

# 北汲沢地区だより ねむのき

第117号 発行日 2024年10月1日

発行 北汲沢連合町内会、北汲沢地区社会福祉協議会

## ～第二四半期の5町会 夏祭りに盛り上がる!～

### ◆東明東町内会

各町内会の年間事業の中で最大のイベントは納涼祭です。当町内会でも例年通り8月3日に今年も単独での実施でした。6月1日に準備会合を開いてから約2か月の作業でした。連日猛暑の中、組長を先頭に会員の協力を得て盛会裏に終えました。今回は他町内会から器材の借入貸出、踊り手の支援などを経て互いに融通し合い共に成功裏に終了することが出来ました。これからは、各町内会共に器材の整備と格納場所の確保等年数を経るごとに抱える課題となってきました。器材の融通等は今後必要性を増してゆくと思われます。また、新しい試みとして売店等の人手不足を補うため戸塚高校生の協力を得ることが出来ました。結果も好評で今後も継続していきたいと考えています。

### ◆新生自治会

7月27日夏祭りを行ないました。夏祭りには欠かせない盆踊りですが、今年も女性グループ10数名が檣の舞台上で踊り、お祭りを大いに盛り上げてくれました。この踊りのメンバーは新生会と他の町内会の方々の混成で、本番前に4回も集まり練習をしました。新生会のお祭りの後、北汲沢連合の二つのお祭りからも誘いがあり、グループで参加しました。今、北汲沢連合の5町内会は色々な事で協力し合い活動しています。



### ◆東明西町内会

西町内会の子供たちの通学路が、雨が降るたびに冠水する箇所があり危険なので、7月の猛暑の中、何年振りかで町内会一斉清掃を会員の皆様に協力して戴きながら行ないました。かなりの土砂袋の数(150袋)に驚き、やはり毎年行う事が大事だと痛感しました。

### ◆六郎丸町内会

六郎丸町内会新会館に移転後初めての夏祭り納涼大会を開催することができました。コロナ禍、会館移転を経て5年振りの夏祭り再開の過程に於いては会場選定に始まり会場整備等課題が多々ありましたが、班長さん、副班長さん及び関係各位のご協力が無ければなしえなかった事と改めましてお礼を申し上げます。不慣れな新しい会場にも拘らず大勢の方にご来場いただき、き会員相互の親睦、子供達の思い出作りに役立たせることができたのではと考えております。



### ◆富士見町内会

7月27日(土)午後4時～8時に、町内会館周辺の道路を利用して『納涼のタベ』を開催。昨年とは会場を変えたので、伝統の模擬店、檣の設営が危ぶまれたが、結局全ての模擬店(焼き鳥、焼きそば、フランクフルト、カキ氷、ヨーヨー、子ども会、飲み物づくし)と檣での盆踊りを開催出来た。太鼓は昨年より3倍の延べ人数で基本練習を行い、本番では町内会で新調したハッピー姿で元気よくたたいてくれた。親御さん達はニコニコ スマホにおさめていた。これから毎年練習して上手くなってくれると思います。お忙しい中足をはこんでいただいた、区役所、学校の先生方、汲沢ケアプラザ、各町内会の方に感謝しています。当日は、長年の伝統通り、その日の朝から準備を始め、その日のうちに片付けを完了し打ち上げた。ブロック役員、子供会、ベテラン・若手の多数のボランティアに感謝感謝!町内会館に近く設営や接待の効率化の点では良かったが、踊りの輪を確保するのが来年に向けた課題。



## 3地区合同こども水泳教室!

今年も3地区合同水泳教室を実施しました。

今年は、昨年56名を上回り73名の申し込みがありました。北汲沢地区は、12名の参加でした。泳ぎがうまくできない子供たちも日にちを重ねる毎につれてできることが増えて、それをうれしそうに周りの大人に報告していました。指導も例年通りYMCAにお願いしましたが、今年のコーチ陣は昨年より充実したコーチ陣でしたので、子供たちの上達が早かったように見受けられました。

「来年は、中学生だからもう来られないのがさみしい。」と言ってくれる6年生もいました。また、5日間を通して事故・ケガも無く無事に終了できた事と、こどもたちの笑顔と歓声が何よりの成果だと思います。

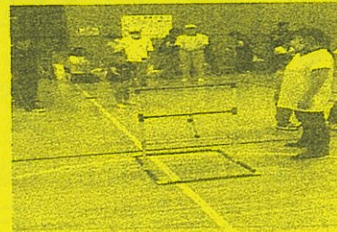


## 北汲沢連合町内会子供の集い!

7月7日(日)午前9時~12時、踊場地区センター体育館にて『子どもの集い』を開催。子ども達は、ドッチビー大会と、地区社協・民協による「ラダーゲッター」を楽しんでくれた。参加してくれたお子さんの感想：フリスビーでやるドッチボールだったので楽しかった。4チームとも白熱するような試合をしていました。投げるのが上手い人やよけるのが上手い人が多くてワクワクしました。ちがう学年の人やちがう小学校の人とも同じチームになるので、なかよく出来ていつもとは違う楽しさがありました。勝っても負けても賞品がもらえていいなと思いました。

また来年も参加したいです。

スポーツ推進委員・青少年指導員、  
地区社協・民協、連合役員、常任役員、  
各町会役員のご協力に感謝感謝!



## 地域の70歳以上の情報!

連合傘下の5町内会では、敬老の集いの開催や70歳以上の高齢者に、お祝い品(お茶、お菓子)を自宅へ届けて喜ばれました。

- 新生会：182名(204名)
- 富士見：128名(120名)
- 東明東：147名(147名) 100歳以上1名
- 東明西：294名(320名) 100歳以上2名 … 102歳、100歳
- 六郎丸：490名(490名)

合計 1241名(1281名) ( )内：前年度

★戸塚区70歳以上 59,065名 : 男性25,350名 女性33,715名  
区内100歳以上 142名 : 男性 19名 女性 123名



# 地域の耳寄りなはなし



## 秋の疲れ「秋バテ」を解消！

酷暑もようやく和らぎ、朝晩の涼風にホットする季節になりました。しかし、どうも体が重い、疲労感がある。朝がすっきり起きられない・・・それって「秋バテ」かも。

「秋バテ」を解消して、快適に過ごしましょう。

～ポイントは～

- 体を温める …根野菜のスープなど温かい食べ物をとる。ぬるめの風呂にゆっくり入る。朝晩の冷え込みにふとんやパジャマを工夫する。
- リラックスする …いつもよりゆっくり過ごす。
- 良質なたんぱく質をとる …意識的に、肉類、魚介類、乳製品、卵、豆類を食べる。
- 体を動かす …天気の良い日に色づき始めた木々を見ながら近所をのんびり散歩する。



「秋バテ」解消は、ゆっくりと自然な回復を待つのが良いようです。  
みなさん日々を健やかに過ごしましょう！

## 短歌を作る楽しみ・・・21回

平成の時双子の姉妹きんさんぎんさんが、百歳を越えてかくしゃくとし話題であった。

私達三姉妹は八十代となり長姉は先日米寿となり電話で祝ったところである。



つつがなく 八十代を三姉妹

よねの祝の姉 誕生日

(東明西町内会 佐々木つね氏投稿)

## 俳句の投稿・・・第2回

秋夕焼け 富士は影絵と なりにけり



吟行や 集う喜び 萩の庭

(新生自治会 富田 美代子氏投稿)

## 地域のみなさんの投稿を募集！

北汲沢地域の皆さんの、いろいろな趣味・ステキな作品をたくさんご紹介していきたいと考えています。

地域の広報紙「ねむのき」への投稿をお待ちしています。



## 情報コーナー

### 秋の連合健民祭

～ウォーキング、汲中吹奏楽部演奏、福引他～

☆開催日 10月20日(日)

☆集合 午前8時30分

☆場所 壱町ヶ谷公園

(新生自治会館隣)

☆イベント内容

●ウォーキング・コスドリームハイツ方面  
約7km 13,000歩 約2時間10分



### 知って得する健康講座

☆開催日 10月9日(水) 午後1時30分

☆場所 新生自治会館2階

☆テーマ「お口の健康について」学び実践しましょう

講師 区役所福祉保健センター

歯科衛生士 大八木 智子氏 保健師 兒玉 美紀氏

## ～長い夏から 短い秋へ！～

気温が下がり始め、やっと秋の気配を感じられるようになりました。

今年の夏は本当に長くて暑かったですね。皆さんも、多かれ少なかれ猛暑による身体の疲れを実感していることと思います。さらに、地震や大雨などの自然災害、入手困難になったお米、じわじわと続く値上げ、・・・身体だけでなく心の方も意外と疲れが溜まっている人が多いのではないのでしょうか。

そんな心身の疲労回復には様々な方法がありますが、簡単で効果的なものとして入浴が挙げられます。夏の間シャワーだけですませがちだった人も是非お湯につかってみましょう。ポイントは『ぬるめ』のお湯に『ゆっくり』つかること。心も身体もほぐれてリラックスするのを実感できると思います。



夏が長かった分、秋は短く、あっという間に冬と交替してしまいそうです。短く貴重な秋を満喫するためにも、オススメの入浴に加え基本の睡眠・食事・運動にも気を配りながら、心身の両面を整えて日々過ごしていきたいものですね。

## クローバースポーツクラブの活動

昨年も地域を盛り上げる健康活動を続けてきました。会員も今年は昨年を上回り現在174会員(126会員)とコロナ禍前に戻ってきました。



◇活動日 年間23回

(毎月第2、第4土曜日)

9時～13時 2時間毎の2部制)

◇年会費 個人会員 3,000円

家族会員 8,000円

その他、会員証発行手数料100円と教室により材料費・保険料等の負担があります。

◇申込方法：各活動日に汲沢小学校の会場で受付しています。

◇お問合せ先

事務局 加藤 (871) 4350



## 編集後記

今回号は、暑かった夏の疲労をとるアイデアが満載されています。

秋の彼岸を過ぎても猛暑が続いているのは身体に応えます。



猛暑とはいっても、踊場駅を降りて汲沢方面へ歩き出すと一陣の風でホッとします。雨も、東京方面は連日ゲリラ豪雨に見舞われているというのに、この地域は大雨も少なく、住みやすい環境で他の地域から移住する方も増えています。身近で大規模な住宅建設も多く、人口減少や子どもの減少も無いなあ～と実感しています。

各町内会、連合・社協も夏祭りや敬老の集い、子供の行事など、暑さに負けずに地域を盛り上げており、お互いに元気で頑張ってます。

地域の広報紙「ねむのき」は、このような地域活動や情報をお届け出来るよう努めていきます。

加藤 邦雄 駒口 秀紀 岩田 吉隆  
山田 万実 市場 仁