

## 地区協議会新型コロナウイルス対応について

高ヶ坂・成瀬協議会 代表 木目田 和良

2020年度のスタートは、町内会自治会連合会を始め各団体の活動が、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、中止や延期などの変更を余儀なくされる状況となっております。当地区協議会に於いても、昨年1年間を準備期間として役員会や構成員全体での会議で議論し、事業計画を立て今年度に備えてきたところですが、大幅に計画を変更することとなっております。

このような状況の時こそ、地区協議会のネットワークの強みを生かし、連携を図りながら地域の課題解決に向けて、地域の皆様とともに取り組んでいくことが重要であると考えております。ご自身や、周りの方、そして地域を感染拡大から守るため、それぞれの日常生活において、「新しい生活様式」を実践していきたいと思っております。

## 2020年度 高ヶ坂・成瀬地区協議会役員紹介

役職名	氏名		所属団体	役職
代表	木目田 和良	留任	高ヶ坂・成瀬地区町内会連合会	会長
副代表	鈴木 敏高	留任	高ヶ坂・成瀬地区町内会連合会	副会長
	田辺 一成	留任	青少年健全育成南第二地区委員会	会長
	遠山 育子	新任	南第二地区民生委員・児童委員協議会	会長
事務局長	中村 清史	留任	高ヶ坂・成瀬地区町内会連合会	副会長
会計	松本 良彦	留任	高ヶ坂・成瀬地区町内会連合会	会計
	小室 政治	留任	高ヶ坂・成瀬地区町内会連合会	
会計監査	八木 克之	留任	高ヶ坂・成瀬地区町内会連合会	
	小熊 恵子	留任	青少年健全育成南第二地区委員会	

「成瀬コミュニティセンターまつり」の中止が決まりました。来年は、笑顔がいっぱいで、パワーアップしたおまつりをご期待ください！！



(<http://kogasaka-naruse.com>) 町田市ホームページからもアクセスできます。是非ご覧ください。

## 高ヶ坂住宅自治会

※団地祭りのやぐらでは、地域のバンド・踊りの会の皆さん方が楽しく歌い踊ります。出店は10店程で、地域でクラブ活動をしているメンバーが頑張っています。  
※どんど焼きは団地や地域の方々が大勢集まってきます。



## 向陽台自治会

70所帯弱のこじんまりした和やかな雰囲気自治体です。芹ヶ谷公園と高ヶ坂団地の間にあり、創立50周年を1年過ぎました。下部組織の平成会(シニア会)では、健康体操・吹矢・マージャン・卓球・カラオケハイキング・映画鑑賞等を楽しみ、資源回収や清掃等ボランティア活動も行っています。



## みんなの食堂 (高ヶ坂)



高ヶ坂地区にも子どもから高齢者まで世代を超えて利用できる食堂をつくろうと、本年1月17日にツクイ・デイサービス高ヶ坂を活動の拠点とし地域住民30人ほどが集まりました。まずはその準備として町田市南第3高齢者支援センターが主催となり全10回の教室を開催。専門家や経験者を招いて、地域活動、孤食と低栄養、食品衛生、傾聴技術、子ども達の環境、子ども食堂主催者の経験などについて7回にわたり勉強し、ツクイ・デイサービス高ヶ坂との連携方法・備品や食材の調達などについても相談してきました。しかし3月に入って新型コロナの拡大予防のため、あと調理実習など3回を残して一時中止となりました。休んでいる間も食堂を開催したいという気持ちは皆さん消えず、少し落ち着くかと思われた7月に再度集まり、食堂の名称を「みんなの食堂」とし、まずは月1回(第4金曜日)の開催とすることなどを決めました。準備の再開は慎重を期して当面延期となっています。新型コロナの収束が待たれます。



## 原口センター長の耳よりコラム



新型コロナウイルスの影響により生活の在り方が変わってきている今日この頃です。この状態とどう向き合っていくのか、新しいコミュニケーションの形が求められています。

そうした中で、オンライン化が進み、直接会わなくても誰かと会話ができる時代になりました。しかし、こんな時だからこそ、私は「人としてのつながり」「心の寄り添い」が大切だと思います。コロナショック後、色々なことが変化していく中で、「家族やご近所の人と会話を楽しめているか?」「自分にとって大切なことは何か?」を今一度見つけ直すよい機会かもしれませんね。

### 町田市南第3高齢者支援センター

Tel 042-720-3801

住所：東京都町田市西成瀬2-48-23

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始12/29～1/3お休み)

## ニューパワーズ 参加者募集

高ヶ坂・成瀬地区に住み暮らしていますが、どこの団体にも属していないけど、住み良い地域づくりに力を発揮してみたい方、地域活動に協力してみたい方、特にこんなアイデアがあるという方が参画できる枠です。若い世代・高齢者・定年を迎えた方・子育てを終えた方々のご参加をお待ちしています。  
連絡先：事務局 中村 090-5820-7120



## 歴史ちよこっと噺 No.2

文：中村 清史

南成瀬八丁目から横浜線を越えて、小川地区と横浜市に接する地域。そこは「なずな長者」の屋敷跡と言われています。土地の古老の話によると、昔の地形で言えば、くぼ地の田んぼは長者屋敷のお濠の跡で、畑から掘り出される土器の破片などは、長者館の屋根瓦の破片だとの事。

なずな長者には、一粒種の可愛い女の子がいました。大事に育てられた女の子は、輝くような美しい娘に成長します。十二、三歳ごろになり、美しさに更に磨きがかかると、夜な夜な、娘の部屋に若者が通うようになりました。ある時、その若者の姿を垣間見た長者は、「あの若者は、どこの何者じゃ?」と娘に問いました。「美しいおひと」と答えるだけで、娘も首をかしげただけ。夜な夜な現れる若者ですが、娘の前でも、どこの、何者なのか、打ち明けようとはしませんでした。長者は、娘の身を案じ、屋敷の周りの見張りを厳重にし、娘の部屋の戸締りも厳重にしましたが、夜になると、若者はどこからともなく現れ、明け方には風のように消えました。思案に余った長者は、娘に針と縫い糸を渡し、こう言い含めました。

「今夜、この糸をそっと、若者の着物の裾に縫い付けておくのじゃ。わかったな」娘は言われたとおりにして、夜明けを待ちました。明け方、いつものように、若者は部屋から消えました。縫い糸は雨戸の隙間から、庭に降りていました。長者夫婦が糸をたどると、雨戸を抜けた糸は、広い庭を横切り、高い塀を越え、なずな原から三、四町離れた、三島神社の境内へと延び、いかなる早天が続いても、決して水の涸れたことがない、社の池の中に消えていました。

「まさか!?!」長者夫婦は呆然と佇んだあとで、威儀を正して池の中をのぞきこみ、つぶやきました。「それではあの若者は、三島神社の神様でごじゃったのか・・・もったいなやもったいなや・・・」深い蒼みをたたえた池の水は、鏡のように静まっていた。

(注)この伝説は奈良時代から伝わる「神婚譚」の一種。

尚、「なずな原」は開発に際して大規模な遺跡発掘が行われ「なずな原遺跡」として記録されています。一万年前の縄文土器が出土しているので、考古学上も極めて貴重な遺跡です。引用文献：『町田の民話と伝承』

## 疫病退散



早くコロナが収束しまあよび



## 通いの場の留意点

### <開催される皆様へ>

- 講座実施時の体調チェックをしましょう。
- 部屋の換気を行いましょう。
- こまめな手洗いor手指消毒と複数人の人が触れる場所・物のアルコール消毒をしましょう。
- マスクの着用をお願いします。
- 人声を出すことをなるべく避けましょう。



### <参加される皆様へ>

- ①自宅で、検温をしてから参加しましょう。  
37.5℃以上の熱がある場合はお休みしましょう。  
少しでも 異変を感じたら、無理のない範囲で活動を行いましょう。
  - ②こまめに手を洗いましょう。
  - ③マスクを着用しましょう。(ただし、運動を行う上で支障がある場合を除きます。)
  - ④水分補給をこまめに行いましょう。
- ※基礎疾患をお持ちの方などは、主治医の先生に相談し、指示に従いましょう。



## コロナ対策

「生活不活発」に注意！！

「動かない」(生活が不活発な)

状態が続くことにより、こころとからだの機能が低下して「動けなくなる」ことを言います。

どんな動きでもいいので毎日40分程度身体活動をしましょう。

例えば・・・洗濯・ごみ捨て・掃除機をかける・階段昇降・歩行・ラジオ体操第1など



## 免疫力を高めて病気を予防しよう！！

免疫力を高めるのに必要なこと

- ①適度な運動
- ②基礎体温の上昇
- ③十分な睡眠
- ④ストレス解消
- ⑤腸内環境の整備

免疫力をよげる食べ物・食材

- ・にんにく・納豆・ヨーグルト・バナナ・にんじん
- ・レバー・きのこ類・海藻類・青菜類・トマト

☆多就寝前に☆

紅茶にすりおろした生姜と黒砂糖を入れて飲めば体が温まってぐっすりと眠れます。



## 地域をつなげる掲示板！

スキルが誰かの役に立つ

### 地域のみんなの掲示板

を高齢者支援センターの窓口を設置いたしました。

支援センターが地域のニーズと、スキル・想い・場所をつなげ、支え合いをサポートします。

(マッチング)

一緒に活動したいひとや場所をつなげる

こんなことやりたい  
出来る

やりたいこと / やってほしいことが同じ内容  
出来ること

住民同士で解決



やりたいことが同じ人達で  
グループが出来るかも



マッチング

(紹介まで支援センターがお手伝い)

自宅が地域の人の憩いの場に



こんなことがやってほしい/困っている