第98号
あらかわ区報Jr. ジュニア
ArakawaKuhoJunior
平成28年1/19
発行　荒川区●23,000部発行
〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3 ☎(3802)3111

荒川ころばん体操ってなあに？

「荒川ころばん体操」は、〝ころばない〟体づくりのために、区と区民と首都大学東京健康福祉学部理学療法学科・山田拓実教授が共同開発したオリジナルの体操です。
今号では、区が普及を推進し、お年寄りにも大人気の「荒川ころばん体操」を紹介します。

問合せ　高齢者福祉課　☎内線2666

▼(前列左から)第九峡田小学校６年生の松葉奏波さん、斉藤未也弥さん、椎名偉吹くん、田中悠馬くんがころばん体操を体験しました

はかせ

年を取ると、筋力の低下により、わずかな段差でつまずいたり転んだりして、大けがにつながることもあるんじゃよ。筋力やバランス感覚を鍛えることは、いつまでも健康に暮らすために大切なことなんじゃ。荒川ころばん体操は、いすを使いながら、無理なく足や腰・腹部の筋力を高め、歩く能力が改善するように考えられておる。区内の26会場で毎週行われていて、どの会場でも、多くのお年寄りが参加して楽しみながら体力づくりをしておるぞ。

あらかわ区報 Jr. は荒川区ホームページでご覧になれます。
https://www.city.arakawa.tokyo.jp/kusei/koho/koho/arakawakuhojr/index.html

次は3月に発行する予定です

あらかわ満点メニュー

体の中から健康に

まっち

「あらかわ満点メニュー」は、区内のさまざまなお店で食べることができます。区の取り組みで、「安くて、おいしくて、ヘルシー」な料理を、飲食店・女子栄養大学短期大学部のみなさんが考え、大人から子どもまで人気を集めています。あらかわ満点メニューは、エネルギーや塩分、野菜の量など、健康を考えたレシピになっていて、今では64店舗・129メニューが出されています。

問合せ　健康推進課　☎内線423

▲あらかわ遊園ちびっこ広場売店の「野菜たっぷり食べましょうゆラーメン」

▼インドレストランフルバリべるぼーと汐入店・南千住駅前店の「ヘルシーベジタブルカレーセット」

▶あらかわ満点メニューを開発した女子栄養大学短期大学部の岩間範子教授とスタッフのみなさん。飲食店の方と話し合いながら、メニューを作り上げています

◀浜作もんじゃ会館の「浜作満点お好み焼きセット」

私たちみんなで考えてます！

荒川ころばん体操に挑戦しました！

いろんな動きがある楽しい体操だよ

あっくん

第九峡田小学校6年生のジュニア記者が、特別養護老人ホーム・花の木ハイム荒川の会場で「荒川ころばん体操」に挑戦。おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に、楽しく体を動かしました。

▶「ころばん体操」の行われている広い多目的ホール。会場には大勢の参加者の熱気と元気な掛け声が響いていました

▼笑顔があふれる楽しい会場です。和気あいあいとした雰囲気で体操が始まります

▲体操が始まると、お年寄りたちは真剣そのもの。立ったまま、肘を膝に交互につける運動も、黙々とこなします

ころばん体操で元気いっぱい！

元気に体操するお年寄りたちにびっくり

花の木ハイム荒川では毎週2回、近所に住むお年寄りが集まって「ころばん体操」が行われています。毎回30～40人のおじいちゃん、おばあちゃんが集まって元気に体を動かしています。

ころばん体操リーダーの掛け声で、準備運動を行った後、いよいよ音楽に合わせて「ころばん体操」が始まりました。ホールには、「イチ！ニ！サン！シ！」というおじいちゃん、おばあちゃんたちの元気な声が響きます。いつも学校でやっている体操とは異なるので、最初は戸惑っていたジュニア記者も、徐々にコツを掴んでくると、みんなと一緒に体操に集中。真剣に取り組みながらも楽しそうな笑顔を浮かべながら、イキイキと体を動かします。

▶準備運動も入念に。足首や膝などの関節を動かし、足の筋肉のマッサージやストレッチを行います

楽しみながら健康づくりができる

「ころばん体操」は、やってみると意外とハード。片足を上げてバランスをとったり、足で空中に「あ、ら、か、わ」と何度も書いたり、ダンスのようにリズミカルに踊ったり、かかとだけで歩いたり、全部で30種類の動きがあります。ジュニア記者もうっすらと汗をかき「思っていたよりずっと大変」「バランスをとるポーズがすごく難しかった」「こんなに大変な体操ができる、おじいちゃん、おばあちゃんはすごい！」と驚きの声。

体操後は、参加したみなさんで、楽しそうにおしゃべりしていました。参加者の中には、90代のおばあちゃんもいて、「体操を続けているので、まだまだ元気に旅行へも行けるの」とうれしそうに話していました。

家族みんながいつまでも元気でいることは、とてもうれしいことです。「ころばん体操」に参加して、健康で元気に過ごすお年寄りがたくさんいます。みんなも負けずに、丈夫で強い体を作りましょう。

◀▲「肘はしっかり伸ばして」と、ころばん体操リーダーから指導を受けて、すぐに上達するジュニア記者

▲体操が終わった後は、みんなで盆踊り。体操以外にも、体を動かすレクリエーションを通じたお年寄りの交流の場所になっています

みなさんが元気でびっくり！！

楽しみながらできるのがいいね

教えて！「荒川ころばん体操」の魅力

「荒川ころばん体操」に参加しているおばあちゃんに、ジュニア記者がインタビューしました。

おばあちゃんに聞いてみよう

すみちゃん

Q 「ころばん体操」の効果や楽しいところを教えてください

A 体操を始めてから足がよく動くようになって、つまずくことがほとんどなくなりました。ここに来ると友だちができるし、会っておしゃべりができるのが楽しいですね。運動をすると気持ちも明るくなるので、帰るときはみんな笑顔になっているのがとてもよいと思います。

Q 体操を始めてご家族から何か言われましたか？

A 私が元気に体操に通っていることで、家族は安心していると思いますよ。かぜもひきにくくなったので、身体も丈夫になったと思います。

▲大平和子さん

まちぞう

▲斉藤節子さん

いろいろ質問したよ

Q あらかわ区報ジュニアの読者へのメッセージをお願いします

A みなさんのような小学生や中学生と話をすると、もっと元気になりますから、みなさんも、おうちや親戚のおじいちゃん、おばあちゃんと話をしてあげてください。きっとすごく喜びますよ。

懐かしいあの日あの時 想い出写真館 No.29

荒川区を走る蒸気機関車

あらみい　あら坊

現在は、観光資源として運行している蒸気機関車。各地で走っているので、乗ったことがある人もいるのではないでしょうか。そんな蒸気機関車も昭和30年代ごろには普段の乗り物として荒川区内を走っていました。写真は日暮里駅を通る蒸気機関車です。

当時は、鳥山（栃木県）～宇都宮～上野といった路線で運行していました。

▲真っ黒な車体が黒煙を噴き上げて走る姿が印象的です

荒川せらばん体操

まちるだ

▲リハビリテーション用のゴム製「セラバンド」を使った、「せらばん体操」も行われています

▶足首に巻いてひっぱることで、より筋肉を強化できます

楽しみながらできるのがいいね

“社会を明るくする運動”作文コンテスト

トピックス

三瑞小・瀧澤愛実さんが優秀賞を受賞

1月5日、第65回“社会を明るくする運動”作文コンテストの表彰式が行われ、第三瑞光小学校6年の瀧澤愛実さんが東京更生保護施設連盟会長賞を受賞し、西川区長に報告しました。瀧澤さんが書いた作文は「みんなが幸せになるために」。東京都の小学校105校から3278作品の応募があり、7作品の優秀賞が選ばれました。

また、第三瑞光小学校は、50作品以上応募した学校に贈られる奨励賞を受賞しました。

▲表彰状を手に喜ぶ瀧澤さん(右)と西川区長(左)

学校訪問

学校自慢

尾久小学校

東尾久5－6－7

学校の自慢を児童が紹介します

▲鼓笛パレードの様子

尾久小学校は今年で128周年の荒川区で2番目に古い学校です。

〈尾久小学校鼓笛隊〉

尾久小鼓笛隊は、6年生を中心に朝会や運動会の演奏を行っています。また、昨年から金管楽器も仲間入りしました。鼓笛隊は、毎週休み時間をけずってみんなでそろって練習をしています。毎年、運動会のパレードや社会を明るくする運動で演奏をしています。ぼくは、主指揮で同じリズムでドラムメジャーを振り続けるのがとても大変ですが、聞いている人が元気になれるような演奏を目指してがんばっています。

〈人気の場所〉

尾久小にしかない尾久の森や築山は児童の人気の場所です。特に尾久の森では、10メートル以上の木が何本もあり、季節ごとに景色が変わるので、自然を身近に感じることができます。また、荒川区の小学校の中でも広い校庭は、休み時間になるとたくさんの児童が遊んでいて、とてもにぎやかです。

◀尾久の森

多くの歴史があり、児童や地域の方々からも好かれている尾久小は私たちの自慢です。3月には卒業ですが、尾久小で学んだことを生かしてがんばりたいです。

執筆　6年　牧野翔和　三好杏実

部活動

第四中学校

荒川6－57－1

生徒が部活動を紹介します

ソフトテニス部

◀四中ソフトテニス部一同

朝練・放課後練ともに頑張っています

私たち荒川四中ソフトテニス部は、2年17人、1年13人、計30人で活動しています。

昨年から活動日が増え、水曜日を除くほとんど毎日元気に活動しています。休日は他校での練習試合に出かけることもしばしばあります。冬になると日が落ちるのが早いので、ボールが見えなくなりますが、顧問の先生が用意してくれたライトを使って粘り強く練習をしています。

部の雰囲気は、男女関係なく和気あいあいとしていて仲が良いです。部で大切にしていることは、あいさつと礼儀の基本です。そして、気持ちで負けない精神的な強さを身に付けようと頑張っています。都大会出場、区大会優勝を目指して練習に励んでいます。

練習内容はフォア・バックのフォームの改善とサーブ・レシーブの基本的なものや、前衛と後衛に分かれてのポジション練習もしています。

顧問の東口先生は優しく、時に厳しく指導してくださる先生です。夏休み等の長期休業中も私たちのために多くの練習時間をとり、見てくださっています。

昨年の研修大会では3位と5位に入賞し、1年生大会では男子が1ペア8位に入りました。次の公式戦に向けて、よりよい成績を収められるよう、顧問の先生とともに頑張っていきたいと思います。

執筆　部長　2年　鈴木愛
部長　2年　鈴木康介

防災部活動レポート

南千住第二中学校

福祉のまちづくり功労者 都知事感謝状授与

12月18日

南二中レスキュー部の絆ネットワーク活動が「福祉のまちづくり功労者」として評価され、都知事感謝状が授与されました。西川区長を訪問した部員は、毎月、学校だよりを高齢者宅に直接手渡しするなどの活動内容を説明しながら感謝状授与を報告しました。

東京消防出初式

1月6日

東京消防出初式に南二中レスキュー部が“出動”。防災市民組織として、災害時の応急手当、介添え搬送の演技を行いました。きびきびとした動きで、2人の負傷者を三角巾で手当て。日ごろの活動の成果を発揮しました。

あらかわ今昔ものがたり

あらかわの歴史と伝説

その98　1・2・3猿

～長寿祈願！あらかわの庚申塔～

明けましておめでとうございます。今年最初の「今昔ものがたり」が始まるよ。

「子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥」ってなーんだ？　えっ、何かの呪文だって？　違う、違う。質問を変えるね。では、平成28年は何年でしょう？

「申年！」正解！　さっきの12個の漢字は「十二支」と言うんだ。各文字に動物の名前を当てて、時刻や方角、年や日を表すのに昔から使われてきたんだって。

お正月の人気者・お猿さん

申年だけに、お猿さんの絵馬や御守りが大人気だね。みんなも初詣の時に頂いたんじゃないかな。「不幸が去る、困難が去る、病が去る、災いが去る」等の「去る」という言葉に掛けて、お猿さんは、厄除けに御利益がある、縁起が良い動物だと言われているんだよ。

お猿さんが1匹

区内をお散歩すると、石のお猿さんを見かけることがある。それも、1匹だったり、2匹だったり、3匹だったり。

宮地ロータリー近くの六地蔵（荒川四丁目）の右から2番目の石造物の台座をよく見ると、横向きの小さなお猿さんが1匹座っているよ。

ここ

お猿さんが2匹

都電の町屋駅の近くの町屋二丁目の原稲荷（町屋稲荷）。その右奥に、何やら文字が刻まれた江戸時代の石造物がある。下の方を、目を凝らして観察しよう。左右に向かい合う2匹のお猿さんが刻まれているね。

ここ　ここ

お猿さんが3匹

南千住七丁目の歯神清兵衛（山王清兵衛）は、歯痛の神様。そこにもお猿さんがいる。祠の脇をのぞいてごらん。石に彫られた可愛いお猿さんが3匹いるよ。よく見るとそれぞれ目・耳・口を手で塞ぐポーズを取っている。このポーズ「見ざる・聞かざる・言わざる」というんだって。

あらかわの庚申塔

これらのお猿さんが彫られた石造物は、「庚申塔」って言うんだ。江戸時代の人たちは、60日に一度集まって徹夜をし、これを3年間続けると、長生きできると考えていたようだ。その証として、また健康で長生きできるようにと祈りを込めて、庚申塔が建てられたんだよ。いろんな形があって、お猿さんのほかに、お祈りの文字や、恐いお顔の像やお地蔵さん、鶏さんなんかが刻まれていることもある。区内に50以上の庚申塔があるから、お友だちと石の中のお猿さんを探してみてね。

▶山王清兵衛の寛文9年（1669）の庚申塔

問合せ　荒川ふるさと文化館　☎（3807）9234

区役所の代表番号 ☎（3802）3111

R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています。