



平成29年(2017年)

6/15

第36号

発行 上鷺宮区民活動センター 運営委員会 広報部
中野区上鷺宮3-7-6 TEL(3970)9182 FAX(3970)9183
E-mail:nakano_kamisagi@honey.ocn.ne.jp
http://www.nakano-kamisagi.gr.jp/

隔月刊

上鷺宮地域包括支援センターを知ってますか？

看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員の6名の職員が無料で相談をお受けします。守秘義務がありますので、安心してご相談ください。

・業務内容

- ①総合相談 介護や福祉、生活全般の相談(介護保険制度、区の福祉サービス、認知症に関することなど)
- ②介護予防のサポート 要支援1・2等の介護予防サービス計画作成
- ③地域のネットワークづくり 区、民生委員、ケアマネージャーなど関係機関と連携します。
- ④権利を守る活動 虐待や消費者被害の相談を受け、早期発見・解決に関係者とともに取り組みます。

・場所:中野区上鷺宮3-17-4(かみさぎホーム内)

☎(3577)8123 FAX(3577)8124

・時間:平日9~19時、土曜日9~17時

※日曜と祝日、年末年始休み

・相談方法:来所、電話だけではなく訪問も行います。

「民生委員です、お変わりありませんか？」

今年も区からの依頼にもとづいて、70歳以上の単身者と75歳以上のみの世帯を対象に、担当の民生・児童委員が生活のご様子やお困りのことがないかなどを、お聞きするため訪問調査を行っています。ご協力をお願いします。

問合せ:鷺宮すこやか福祉センター・支えあい推進担当

☎(3337)8450

ガス管で糸巻き車をつくります

・日時:8月22日(火) 10:00~11:00

・場所:上鷺宮区民活動センター 洋室3・4号

・対象:小学生以上どなたでも(無料)

・定員:先着20名(電話で事前申込みを)

・問合せ:上鷺宮区民活動センター運営委員会 ☎(3970)9182

「災害時個別支援計画書」は提出されましたか？

区では、地震等の災害時に自ら避難をすることが難しい方の生活状況等を把握し、避難支援が円滑に行われるよう「災害時個別支援計画書」を作成しています。

昨年12月に、避難支援に配慮が必要な方(介護保険の要支援)、及び70歳以上の単身者と75歳以上のみの世帯に計画書の作成をお願いする通知をお送りしました。

まだ提出されていない方は至急ご返送いただくようお願いいたします。

問合せ:上鷺宮区民活動センター ☎(3970)9181

上鷺宮むかしがたり



<田植え>

彼岸も過ぎた頃、田の片隅を仕切り苗代(なわしろ)をつくり種籾(たねもみ)を播いた。6月になると15センチ程に育つ。苗を小さな束にして畔(あぜ)から田に投げ入れた後、田に入り隅から几帳面に等間隔に手で植えていったものである。やがて植え終わってみると縦横からも斜めからも真っすぐ一直線になっていたのを記憶している。この様子は日本人の性格の一端を示す例としてよく語られている。

田植えがすむと残った苗の束を使って小川をセキ止め、田に水を一杯に張る。苗は一束持ち帰り天日に干しておくとも根が茶褐色に変わる。その年の七夕には干した苗の根をタテガミに前年の藁(わら)で馬を2ツ作った。頭を前に向く牡と下に向く牝を向かい合わせて木と木の間に吊るし、短冊を付けた笹竹を飾った。七夕は稲を基本とした豊作願いの行事なのだろう。

無事に収穫を終えた9月末に新米を使った供え餅をあげて祭礼が執り行われた。この一連の流れは日本文化の底流にある「米」が根強く生き続けて来た証なのだろうか。

【お知らせ】

☆団体登録証の更新はお済みですか？ まだの方はお急ぎ下さい。

☆集会所およびテニスコートの抽選は下記の日程で行います。

6/19(月) 7/18(火) 8/21(月)

(地元団体) 9:30~(一般団体) 10:30~(テニス)14:30~

☆上鷺宮区民活動センターの改修工事を行います。

・11月1日~来年1月5日(予定) トイレと調理室、高齢者集会所(予定) 工事期間中は集会所が利用できません。テニスコートと二丁目集会所は利用可

寄稿

しずく 『地』

小鹿原徳人

この地に住むようになって四十一年以上経ちました。上鷺宮小学校、北中野中学校を卒業し、その後はこの地に住みながらも地元のお祭りや、地域のお手伝いなど皆無で、全く興味もなく、好き勝手に過ごす日々でした。結婚し、子どもを授かり、その子どもたちが母校に通うようになると、子どもたちのために、この地でなにか協力したいという気持ちが芽生えました。そして約8年前、上鷺宮小学校の「おやじの会」を当時のPTA会長とともに立ち上げ、その代表を現在も続けさせていただいています。

そこに参加いただいている上鷺小【おやじ】たちは本当に爽やかで、何より子どもたちの笑顔のために一緒に汗を流してくれる、素晴らしい方々ばかり！毎年行われるかみさぎまつりが本当に待ち遠しく、大人になって新しい出会い、仲間ができる嬉しさを日々感じております。地元の方々との交流も、ずっと地元にながらも新鮮で、いろいろなことを教えていただき、どうして今まで地元を向けていなかったのか、後悔すら感じます。地域の方々の中には、私が子ども頃の頃お世話になった方々、先生などいろいろと、改めてこの地域への愛を感じずにはいられません。この町に住み続けることが出来たこと、自分の子どもたちとともに、この地を一緒に育てる、楽しむことが出来ること、本当に嬉しく思います。子どもたちにもこの素晴らしい町を伝承し、ずっと一緒に楽しんでいける、そんな家族になりたいと思っています。

地元の皆様、これからも末永く、よろしくお願いたします。

(上鷺宮小学校おやじの会代表)

みんなで食べるとひと味違う ランチ仲間と楽しいひとときを！

まちなかサロン～かみさぎ

第2・第4火曜日	第2・第4水曜日
上鷺宮区民活動センター	上鷺宮二丁目集会室
・午前10時半～午後2時（お好きな時間に）	
・参加費 100円（お茶・お菓子付き）	
・軽食代 200円	
※軽食をご希望の方は	
11時までにお越しください。	
・問合せ：中野区社会福祉協議会 ☎(5380)0254	



心かようお食事会

- ・日時 第3火曜日 12:00～
- ・場所 上鷺宮区民活動センター
- ・費用 350円（申込み予約が必要です）
- ・申込み：高野 ☎(3990)0248

気の合う仲間がきっと見つかります。

どなたでも



かみさぎことぶき会

「食養生と脳トレでイキイキ健康長寿」

- ・日時：6月30日（金） 13:30～15:00
- ・会場：上鷺宮区民活動センター 洋室3・4号
- ・対象：どなたでも（無料）
- ・内容：認知症を予防するための食と栄養に関する脳トレと薬膳の話
- ・問合せ：高橋 ☎(3990)5502

星を見る会

- ・日時：7月29日（土） 19:30～
- ・会場：上鷺宮小学校 屋上
- ・内容：土星や木星、織り姫と彦星など夏の星座を見ます。
- ・主催：青少年育成上鷺宮地区委員会
- ・問合せ：星川 ☎(5241)8481



とちの木保育園

☎(5971)3910

都立武蔵丘高校

☎(3999)9308

プレママ体験

- 0歳児保育室の、保育士と赤ちゃんのようすを見学。保育士や看護師が質問に答えます。
- ・日時：毎月第4火曜（8月と3月を除く） 10:00～11:00
- ・対象：妊娠中の方（ご家族も一緒にできます）
- ・定員：先着2組（園にお電話ください。）

体験授業

- ・日時：6月24日（土） 10:00～12:35
- ・会場：本校
- ・対象：本校入学を希望する中学3年生
- ・費用：無料
- ・定員：なし
- ・内容：国語・数学・英語・社会・理科 から2講座を選択して体験できます。
- ・申込み：本校HPからFAX用紙をダウンロードし、FAXで申し込んでください。FAX(3926)9012
- ・問合せ：田口、神永

かみさぎ幼稚園

☎(3999)7361

ぴよんクラブ

- ①「七夕の飾りづくり」
・7月5日（水） 9:30～11:00 上鷺公園
※作った笹飾りは持帰りができます。
 - ②「プール開放」
・7月4日（火）～7月13日（木）
11:15～11:45 幼稚園庭
但し、水曜日は11:00～11:30
※水着着用。おむつが取れていないお子さんは大きいプールには入れません。
- ・対象：①②とも未就園のお子さんとその保護者

野方消防署 鷺宮出張所

☎(3970)0119

「熱中症を防ぐために」

- ① 暑さに身体を慣らしていく（暑熱順化）
暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動（ウォーキングなど）をすると、運動開始の数日後から成果が出はじめ2週間程度続けると完成できると言われています。
- ② 高温・多湿・直射日光を避ける
屋外では帽子や日傘を使用するなど、強い日射しを避け、屋内ではエアコンを上手に活用したり風通しをよくするなど、高温環境に長くないようにしましょう。
- ③ 水分補給は計画的、かつこまめにする
特に高齢者は喉の渇きを感じにくくなるので、早めの水分補給を。健康的にもお茶や水がお勧めです。アルコールは尿の量を増やしてしまうので逆効果。持病や水分摂取の制限がある人は夏場の水分補給について必ず医師と相談してください。
- ④ 規則正しい生活をする
夜更かし、深酒、食事を抜くなど不規則な生活により熱中症になる恐れがあります。



わが街の駐在さん

上鷺宮の皆さん、こんにちは！

先日、初めて子どもを「としまえん」に連れて行きました。とても楽しかったようで、また行きたいとずっと言っています。

さて、相変わらず振り込め詐欺の電話が止まりません。最近多いのは、大手百貨店や警察官を名乗り、キャッシュカードをだまし取る手口です。

また、息子を騙（かた）る手口や還付金詐欺の手口も発生しています。ATMを操作して、医療費等が戻ることは絶対にありません。犯人からの電話に出ないことが一番の対策です。常に留守番電話に設定しておきましょう。

上鷺宮駐在所

編集後記

センター2階から大きな声が上がりました。4月から始まった「あそびましょ」の参加者がお手玉やベーゴマに興じています。夢中でコマのひもを引き、思わず大声をあげる時、幼い日々が一瞬にして甦ります。あなたも参加してみませんか。（松下）



かみさぎ花だより

7月、8月に七夕祭りが全国津々浦々で行われます。

この祭りとは切り離せない「竹」を取り上げました。空洞の竹は古来より神聖で中に神が宿ると信じられていました。かぐや姫がいい例ですね。

さらに竹は成長が早く生命力の象徴ともされました。子供の幸せを願い短冊にしたため、竹を飾り、そしてお星さまに祈る。みやびな世界です。

今回は正岡子規の俳句です。

うれしさや七夕竹の中を行く

訳：子ども達が七夕の笹を手には喜々として歩いてくる。その間をぬっていくと何という、うれしい心持になることよ。

子規の温かさが感じられます。