

武蔵台だより

2024年
3月発行

No.382



「巾着田の春」 撮影：広報部 鈴木 和子

こま武蔵台自治会

第10回 日高かわせみの里 ツーデーウオークに参加して — ふれあい歩け歩け大会 —

2023年11月25日と26日の二日間にわたって、第10回という節目となる「日高かわせみの里 ツーデーウオーク」が開催されました。

当自治会体育部の企画である「ふれあい歩け歩け大会」の相乗りイベントとのことでしたので、夫婦二人で参加してきました。

参加してからおよそ3か月が経ってしまいましたが、「武蔵台だより」の新年号に掲載できませんでしたので、遅ればせながらの報告となりました。

さて、2日間にわたって用意されているコースは、初日が7kmから27kmまでの5つ、また、2日目は6kmから28kmまでの同じく5つの全体で10コースとなっていました。

このイベントに参加するのは初めてのことでしたので、初日25日(土)の5つのコース中で一番距離が短い「高麗路の自然ふれあいコース(7km)」に参加しました。このコースは、ファミリー向きで、「新しく生まれ変わった新井橋を渡し、川のせせらぎや鳥のさえずりを楽しみながら歩けます。短い距離をゆっくり満喫したい方向け。」となっていました。

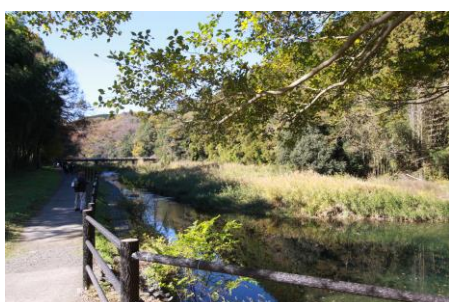
当日は爽やかな秋晴れが広がる中(とは申しまして、11月も終わりに近いことから少し肌寒さを感じる気候でした。)、一抹の不安を抱えながら、少し早めに家を出ましたので巾着田のメイン会場には余裕をもって到着することができました。

会場では、受付を済ませて、参加賞としてゼッケンと当日のコースマップ、参加記念品などを受け取り、出発の案内を待っていました。

コースごとに集合時刻が決められており、私たちは10時過ぎにステージ前に並んで簡単なセレモニーの後、10時15分頃にいよいよスタートとなり、参加者の集まりごとにまとまってぞろぞろと歩き始めます。

それぞれの設定されているコースを歩き通してゴールにたどり着いた後に完歩証をいただくためには、スタート、チェックポイント(参加したコースは、距離が短いこともあってか途中のチェックポイントは野々宮神社の1か所だけとなっていました。)、ゴールと3か所のシールを





集めなくてはいけないとのことで、まずはスタートゲートのところで1枚のシールを貼っていただきました。

最初は巾着田の中の紅葉している木々の間を歩いていきますが、あいあい橋を渡り高麗郷民俗資料館の前を通り過ぎてしばらくの間は民家の間の道を進んでいきます。

コースの分岐点には進行方向を示す案内が貼られており、また、大きな通りを横断する箇所には交通整理をしてくださる方がいらっしゃるなど細やかな対応がなされていました。

最初の頃は、参加者の前後の間隔が詰まっていたましたが、進むにつれて前後の距離が広がっていきます。

この日のコースの中では一番短い7kmの距離だから大丈夫だろうと高をくくっていましたが、普段、そんな距離を一気に歩くことはありませんので、わずかでしたが上り下りのある道であったこともあり、途中で休憩したいなと思い始めたところでちょうどチェックポイントの野々宮神社に到着しました。ボランティアの高麗中学校の生徒にスタンプを貼っていただき、2つ目の要件をクリアすることができました。

小休止を兼ねて、境内に設置されているベンチをお借りして少し早めの昼食タイムを取りました。他の参加者たちも、それぞれ休憩したり、食事をしたりして、のんびりと過ごしていました。

野々宮神社を出て巾着田のゴールに向けて帰る途中、参加したコースが記載されていない分岐点があり、どちらに進むか迷ったところがありましたが、結果として道に迷うことなく12時15分ころには巾着田に戻ってくることができました。

その後、完歩証の受取りと抽選を済ませてから、出店で温かいものを美味しくいただいて、帰宅の途に就きました。

巾着田までの往復を合わせると10km以上となりましたが、久しぶりに心地よい疲れを感じた1日でした。

広報部

※ 本記事に掲載の「第10回 日高かわせみの里 ツーデーウォーク」のリーフレットの一部と完歩証は、日高市の許可をいただいて掲載しています。



いざという時に…

当自治会では、毎年度「日高市総合防災訓練」に参加しており、今年度も令和5年9月3日（日）に開催されました。

その一連のイベントとして、消防団のご協力の下「初期消火訓練」「応急救護訓練」「心肺蘇生法習得訓練」が行われ22名の方が参加され、実際に体験していただいています。

これら必要とされる事態が発生しても、何れも経験がなければ咄嗟に対応することは困難だと思われるます。

そのため、少なくとも一度は体験していただくことが大切で、可能であれば定期的にこれらの訓練に参加してノウハウなどを身に着けることができれば、場合によっては身近な方の命を救うことにつながるかもしれません。

そこで、今回は9月に実施した3つの訓練の内「心肺蘇生法習得訓練」で取り上げていただいたAEDについて、そもそもAEDって何？、使い方は？、注意点は？といったことを日高市役所のホームページから、許可を得て、AEDに関する記事と地図を転載の上、加筆等させていただきました。

広報部

AEDとは？

AEDとは Automated External Defibrillator の略称で、日本では自動体外式除細動器（じどうたいがいしきじょさいどうき）と訳されています。

急性心筋梗塞などで心室細動（心臓の心室が不規則に細かく震え、全身に血液を送り出すことができない状態になる致死性不整脈の一つ）となった場合、心臓に電氣的な刺激を与えることで、正常な心臓の働きを取り戻すことができます。

AEDはこうした電氣的な刺激を与えるための医療機器で、これまでの日本では、救急車に搭載されるなど医療従事者のみ使用が認められていましたが、平成16年7月から非医療従事者による使用が認められたことを受け、全国各地の公共施設やスポーツ施設、商業施設などで設置されるようになりました。

日高市でも、平成18年度から段階的に整備を進め、現在、市役所や小・中学校などの施設に設置しています。



AEDの使い方と心肺蘇生法

AEDの操作は、機器本体の音声ガイダンスに従えばよく、比較的簡単に取扱うことができます。特に、電氣的な刺激、いわゆる電気ショックの必要性については、機器本体が自動解析するため、不要な通電による身体への影響を心配することはありません。

AEDを効果的に使用するためには、心肺蘇生法の手順について正しく理解する必要があります。いざというときに備え、消防本部で実施する普通救命講習を受講するようにしましょう。

市有施設、コンビニエンスストア、その他の施設におけるAED設置状況

武蔵台地区や周辺地域では右の表にあるとおり、いろいろな施設にAEDが設置されています。

特に、上から4つの施設のAEDは日高市が設置しているものです。

また、下の地図に、その位置を示していますので、いざという時に慌てることがないように覚えておいてください。

施設名	所在地	設置場所
武蔵台小中学校	武蔵台五丁目1番1号	職員室
武蔵台学童保育室	武蔵台五丁目1番1号	教室
武蔵台公民館	武蔵台五丁目1番2号	1階事務室
ローソン日高高麗店	台294-1	店舗内
西武鉄道高麗駅	武蔵台一丁目1番1号	改札口付近
新井歯科医院	武蔵台一丁目15番1号	診療所内
武蔵台病院	久保278-12	外来待合室
介護老人保健施設 日高の里	久保96-1	1階ロビー
フレンド認定こども園	台589-9	事務室

AED設置場所



皆さん参加しませんか…

「くりくり元気体操」の活動について

毎週水曜日の午後1時～2時30分、自治会館で1Fと2Fの二手に分けて「くりくり元気体操」が行われています。現在20～25名の方が毎回出席しています。

この体操は高齢者層を対象として比較的動きの少ない中で足腰や体を鍛える目的で始められた体操で、健康長寿を願う行政の取り組みの下に平成28年から始めた日高市の事業にいち早く呼応して当自治会でも立ち上げた健康体操です。当初は市又は地域の包括支援センターの主催で行われていましたが、現在は自治会の主催で運営を行っています。コロナ禍の3年間も政府の緊急事態宣言期間中を除き、コロナ情勢と見合わせながらも、ほぼ全期間を継続して行ってきました。

内容的には、各自の体力に応じて鉄アレー(1本200g)の何本かをバンドに装着し、それを左右の手足に付け替えて、負荷を加えながら手や足腰の運動を行うのですが、その他に基本的な準備体操なども行います。週に一度の顔合わせの楽しみもあり、参加される皆様も楽しみにされているようで、何年もの間毎週20～30名の方たちが後を絶ちません。ボランティア指導員のお話や運動の説明をはじめ、各自の発言機会もあり、時にはしりとりや早口言葉などの遊戯的なことなども行います。

どなたでも気軽に参加できます。事前の予約は必要ありません。ご希望の方はいつでも水曜日午後1時前に自治会館へお越しください。又、移送サービスを利用したの往復も出来ますので、ご希望の方は2日前までに移送サービス係りまでお申し込み下さい。一回だけの参加でもかまいません。お気軽にお出かけください。

「武蔵台ラジオ体操会」について

健康第一とお考えの皆さん 勇気を出してともに白寿を目指しましょう

会場:ショッピングセンター広場

時間:午前7時～7時10分

会費:無料(自治会より助成金と寄付金)

会の趣旨:健康第一を望む住民の集い。

2014(平成26)年7月に発足。夏休みは子どもたちも参加しています。

自由に気の向いたときにご参加ください。

問い合わせ先:代表 桂 義幸

武蔵台2-2-10 Tel:042-982-2063

「武蔵台公民館」における活動団体について

武蔵台公民館では、さまざまな団体が活動しており、日高市役所のホームページにおいて、令和5年度公民館登録サークル紹介として、公民館ごとに一覧で整理されています。

武蔵台公民館の許可をいただいて、「令和5年度武蔵台公民館サークル一覧表」の一部を便宜的に文化系、体育系と分けて転載しました。詳細は、武蔵台公民館にお問い合わせください。

文化系

	サークル、団体等の名称	主な活動日時		サークル、団体等の名称	主な活動日時
読み聞かせ	朗読サークル・楓の会	毎月第1,3水曜日 午後1時30分から午後3時30分まで	男声合唱	奥武蔵グリークラブ	毎月第1,3,5水曜日 午後3時00分から午後5時00分まで
人形劇	武蔵台おはなし メリーゴーランド	不定期	胡弓	胡弓研究会	毎月第2,4水曜日 午前9時00分から正午まで
木彫	あかげらの会	毎月第1,3金曜日 午前10時00分から午後1時00分まで	民謡	民謡 ハナミズキ	毎月第1～3水曜日 午後1時00分から午後3時00分まで
七宝焼	七宝焼サークル	毎月隔週水曜日 午後1時00分から午後5時00分まで	俳句	シリウス俳句会	毎月第3日曜日 午前9時30分から午後0時30分まで
水彩画	水彩画スクール	毎月第1,3火曜日 午前9時00分から正午まで	茶道	武蔵台茶道部	毎月第2,4水曜日 午前9時00分から午後1時00分まで
水墨画	日高水墨会	毎月第2,4木曜日 午後1時00分から午後4時00分まで	囲碁	武蔵台囲碁クラブ	毎週土、日曜日、祝日 午後1時00分から午後5時00分まで
陶芸	陶芸サークル釉	毎月第1,3木曜日 午後1時00分から午後4時00分まで	料理	武蔵台ヘルスメイト	毎月第3木曜日 午前9時30分から午後1時00分まで
鉄道模型	日高鉄道模型クラブ	毎月1回 土曜日または日曜日、祝日 土曜日午後0時30分から午後9時30分まで 日曜日午前9時30分から午後4時30分まで	編物・手芸	ニットメイト&アム・ アムサークル	毎月第2,4金曜日 午前10時00分から正午まで
書道	書道サークル	毎月第2,4木曜日 午前9時00分から正午まで	押し花	押し花 ラベンダーの会	毎月第3金曜日 午後2時00分から午後5時00分まで
音楽研究	ミュージックボックス	毎月隔週火曜日（左記以外春休み、夏休み 等） 午後1時00分から午後5時00分まで	手芸	吊し飾りサークルもも	毎月第1,3火曜日 午前9時00分から正午まで
カラオケ	如月会	毎月3回日曜日 午前9時00分から正午まで	麻雀	健康麻雀会	毎週月、土曜日 午前9時00分から午後1時00分まで
コーラス	リラ・フラウェンコール	毎週金曜日 午前10時00分から正午まで	花壇の管理	フラワーボランティア サクラソウの会	毎月第2,4月曜日（他随時） 午前9時30分から午後1時00分まで
混声合唱	エヴァーグリーンコール	毎月第1,3,5日曜日 午後1時00分から午後4時00分まで	ガイドヘルプ	日高市ガイドヘルプ「あい」	毎月第4水曜日 午後1時30分から午後3時30分まで

体育系

	サークル、団体等の名称	主な活動日時		サークル、団体等の名称	主な活動日時
少年サッカー	武蔵台FCフェニックス	不定期 イベント利用時	卓球	くりっぴークラブ	毎週月曜日 午前10時00分から午後1時00分まで
少年野球	武蔵台パワーズ	不定期 イベント利用時	卓球	かわせみⅡ	毎月4回金曜日 午後7時00分から午後9時00分まで
吹き矢	日高六三四クラブ	毎月第1～4火曜日 午後1時00分から午後3時00分まで	卓球	健康卓球	毎月第1,3月曜日 午後1時00分から午後3時00分まで
ボクシング エクササイズ	ボクシング★エクササイズ	毎週火曜日 午後8時00分から午後9時00分まで	テニス	明朗会テニスクラブ	毎週水、土曜日 午前9時00分から午後3時00分まで
ダンス	ウォーキングダンス	毎週金曜日 午後1時00分から午後3時00分まで	テニス	武蔵台テニスクラブ	毎週火、土、日曜日 午前9時00分から午後1時00分まで
3B体操	すっきり体操すずらん会	毎月第1～4木曜日 午前10時00分から正午まで	合気道	日高市合気道同好会	毎週日曜日 午前9時00分から午後1時00分まで
エアロビクス	武蔵台エアロビクス ダンシングクラブ	毎月4回水曜日 午前10時00分から正午まで	居合道	武蔵台居合道倶楽部	毎週水、日曜日 水曜日 午後7時00分から午後9時00分まで 日曜日 午後3時00分～午後4時30分まで
自彊術	自彊術サークル『たんぽぽ』	毎月1～3火曜日 午前10時00分から正午まで	剣道	武蔵台剣友会	毎週木、日曜日 木曜日 午後7時00分から午後9時00分まで 日曜日 午前9時00分から正午まで
自彊術	自彊術J.I.オリーブ	毎週水曜日 午前9時00分から午前11時00分まで	長刀	日高市なぎなた連盟 竹旬会	毎月第1,3土曜日 午前10時00分から正午まで
太極拳	太極拳練功同好会	毎週日曜日（5週ある時は月末か連休を休み） 午後1時00分から午後3時00分まで	キック ボクシング	Fresh Kick Boxing Circle	毎週金曜日（隔週水曜日） 午後7時00分から午後9時00分まで
ヨガ	ヨーガ若草会	毎月第1～4水曜日 午後1時00分から午後3時00分まで	殺陣	殺陣無銘刀サムライKIDS 殺陣日高無銘刀	毎月第1～4土曜日（左記以外にイベントのある 日曜日他） 午後6時30分から午後8時00分まで
ヨガ	武蔵台ヨガクラブ	毎週火曜日 午前10時30分から正午まで	山歩き	武蔵山歩会	毎月第1土曜日（左記以外に毎月1回の軽登山） 午前10時00分から正午まで
ヨガ	月曜ヨガの会	毎週月曜日 午前10時00分から正午まで	山歩き	多峰主会	毎月最終日曜日 午前9時00分から午前11時00分まで
バレエ ストレッチ	バレエストレッチ	毎週木曜日 午前9時30分から午前10時30分まで	健康体操	健康体操 ラフ	毎週金曜日 午前9時30分から午前11時30分まで
ピラティス	ピラティス武蔵台	毎月第2～4金曜日 午前9時00分から正午まで	ソーシャルダン ス	Step By Step	毎月第2～4水曜日 午後4時00分から午後6時00分まで
卓球	武蔵台ピンポンクラブ	毎週木曜日 午後7時00分から午後9時00分まで	フラダンス	フラサークル ハイビスカス	毎週水曜日 午後1時00分から午後4時00分まで
卓球	むさし卓球会	毎月1～4木曜日 午後1時00分から午後5時00分まで	タヒチアン ダンス	ヒナノ オリ タヒチ	毎月第1,3土曜日 午後5時15分から午後7時00分まで
卓球	日高むさしラーズクラブ	毎週木曜日（左記以外に第2,4月曜日） 午後5時00分から午後7時00分まで	元気体操	元気体操	毎月第1,3水曜日 午後1時00分から午後3時00分まで

※ これらの情報は定期的に更新されていますので、最新の情報をご確認ください。

リレー随想

リレー随想は広報部員が担当しています

「断捨離の進め？」 Y.K.

今年の目標は断捨離、一念発起頑張ろう。断捨離の本で予習もした。いざ始めてみると、本来物が捨てられない性分の私の前に早速壁が現れる。一つ目は「勿体ない」の壁。でも古いものには厄が付いていると本に書いてあったので、頑張って捨ててみた。二つ目は「いつか使うかも」の壁。本には、いつかは来ないと書いてあったが、これまで捨てたとたんの後悔を何度も経験しているし……でも思い切ってエイヤツと捨ててみた。物が無くなり空間が生まれ、空気が流れ始めた。いいぞ、この調子と思いきや、最強の「思い出」の壁が現れた。蘇ってくる懐かしさに心を持っていかれない様にしながらの取捨選択は、かなりの疲労感を生む。それでも、スッキリとした空間で新しい風と共に前に進むために少しずつ足を踏み出している。

「卓球と暮らす日々」 S.N.

学生時代から続けてきた卓球で、地域の人達のお役に立てるならと、数年前に前武蔵台公民館の館長さんの依頼で、初心者卓球教室を開催、その後、教室に通われた方々が、あちこちのクラブで、楽しそうに卓球している姿を見るたび、まるで自分の事のように嬉しく思っています。

現在も、武蔵台の3つのサークルに所属、自身の健康長寿と、部員さん達の技術向上に少しでも貢献できればと願い、日々卓球と共に暮らしています。

今後の予定

■令和6年度 こま武蔵台自治会 第45回定例総会
日時：2024年3月24日（日）13時～15時
場所：武蔵台公民館 多目的ホール

編集後記

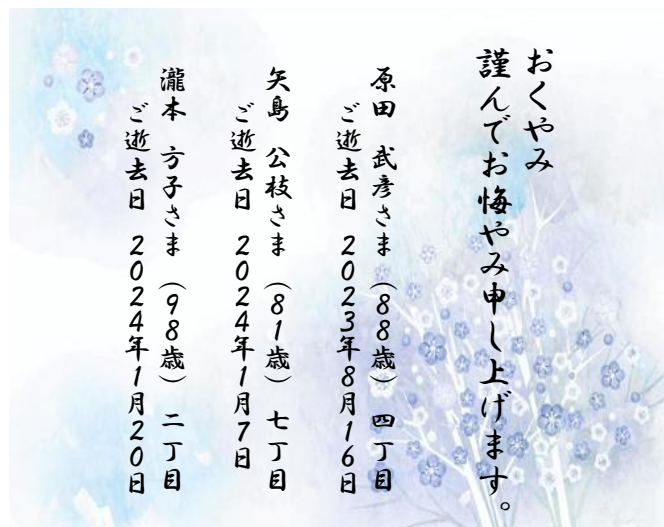
2023（令和5）年度の広報部として最後の「武蔵台だより」をお届けいたします。

今年度当初には、新型コロナウイルス感染症の位置づけが「新型インフルエンザ等感染症（いわゆる2類相当）」から「5類感染症」になったため、これまで開催中止となっていた自治会の大きなイベントである夏祭りや地区体育祭、日帰りバス旅行について、実施に向けて準備が進められてまいりましたが、「夏祭り」と「安全祈願新春の集い」が中止となりました。

広報部としては、取り上げる大きなイベントがなくなってしまったのは残念でしたが、日帰りバス旅行やその他のイベントについては開催できたことから、取材の上、記事に取りまとめることができました。

これまでご愛読いただきまして誠にありがとうございました。

S.U.



お知らせ

自治会館の開館日は月・水・金曜日の10時～15時と土曜日の10時～12時となっています。

一方、休館日は火・木・日曜日、祝日、5月の連休、お盆休み、年末年始となっていますので、御用がある方は気を付けてください。