

ふれあいのまちづくり

第64号

おおいちょう

編集・発行

由木東住民協議会 広報部会
(公財)八王子市学園都市文化ふれあい財団

八王子市鹿島111の1
由木東市民センター内
TEL 042 (675) 5911
発行日 令和6年1月31日

34th

「心のかようまちづくり」由木東市民センターまつり

日時 令和6年2月11日(日)

10時～16時

場所 由木東市民センター

及 おおいちょう広場

第34回由木東市民センターまつりが開催されます。

コロナ禍以前のように、皆さんと一緒に足をお運びください。ご近所さんやお友達にも声をかけてお誘い合せてお越し下さい。

主なイベントなどは以下の予定です。

「サークル発表など」

民謡・端唄・ハワイアンフラダンス・マジック・ジャズバンド(グループサウンド・家族・フォーク)・クラシックバレエ・和太鼓・カラオケ・手話ダンス・三味線など

特別公演

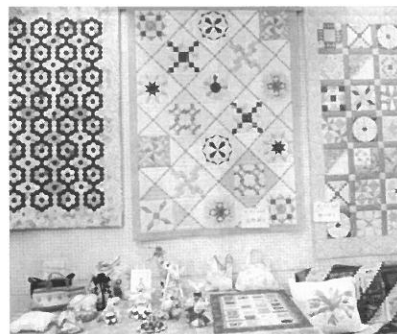
『大道芸 ガマの油売りとバナナの叩き売り』
大道芸研究会 会長
麻布十兵衛さん
今回もメチャ楽しい芸を披露して下さいます。

「模擬店」

焼ソバ・焼菓子・フランクフルト・ドリンク・喫茶・わた菓子・射的・手作りジャム・手編み小物・陶器小物・めかい・着物リメイク・ポーセラーツ(陶器絵付)・ハンドメイドアクセサリーなど

「展示・PR」

絵画・写真・書道・パッチワークキルト・青少年活動・地域活動紹介・防災資料展示・オカリナ演奏など



パッチワークキルトの展示

「その他」

名物古本市・野点・盆栽・アマチュア無線・高齢者健康相談とチェック・花の即売
「屋外イベント」
輪投げ・ストラックアウト

お願い

恒例となった古本市が開かれます。その売り上げは全額、八王子市社会福祉協議会に寄付されます。お手元のご提供可能な本、CDなどを2月4日までに市民センターまでお願いします。

『時代に合ったものに変えていく』

由木東住民協議会 副会長 細谷英勝



この度、縁がありまして令和5年6月の由木東住民協議会にて副会長を仰せつかりました。微力ではございますが一生懸命に務めてまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

さて、新型コロナウイルス感染症のため、多くのイベントが中止や規模の縮小を余儀なくされました。令和5年5月の5類への移行を機に、私たちの生活も徐々にコロナ禍前の状況に戻りつつありますが、暫く実施してこなかったイベントを元通りに復活させるのは難しく、新しいやり方を模索していかなくてはなりません。

最初は戸惑いながらも、着実に少しずつ時代に合ったものに変えていく必要があると思います。限られた人材で出来る範囲で活動することを、失敗を恐れず楽しみながら実施していくことが重要ではないのかと思います。

私は図書部会担当副会長として、先日開催された「古典文芸入門講座」に出席させて頂きました。古典などというものは、遠い昔に習ったことすら思い出せない有様でした。しかし、講師の方のお話を聞いているうちに物語の世界に引き込まれる不思議な感覚を味わせて頂きました。たまには遠い昔の物語に思いを馳せるのも面白く、束の間の癒しの場として楽しませて頂きました。

地域住民の多くの方にも数々のイベントに積極的に参加して楽しんで頂きたいと思えます。そのためには、皆さんに喜ばれるイベントや体制づくりを努め、その情報の発信と共有が大事と思っております。

由木東住民協議会は由木東市民センターを中心として様々な活動を実施しておりますので、ご気軽に利用して頂ければと思います。色々な機会に皆様に会えるのを楽しみにしております。

地域ふれあい講座

『認知症予防から診断そして付き合い方』

10月14日 康明会病院 医師 平井健先生

1 住み慣れたまちで最後まで安心して暮らすために

共生社会の実現を推進するための認知症基本法が成立。認知症の方が地域で普通に生き暮らせる環境を作る。

2 認知症とは？

前頭葉は物を考える脳で、傷つくと意欲が無くなったり、ルールを破る事が生じる。側葉頭は言葉に、海馬は記憶に関わる。脳の障害があつて、物忘れだけでなく次の2領域以上の症状が出て初めて認知症と診断される。

3 認知症の種類

①アルツハイマー型認知症は認知症の約6割②脳血管型認知症は脳梗塞、脳出血から③レヴィ小体型認知症は幻覚、体の動き、寝言、夢遊病に特徴④前頭側頭葉変形症は言葉

① 遂行機能障害② 視空間認知障害③ 言語機能障害④ 人格・行動・態度の変化がある。85歳までにはほぼ半数は認知症になる。認知症は軽度認知障害とは別物。それぞれ4〜5百万人いる。

⑤ 正常圧水頭症は硬膜下出血、脳腫瘍等も原因となる。

4 アルツハイマー病 脳の細胞の中にアミロイドβが溜り、神経細胞やそのつなぎ目、海馬の細胞が壊れて隙間が空き、脳が委縮する。

5 記憶について 記憶のためには、脳の中に情報を溜め込んで残し、それを思い出すという複雑な作業が必要で、人間の記憶が曖昧であったり、忘れられることも人間の能力である。脳のどの部分が壊れても記憶障害が出る。認知症は新しいことを

覚えることができない。一般の人は印象に残る動作をしたり、意識して注意を払って覚えようとすれば記憶できる。

6 記憶を失うことへの不安 記憶を失うことはアイデンティティが失われること。アルツハイマー病では過去の記憶は残っており、患者自身必ずしも不安な訳ではない。

7 認知症予防のキーワード 教育、難聴、頭部外傷、高血圧、過度の飲酒、肥満、喫煙、うつ病、社会的孤立、運動不足、大気汚染、糖尿病

8 認知症との付き合い方 家族等は一人で抱えずに妄想等の周辺症状は予防する。高齢者あんしん相談センター等に相談する。(広報 廣井)



一人で抱えずに相談を

一人ですべてをこなす必要はない。一般の人は印象に残る動作をしたり、意識して注意を払って覚えようとすれば記憶できる。記憶を失うことはアイデンティティが失われること。アルツハイマー病では過去の記憶は残っており、患者自身必ずしも不安な訳ではない。脳の神経細胞は1千億個あり、新しく生まれ変わられる。グリア細胞はその10倍でアミロイドβの処理等の役割。シナプスは約1千〜1万個の神経細胞とつながり、その間に物質ができて電気が流れる。ある記憶が脳の中に残っているのではなく、神経細胞同士をつなぐ反応で初めて記憶が戻ってくる。記憶を維持するために常に色んな脳の活動を続けることが必要。

サークル紹介

『詩吟和楽』

皆様こんにちは。私達は詩吟を楽しんでいるグループです。

詩吟は何を歌うかといいますが、漢詩、和歌、俳句等です。「難しそう」と思われるかも知れませんが、先生が優しく丁寧に教えてくださるから大丈夫ですよ。

何十年の吟歴の有る方も私のように、入って三年しか経たない方も、それぞれにに応じて指導して下さいます。初めの人でも、どんな段階の人でも入会されて良いのです。大きな声で吟じましょう！吟ずれば楽しく、気分爽

蒲生 通子

快、身体も心も元気になりますよ。

また、漢詩や和歌や俳句に接してみると、思わぬ発見があります。中国の人は、また昔の日本の人はこんなことを考えたりしていたのねとか、色々な人生や考え方に会って、心が豊かになります。

しっかりと呼吸をして吟ずると気分爽快、健康にも良いのです。仲間と一緒に吟ずると楽しいし、気分転換になります。

私はふとしたきっかけで、近所の方にこの会のことを教えていただいたて入会しました。

皆様もこれをきっかけに稽古を覗いてご覧になりませんか。舞台で吟じたいなという方は発表会もありますので、大いに吟じられますよ！月二回木曜日の午前中あなたをお待ちしています。

問い合わせ先

小島一子

042167615872



吟ずれば楽しく

『TAMAハワイアンフラ』

清水 広枝

私達は由木東市民センターにて、毎週水曜日の10時20分〜11時50分までフラダンスのレッスンをしています。

フラダンスは歌詞に合わせてハンドモーションがあり、表情や手足の振りによって観ている方に曲を全身で表現して伝える。そんなダンスです。手足をバラバラに動かすことによって脳のトレーニングになり、脚を少し折って踊ることによって足腰を鍛え、笑顔で踊ることによって心を豊かにします。それでレッスンはいつも笑顔があふれ、笑い声に包まれています。

を開催しています。

近年は本場ハワイからゲストバンドさんを招待して行っています。

またクリスマスにはクリスマスパーティーを開き、歌って踊って楽しい時間を過ごしています。

サークルの年齢層は60歳から80歳を超えた方までいらっしゃいます。今は女性のみですが、男性の方や年齢のお若い方でも4名以上集まりましたら、新しいクラスを立ち上げることもできます。

初心者の方ももちろん、経験のお有りの方も募集中です。

少しでも気になられた方はぜひ一度見学にいらして下さい。お待ちしております。



練習中も笑顔にて

そんなレッスンの集大成として年に一度多摩市のパルテノン多摩の大ホールで発表会



発表会でのシーン

人事 往 来

市民センターの事務職員が

昨年4月に増員されました。

職員の中で唯一の男性職員であり、大きな力となって頂けると期待されるところですが、ご挨拶を頂きました。

『八王子への想いを』

萩生田 武

この4月から業務員として事務所に勤務しております。

す萩生田でございます。

台町市民センターからこちらに異動してきて早いもので一年が経とうとしています。

八王子で生まれ、八王子で育ち、そんな八王子に恩返しをしたいとの想いがありますので、精いっぱい貢献できるように頑張ります。

センターを利用されている皆様の明るく元気で楽しそうな声に、受付をしながら何時も元気を頂いております。

そんな元気を市民センターから発信でき、地域の元気なイメージとなれるよう微力ながら尽力して参りたいと思っております。何卒宜しくお願い申し上げます。

由木東的文化財

「ここに水車があった？」

由木東市民センターの体育館の北側駐車場の道路境界付近に格子桝があり、この付近で夏の梅雨時などに耳をすませると流水音を聞くことができます。

道路の反対側に小さな公園「大塚望地公園」があります。そこには10年ほど以前には小さな谷戸川があったことは記憶にお有りでしょうか。

さて、ある情報誌から次の文書を眼にしました。

石坂武平 水車

所有者住所 南多摩郡由木村大塚一〇八六番地

水車所在地 南多摩郡由木村大塚字一七号一〇八六番地

地目・面積 郡村宅地九畝一〇歩(約920㎡)

水車場 間口一間三尺奥行一間三尺(各27尺)

規模 水輪径一丈

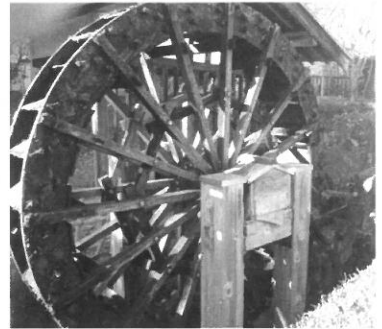
堰樋 縦6寸横一尺八寸

土俵 縦18尺×横55尺

土俵 高二間 幅三尺

業種 精穀業

業種 精穀業
搗臼 一斗五升張 二台
引用 谷戸川湧出水路
沿革 明治43年10月新設



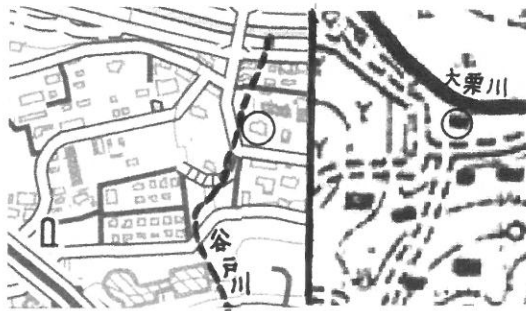
水車イメージ (三鷹市にて)

この文書の原本は旧東京府に保管されていた水車台帳であり、その写しです。それは明治30年制定の水車業規則に基づき設置許可申請書から、部分的に転記されたものとなっております。

設置者の石坂武平氏とは同所の現当主の和哉氏の祖父であり、和哉氏は水車があったことは、かすかにご記憶に残って見えるとのこと。上記の水車の概要などを説明してみます。水車の直径は3mの大きいもので、水を貯めた堰の高さや樋からして水を水車の上部から掛ける上掛水車と考えられます。

業種の精穀とは米を主体とした穀物の糠を除去する精白を意味します。水車の回転軸のなで棒や羽子板で、杵の上下運動を作り、15升も(27kg)入る臼の中で玄米を搗

いて白米にする設備です。明治時代と現在の地図を対比して位置を確認すると、当時の大栗川は大きく蛇行していて、ご自宅の横が川岸でした。また地盤も低く、多量の降雨があると、度々床下浸水することもあったそうです。現在の谷戸川は地下化にて上は通路になっていますが、昔を忍んで歩いてみてください。



今昔マップの対比
現在 明治初年

取材協力者

石坂和哉氏・石坂青一氏

三鷹市大沢 しんぐるま施設

参考文献など
近代東京の水車 鈴木芳行氏
今昔マップ 谷川謙二氏

「取材 中村史朗」

親睦グラウンドゴルフ大会

11月12日に由木東住民協議会体育部会の主催による第47回親睦グラウンドゴルフ大会が、八王子市社会福祉協議会との共催にての「福祉のつどい」と併せて、開催されました。

秋とはいえ、ずっと暖かい日が続いていたのですが、この日だけは少々冷える中を、69名の方の参加による熱い戦いが行なわれました。

八王子市運動公園指定管理者の八王子スポーツパーク殿に特別にお願いし、当日の5日前に草刈りに入って頂き、グランド状況もすがすがしい気分です。

グラウンドを2面に分けて、そこを交互プレイで行う、3ラウンドゲームを競い合いました。



わーい、止まったわ!

初体験の方も数名見える中を、同じグループのマイスターから特別にご指導も頂きながら和気あいあいと、時には歓声を上げながら親睦を図ることができました。



優勝賞品は砂糖5kgです

結果は大塚地区にお住いの林一二さんが、総スコア62で優勝の荣誉に輝かれました。すごいのはこれがホールインワン無しの成果で、せっせとバーディ12回にて積み上げられた結果でした。

「編集後記」

年末恒例の今年の流行語の中に「4年ぶり」が選ばれました。

コロナ禍にて、あれもこれもと制限を受けてきましたが、「リ・スタート」にて以前の活動に一歩ずつでも近づき始めましょう。 「中村」