



2023.3.16 発行

編集・発行 烏森住区住民会議広報部
目黒区上目黒3-44-2 ☎3719-0594

ウツクサ

烏森住区住民会議
会長 自見 信也

新型コロナウイルスは最初の確認から3年が経ち、未だに終息が見えない状況です。

今年度の住区の行事も、中止や縮小での活動となりました。

長引くコロナ過での影響で身体活動や、コミュニケーションの機会が減少し、健康面、精神面での不調に對し不安を感じる方が増えてきております。この様な状況の中、地域のつながりの重要性が更に高まっていると思います。

住区としては、感染状況を踏まえ、安全に留意しながら、地域の皆様とのつながりの機会となるよう、知恵を出し合い、活動を計画・実施していきたいと思っております。
皆様のご協力をよろしくお願い致します。

感染予防をしながら、様々な活動を行いました

苗木配布 10月2日(日) 烏森小学校校庭 地域活動部

目黒区の友好都市である宮城県角田市から、ハギ、ウツギ、ムクゲ、ブルーベリーなどの苗木をご提供いただきました。その他にピオラ、ウインターコスモス、ガーデンシクラメン、クリスマスローズなどの苗を136名の方々に配布しました。住区まつりは中止となりましたが、お花や苗木を選びながら、いろいろな会話をしたり、たくさんの笑顔や子供たちの元気な姿に出会ったりして、嬉しいひとときとなりました。



時間前から大勢の方が並びました。



どれにしようかしら？
楽しみ!!



グラウンドゴルフ交流会 1月15日(日)

会場：烏森小学校校庭 スポーツ振興部



雨が降りそうな天気の日でしたが、皆さん、防寒対策をして、元気に動いていました。ナイスショットも多く、ホールインワンも出ていたそうです。次の4住区対抗大会も楽しみです。

「目黒囃子」をご存知ですか？ 目黒囃子上目黒保存会 会長 作田 長七郎

1月15日(日)、池尻商店街のイベントで「目黒囃子上目黒保存会」がお囃子を演奏していました。コロナ禍で祭りや新年のイベントは少なくなりましたが、この日は大勢の人が笛や太鼓の音色に心を躍らせ、おかめ、ひょっとこの踊りに癒されていました。「目黒囃子」の由来や歴史をお聞きしました。



坐って太鼓



ひょっとこ登場

平成5年9月に宿山町会でお祭りの準備をしていると、物置の奥から埃にまみれて破れた太鼓が3個出てきました。古い太鼓の修理を浅草の宮本卯之助商店に頼むと、何と大太鼓はその店で明治24年に高橋又左工門重政という太鼓師が作ったものでした。締太鼓は江戸時代からのものでした。大正3年頃までは町内のお祭りで目黒囃子が盛大に行われていた話を聞き、「自分たちがやろう!」と「目黒囃子上目黒保存会」の名で復活・結成されました。

目黒囃子は1716年、八代将軍徳川吉宗の時代に、神田囃子とともに江戸城で日本一と折り紙をつけられたそうです。目黒宿山の神藤増五郎氏が創始者で、蛇崩の梅澤又次郎氏が家元を継ぎました。

演奏方法は、当時目黒区に3つあった目黒囃子の団体の中の東が丘目黒囃子保存会の方に教えていただいています。毎月、第2・第4日曜日の10時から宿山会館で練習しています。大人と3年生以上なら参加できますので、どうぞ見学にいらしてください。

認知症を予防する食べ物や生活習慣について 北部包括支援センターの方に聞いてみました

認知症予防となる食事は？

- バランスの良い食事を
 - ・ 3食きちんと食べましょう。
 - ・ 塩分を控えましょう。
 - ・ 野菜や青魚を食べましょう
- 高齢者の場合、食事量の減少や偏った食事により、低栄養となることがあるので気を付けましょう。



認知症予防となる生活は？

- 運動
 - ・ ウォーキングなどの有酸素運動（呼吸により、からだに酸素を取り入れながら行う運動）を続けましょう。
 - ・ 体を動かすことで脳が活性化されます。
- 脳を使う
 - ・ ニュースや新聞などを見て、情報に敏感になりましょう。
 - ・ 新しい趣味に取り組むなど、好奇心を持ちましょう。
 - ・ 家族や友人との会話を楽しみましょう。
- 歩行に不安がある場合は
 - 介護保険の申請をして、歩行器のレンタルができます。シルバーカーを使う方もいますが、シルバーカーのレンタルはありません。介護保険の申請につきましては、北部包括支援センターにご相談下さい。

03-5428-6891

これは、ばんべいゆ（晩白柚）だそうです。東京でこんなに大きく育つなんてすごいですね。

寒い中でも梅の花が咲き、日差しが明るくなりました。春の便りも、もつすです。
感染予防を続けながら、工夫して活動している方々を見て、皆様の笑顔や明るい声に元気をいただきました。今年も健康に気を付けながら、面白そうなおことを見つけて、楽しんでほしいですね。
広報からすもいも〇二〇二を発行することができました。ご協力ありがとうございました。

編集後記

広報部一同

ファミリーコンサート 12月18日(日) 烏森小学校体育館

今年はフルートとチェロの「Ris & Seiko」をお迎えしました。小学生や小さいお子さんも含めて60名が参加し、フルートの透き通るような音色や、チェロの胸に響く深い音色を楽しみました。

チェロの柚木菁子さん、フルートの坂元理恵さん、お二人のアレンジでクリスマスソングメドレーや「見上げてごらん夜の星を」など、とても素敵でした。

小さなくるみ割り人形を持って、お二人でお話を進めながら演奏してくださいました。



スタッフが飾りを持ち寄って、クリスマスの雰囲気になりました。



「久しぶりに同級生と会って、一緒に音楽を聴けて、嬉しかったです。」



「娘が昔、バレエで踊っていたことを思い出して、懐かしい気持ちでいっぱいになりました。来てよかったです！！」

参加した方の感想です

「くるみ割り人形の音楽劇、お二人の朗読がステキで、お話がよく分かりました。」

烏森住区の「いこいの家」で活動しています

「ハンドチャイムで楽しく」 宿山亀寿会

ある日、住区センターの「いこいの家」からいい音が聞こえてきました。宿山亀寿会の「ハンドチャイム」の音でした。亀寿会では、週3回、体操、パソコン、絵手紙、民謡、ハンドチャイム、ポッチャ、太極拳など様々な活動をしています。

ハンドチャイムは、一人一本ずつ、音程のあるチャイムを持ち、楽譜を見ながら自分の持ったチャイムを鳴らし、歌いながら楽しめます。1月には児童館の子供たちに聞かせたり、一緒に演奏したりして楽しかったです。



輪投げ

「輪投げや書道を楽しんで」 烏森泉会

烏森泉会も週3回、住区センターの「いこいの家」で、トリム体操、囲碁、ヨガ、輪投げ、水墨画、書道、カラオケなどを楽しんでいます。輪投げは今年度、目黒区の大会で優勝しました。また、水墨画や書道も、先生に教えていただきながら、筆を伸びやかに動かして楽しんでいます。一緒にいかがですか？



書道

「いこいの家」入り口にそれぞれの会の予定表があります。興味のある方、どうぞ見学にいらしてください。

子ども会交流会メコメコランド参加 11月3日 上目黒小学校校庭

青少年育成部

烏森住区から59名が参加しました。会場での会食は今回はありませんでしたが、おにぎりやジュース、お菓子など、たくさんおみやげをいただきました。久しぶりのイベント、いろいろな遊びが楽しかったね。



空き缶釣り

空き缶の穴に金具を垂らしてつります。集中力が必要。他にも輪投げ、棒落とし、クイズなど、皆がんばっていました



ボールを転がしてペットボトルを倒すボウリング。ねらって転がします。



インストラクターの先生と一緒にダンス！烏森の子も向こう側で踊っています。皆、すぐに踊れて上手でした！

「からすみランニング」

烏森小学校 副校長 高橋 由里子

感染症対策をしながらも実施できる行事が増え、からすみランニングは、校外には出ず、校庭を周回し、自分のペースを保って走りきることを目的として行いました。2月

には、開校95周年記念集会を行いました。今年度の1年生が6年生になる時に100周年を迎えます。



「文化祭の取り組み」

東山中学校 校長 田原 弘一

いつも温かく東山中生を見守ってくださり、ありがとうございます。コロナに負けず文化祭(展示の部)を開催しました。一人一人の個性あふれる力作ばかりに感動です。