

北 汲 沢 地 区 だ よ り

# ねむのき

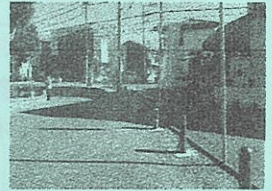
第 1 1 8 号 発行日 2 0 2 5 年 1 月 1 日

発 行 北 汲 沢 連 合 町 内 会、北 汲 沢 地 区 社 会 福 祉 協 議 会

～傘下の5町内会 元気に今年も～

## 年 末 統 一 パ ト ロ ー ル 実 施 ！

北汲沢連合町内会恒例の年末統一パトロールは、12月25日～29日の5日間全町内会で実施し、各地域拠点に『のぼり旗』130本を設置し、安全・安心なまちづくりをPRすることができました。今年も印刷が年内のため、実施状況だけです。



## 各 町 内 会 の 活 動 実 施 内 容 ！ - 1

### <東明東町内会>

旧年は元日早々の能登半島地震が全国を震撼させ、その後も台風・線状降水帯の多発による災害と続く厳しい明け暮れに終始しました。

幸い当町内会管内での災害の報告もなく平穏な一年でした。計画された納涼祭、防災訓練、防犯パトロール、餅つき大会等々のイベントも会一人ひとりの協力を得て無事消化することが出来ました。新しい取組みとしては納涼祭の戸塚高校生の支援でした。ともすれば疎遠になりがちな生徒と地元の今後の繋がりを明るい方向へと導く糸口になって行くのではと期待しています。

一方、町内会の運営については、居住者の世代の変化につれて組長年齢に格差も大きくなり組の中でも人選に苦慮する場面も生じ始め今後の課題といえます。

### <東明西町内会>

今年は、例年になく雨が少なかったためか、年末に火災が相次いでいます。

恒例の年末年始防災防犯パトロールは、火の元の注意をお願いしながら町内を、組長さん・副組長さん・会員の方・子供たちとパトロールを行ないたいと思います。

### <新生自治会>

#### 子ども専用餅つき

12月15日(日)晴天のもと餅つき大会を行ないました。今年は子ども専用の臼を用意し、子供たちに餅つきを体験してもらいました。「ヨイショ」の掛け声と拍手をもらい楽しそうにっていました。



### <六郎丸町内会>

#### 運動会

令和6年8月に新町内会館移転後、初の夏祭りを終え一息つく間もなく運動会の準備をスタート。当初の開催予定日は10月27日でしたが、国政選挙と重なったため、11月3日の開催となりました。開催前日の大雨の影響で昨年に続き屋内での開催となりましたが、参加児童の選手宣誓を皮切りに競技を開始。老若男女真剣な表情で競う姿が印象的でした。

開催に際して、午前中の短い時間でしたが、会員相互の親睦に少なからず寄与できたのではと考えています。





## 各町内会の活動実施内容！-2

### <富士見町内会>

#### 文化祭報告

11月9日(土)、10日(日) 会館1階で文化祭を開催した。会員の延べ34名の方から、植木・盆栽、絵画、パッチワーク、服、工作・工芸品を出品いただき、鑑賞者で賑わった。小学生の絵画、写真、工作の出品があり、昨年の6名から9名に増加した。今年はレザークラフトの三角コインケース・ストラップ・ペンケースの出品があり、その場で14名の方に作って頂いた。

10日は、会館2階でお茶会を開催した。35名の方に美味しいお茶とお菓子を振舞っていただいた。お茶会担当の先生と、お手伝いのボランティアの方が上手く連携していただき感謝感謝！

#### グランドゴルフ報告

11月17日(日) 汲沢小学校校庭にて、10名の参加にて開催。3ホールの合計で競い、1~3等賞、ハイスコア、ブービー、ホールインワンを表彰した。今回は過去最高の11のホールインワンが出て、日頃の練習の成果に盛り上がった。

#### 大運動会

9月29日(日) 汲沢小学校で富士見町内会 大運動会を開催した。昨年と同様に午前中での開催を目指し、16種目の競技を行い、8:30~12:30で終了した。富士見の大運動会の恒例である『わが町の防災員』『混成リレー』や、子ども達に好評の『さかな釣り競争』『パンくい競争』『未就学児競争』『ジャンケンリレー』で競い、未就学児や小学生・中学生の世帯やブロック役員、ボランティアの皆さんのご協力で盛り上がった。未就学児や低学年生、高学年生は楽しみにしている町内会の運動会で、沢山の賞品を貰って大喜びだった。最後は福引で、参加世帯全体に賞品が行き渡った。

今回は、ボランティアのご協力で『たこ焼き』を参加者全員に振舞った。ホカホカで柔らかく大変美味しい！と大好評！

事前にグランド・競技用具等の借用でご協力・ご指導いただいた汲沢小学校の先生、当日お忙しい中来ていただいた周辺町内会の来賓に感謝します。



## 青少年指導員「ミニ門松づくり」!

青少年指導員の行事「作って遊ぼう」の一環として開催した「ミニ門松づくり」。平成19年に初めて開催してから、今年で18回目の開催になりました。当初は小学生の参加だけでしたが、最近は年配の参加者が半数以上になり青少年の行事というよりは、地域行事のようになっていますが、今年も大勢の方が参加し楽しんでいただきました。

毎年材料をそろえるのに苦労していますが、今年の松は町内で建て替えをする住宅から、ご厚意で提供していただきました。竹は地域ケアプラザ・白ゆり園の竹を、また千両は町内のご婦人からのご厚意でそろえることができました。

今年も地域の皆様のご協力で開催できたことに感謝いたします。ありがとうございました。





# 北汲沢地区 健民祭

## ウォーキングで心も健康、楽しく歩こう！

ウォーキングは一番手軽な有酸素運動、生活習慣病や認知症の予防、ダイエットの効果があると言われていています。また1日30分日光を浴びながら歩くと、前向きで幸せな気持ちになって、ストレスも軽くなるとわかってきました。「百利あって一害なし」のウォーキング！皆さん続けてみませんか。

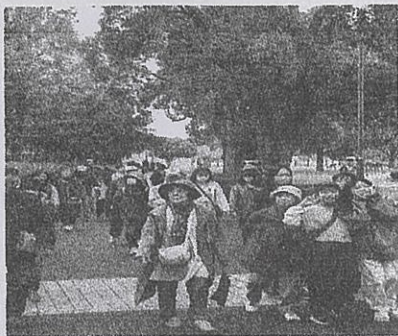
北汲沢連合町内会主催の第26回「健民祭」が10月20日（日）、総勢164名の参加を得て、開催された。

今年は、→通信隊 → 環状4号線 → ドリームハイツ裏手 → メモリアルグリーン(トイレ)・・・俣野公園内散策・・・健康遊具9種アリ・・・野球場・・・★チェックポイント休憩★・・・公園レストハウス(トイレ)→ 横浜薬科大 → 宇田川沿い→ まさかりが淵 → 汲中裏門 → 六郎丸 → 壱町ヶ谷公園(ゴルフ)の約7.0kmを2時間20分、約13,000歩のコース。当日は、若干雨模様ではあったが全員完歩出来た。

スポーツ推進委員、青少年指導員が、当日のコース先導、交通整理を担当。ウォーキング終了後、おにぎり2個とお茶を配布。近藤区長、区役所3名、3中高等学校、汲沢ケアプラザ、区社協、踊場ログハウス、2地区連合の来賓の皆様にご挨拶いただいた！

汲沢中は吹奏楽部の演奏を披露。汲沢中父兄の皆さん、来賓の皆さん、全員で聞きほれていた。又、Vメイト8名が先生方とウォーキング、会場設営等で協力。恒例の赤い羽根募金、子ども達に好評のゲーム大会は連合・地区社協がランドゴルフを、最後の福引は消費生活委員が担当した。

皆さんのご協力に、感謝！感謝！来年もよろしく申し上げます！



## 保健活動推進員「知って得する健康講座」開催

10月9日（水）午後1時30分から3時まで新生会館で行いました。今回は戸塚区福祉保健課の歯科衛生士の大八木智子さんと保健師の児玉美紀さんの2人で「歯と口の健康」についての講義、実演がありました。

“食べる楽しみ いつまでも”を続けるために、オーラルフレイル（些細な衰え）について、いくつかの症状（むせる、滑舌が悪い、お口が渇く、食欲がない等）を例に出し、これを予防するための「お口の体操」を参加者（20名）全員でにぎやかに行ないました。

オーラルフレイルは、全身の健康にも影響するとのことですので「お口の体操」を実践していきたいと思えます。（岡田 徳彦）





# 地域の耳寄りなはなし



## ～生活のヒント～

### 身近にできる「静電気防止」対策！！

冬はドアノブや触れた時など、「バチッ!!」と静電気が起きて不快ですね。身近に出来る静電気防止対策を調べてみました…。

そもそも静電気の起きるのは？冬に「バチッ!!」が多いのは？  
静電気は体の中にたまった電気のことです。通常は、体にたまった静電気は日常生活で放電されています。水は電気を通しやすいため、空気中の水分が多ければ多いほど放電されます。  
冬は乾燥しているので、この放電がされにくくなり、体に静電気がたまっていきます。その状態で、金属製のドアノブなど電気が流れやすいものを触るとそこに向かって一気に「バチッ!!」と放電されます。



では、どうすれば防げるのでしょうか？

- 金属に触れる前に、壁や地面を触る…体の静電気をゆっくり逃がします。
- 体に水分をためる…お肌を保湿する（市販の乳液やクリームでOK）、水を飲む。
- 部屋を加湿する…加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干します。
- 天然繊維の衣服を着る…綿などの天然繊維は吸湿性が高く水分を含みやすい。
- 静電気防止スプレーを靴に吹きかける…電機を通さないゴム底靴に効果あり。今冬はバッチリ対策して、「バチッ!!」を防ぎましょう!!

### 短歌を作る楽しみ…第22回

門前町 かどづけ獅子舞 笛に乗り  
子の頭噛みたる 歯音の冴えて



初詣でに会う門付けの獅子は 子供の頭をパクッと噛み息災を授け、笛、太鼓、等にて町内を賑わす。日本ならではの正月の風物ある

(東明西町内会 佐々木 つね氏投稿)

### 俳句投稿…第3回

初春や 富士堂々と 朝日浴ぶ




悠然と 雲なき空を 冬の月

(新生自治会 富田 美代子氏投稿)



## 情報コーナー

### 北汲沢連合町内会の冬の行事

- 「犯罪のないまちづくり事業」助成金を活用し、年末年始特別警戒中「ノボリ旗」20枚、ポール20本を追加発注し各町内会に配布。例年通り、連合町内会内の約130カ所に設置。
- 年末恒例の統一年末防犯対策パトロール 12/25(水)～29(日)各町内会で実施
- 統一防災訓練 1月26(日)10時～踊場公園「円形広場」AED、救急搬送法、煙体験、車椅子体験
- 防犯講習会は、戸塚警察署と検討し 開催予定日 2月19日(水)10時  
(場所) 東明倶楽部1階会議室  
(内容) 「特殊詐欺防止について」
- 汲沢中学校での交流授業については、実施方向で交渉中。
- 踊場地区センターまつり2月2日(日) 模擬店2店舗出店予定

## ～新年を迎えて～

新しい年がスタートしました。

新年を迎え、何か目標など掲げた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

人が気持ちを新たに作るタイミングは、一年に三回ほど訪れるように思います。

それは①元日、②年度始め、③誕生日。その中でも元日が一番大きな節目かもしれません。年を重ねると月日の過ぎるのがどんどん早くなるので、何気なく流れていく日々を見直すのに節目は大切だとつくづく感じます。

去年はオリンピック・パラリンピックや大谷翔平選手の活躍が印象に残る一年でした。また、災害や猛暑など自然の力の大きさを強く感じさせられる年でした。

年末に発表された「今年の漢字」は「金」。票数順に「災」「翔」「震」「新」…と続き、どれも頷ける文字だったように思います。

2025年はどんな漢字が選ばれる一年になるのでしょうか。明るくプラスの意味を持つ漢字が選ばれるような年になってほしいものです。

皆さんにとっても、より実りある一年となりますように。



## いつも同じ手口で…騙される なぜ

今年も特殊詐欺に騙されるケースが相変わらず多いです。何故でしょう？、いつも同じ手口で、口座番号や暗証番号を教え、通帳・現金を知らない人に渡してしまう。普通知らない人には1円たりとも渡さないのにね？

最近では屋根が壊れているとか水道の水漏れなどの業者訪問の不審者情報が寄せられています。見知らぬ人が来ても玄関を開けないようにしましょう。



◇12月15日現在

区内 75件 1億3363万円  
県内 1836件 56億3304万円

## 編集後記



明けましておめでとうございます。去年はマスクなしで安心して外出できた一年でした。

地域行事も夏祭り、運動会、餅つき大会など、コロナ前の活動に戻り、元気をもらった一年でした。

最近の日本は四季が無くなり、夏と冬だけの感じで特に今冬は日々寒さが厳しく、インフルエンザにかかる人も多いようです。

今年巳年、脱皮を繰り返す蛇の姿が「再生」を連想させる縁起の良い年とされています。物価高の解消が臨まれます。



広報紙「ねむのき」は、今年も、各地域の活動状況などを中心に、生活に密着した身近な話題をテーマにした記事を掲載した編集を心がけています。

編集委員一同元気で頑張ります。

加藤 邦雄 駒口 秀紀 岩田 吉隆  
山田 万実 市場 仁