動で感じていることや脳の活性化に役立つ工夫などについて意見交換をしました。

グループメンバーからは「ここに参加することで地域デビューできた」「講演会を聴いて認知症予防に早いということはないと気付いた」という意見や、「グループの刺激にもなるので新しい人にも入ってきてほしいが、なかなか難しい」など活動を継続していく上での悩みなどもありました。

区長からは、「みなさんいきいきと活動され、仲間とともに出かけられており、非常にうらやましいなと感じました。」といった話がありました。



※こもれびトークは、緑区内で活動している団体やグループと、緑区長が意見交換を行う懇談会です。

神奈川県横浜市緑区

楽々5

旅行

5名

緑保険センターの脳・活き活き教室（旅行企画コース）の募集に応募し、平成23年9月～24年1月迄、週1回サポーターの援助を受け認知症予防のために、エピソード記憶、計画力、注意分割機能を鍛え 認知症予防の習慣を身につける為の話会を持ち、終了後 事後グループを5名で立ち上げ、25年2月現在実施した、旅行は8回です

- 1 三溪園
- 2 江戸のなごりを探す旅（六義園・とげぬき地蔵・浄閑寺・樋口一葉記念館・吉原）
- 3 氷川丸と山手めぐり
- 4 徳川の栄枯盛衰を偲ぶ旅（増上寺・芝離宮・築地・浜離宮・他）
- 5 横須賀近代の歴史に触れる旅（猿島・三笠館・自然人文博物館・他）
- 6 日帰りバス旅行（東洋のナイアガラ！紅葉の吹き割りの滝）
- 7 武蔵野の面影を訪ねて（小金井公園・江戸東京たてもの園）
- 8 城ヶ島

メンバーそれぞれが行きたい所をだし 話し合いで一つにきめ 決めた旅行先の歴史 交通手段 時間 その他メンバー全員で調べ尽くして旅行実施です、
昼のお弁当は、持たずに なるべく ご当地の美味しい物を探し食べるようにしてます。
旅行後は感想文を、全員が書き 交換しあい記念とします。

