

やまゆりニュース

「やまゆりニュース」第19号 発行日：平成28年6月1日
 発行元 NPO法人あさお市民活動サポートセンター
 〒215-0021 神奈川県川崎市麻生区上麻生1-11-5
 TEL. 044-951-6321 FAX. 044-951-6467
 発行人：植木昌昭 編集人：佐々木直子

川崎市麻生区市民活動支援施設 麻生市民交流館やまゆり

CONTENTS

元気な人が多い街は、 元気なんです！	1
A【安心・安全】 ～誤嚥・窒息予防～ 秘訣は食べ方にありました	2
S【サプライズ】 必見！ 川崎一の所蔵量の 古文書、絵馬、古地図	2
A【アミューズメント】 もっと知ろう、母なる多摩川	3
O【お役立ち情報】 60歳過ぎてもヨネッティ	3
【やまゆりからのお知らせ】 やまゆりイベント年間スケジュール	4

元気な人が多い街は、元気なんです！



これからも「やまゆり」は人と人をつないでいきます

麻生市民交流館やまゆり（以下「やまゆり」）を管理運営している「あさお市民活動サポートセンター」は5月21日（土）に総会を実施し、活動を支援していただいている正会員の皆様に、平成27年度の活動内容を報告させていただきました。

主な報告内容は下記5点になります

1 指定NPO法人から、さらに条件が厳しい認定NPO法人の資格を取得し、これからの寄付文化の進展に対応していきます。

「やまゆり」への寄付行為は、税制上の優遇措置の対象となることが可能となりましたが、詳細は川崎市のホームページを参照ください。

2 利用登録団体は647団体となり、川崎7区では飛び抜けた数で麻生区の市民活動の豊かさを物語っています。利用率は平日88%に、また夜間・休日の利用は音響・照明機器などの充実から、パーティ利用・演劇などの新しい利用スタイルが増え、利用率は50%を超えています。

3 区民講師公開講座も7年目を迎え、「知恵や特技、経験を提供して、それをもとに交流の輪を広げたい」という趣旨に答え、手をあげていただいた講師の方々から、機会があれば話をしても良いという方を「やまゆり達人倶楽部」として紹介させていただくことになりました。

4 「麻生市民交流館やまゆり」という館の名称にちなみ、建物の周辺に「ヤマユリ」を植栽し、多くの区民に「区の花」を愛でてもらうという公募プロジェクトが立ち上がりました。「ヤマユリ」は暑さや害虫に弱く生育条件を選ぶ難しい花ですが、期待したいと思います。

5 子どもたちのために、「ピバ！かがやく子どもたち」というイベントを毎年実施してきましたが、地域の人材・資源を活用して「やまゆり寺小屋事業」に取り組むことになりました。現在、栗木台小学校と準備を進めており、水曜日の放課後、子どもたちに寄り添っていただける方を公募しています。



寺小屋事業のイメージキャラクター
寺ッコ



人と人がつながって、大きな輪(和)をつくり出す。中心には大輪の「ヤマユリ」
「麻生市民交流館やまゆり」のロゴ



麻生市民交流館やまゆり

「やまゆり」の運営をお手伝いいただくスタッフも65名となり、個人・団体の会員数も増えて189となりました。区民の皆さんに愛される「やまゆり」、川崎市を代表する中間支援施設を目指し努力を重ねてまいります。なお一層のご支援をお願いいたします。

理事長 植木昌昭



Anshin-Anzen 安心・安全

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

こえん ちっぞく

～誤嚥・窒息予防～ ヒケツは食べ方にありました

ひみこの はがいで



『ひみこの歯がいで』をご存知だろうか。

ひ 肥満予防 **み** 味覚の発達 **こ** 言葉の発音がはっきり **の** 脳の発達 **は** 歯の病気を防ぐ **が** がんの予防 **い** 胃腸の働きを促進 **で** 全身の体力向上と全力投球

これらは、よく噛んで食べることの効用を表している。そして、しっかり噛むことで分泌が促される唾液は、誤嚥・窒息予防の役目を果たすという。

では、よく噛んで食べるにはどうすればよいのか？ そのポイントを、麻生区役所地域みまもり支援センターの歯科医師 溝口恭子さん、歯科衛生士 佐々木綾さんに尋ねた。

- ① その人に合ったひと口分を口に入れる
- ② 右で10回、左で10回、両方で10回、合計30回噛む
- ③ 飲み込もうと思ったら、さらにあと10回噛む
- ④ 口に食べ物がある間は水分を摂らない
- ⑤ 唾液と食べ物をよく混ぜ合わせ、ゆっくりと意識して飲み込む
- ⑥ 飲み込んでから、次のひと口分を口に入れる



これが、誤嚥・窒息を防ぐ食べ方のヒケツということである。ひたすら噛むことが安心安全への近道となる。

また、『ひみこの歯がいで』の**の**にあるように、よく噛む運動は脳細胞の働きを活発にする。大枚をはたいてでも手に入りたい集中力・理解力・思考力・記憶力などが高まり、認知症予防に役立ち、子どもの知育を助けるという。なんともおいしい話。

「しっかり噛める歯を維持するために、セルフケア（日々の歯みがき）とプロフェッショナルケア（定期健診・歯石の除去・ブラッシング指導）の両輪が欠かせない」「義歯を使用している方は、定期的に調整することが、安全な食べ方につながる」というのが溝口さんのアドバイス。

自分の歯・義歯を丁寧に扱いつつ、「ひと口30回噛む」を試して、続けて、習慣に。

噛む come welcome !

DATA

口腔ケアの相談・問合せ

麻生区役所地域みまもり支援センター
地域支援担当

☎044-965-5160

取材・文 区民記者 落合ふみこ



Surprise サプライズ

必見！川崎一の所蔵量の古文書、絵馬、古地図

琴平神社の宮司である志村家は、江戸時代を通じて王禅寺村の名主を務め、その時代の古文書2000冊、古地図、絵馬などを所蔵し、書の量は川崎市一である。

戦国期、新百合ヶ丘近辺は麻生郷と称したが、家康の関東入国ののち、近くの古刹にちなんで王禅寺村と名のって独立。村は二代將軍秀忠の正室



▲貴重な古文書の一例

(左)：田畑名寄帳(でんばたなよせちょう)

江戸、文化年間の土地台帳

(中)：国境御裁件写(くにさかいごさいけんうつし)

石川村と王禅寺村の訴訟控

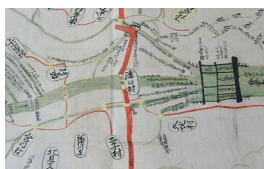
(右)：御用留(ごようどめ)

江戸、元文年間の幕府命令の写し

お江(おごう)の化粧料地となったため、幕府との関係が深かった。

代々の名主が記録し、現在まで保存に努めた古文書は、3冊の目録に整理され、倉の書庫に保管されている。幕府との産物のやりとりや、幕府への上納松をめぐる近隣の争いごとの記録からは、当時の村の生活がしのばれる。絵馬には義経と弁慶や天狗などがあり、興味をひく。また、玉川の水あらしを調停し、分水の様子を描いた古地図は学術的にも貴重な資料である。

古文書は、まとまった人数で調整すれば参観可能。伝、渡辺華山作の復元された天井画とともに、ぜひ見学を。



▲玉川二ヶ領用水の古地図(部分)

中央が溝口村、茶：道、緑：水路

第三者として依頼を受け、水の配分を調整し記録した



▲義経と弁慶の絵馬

ほかに人氣力士や花鳥図など多数展示。

絵馬：神馬(じんめ)の奉納に代え、馬の絵を納めたのがはじまり

DATA

琴平神社

連絡先：☎044-988-0045

(琴平神社社務所)

所在地：麻生区王禅寺東5-46-15

駐車場：70台

アクセス：東急バス、柿生駅前バス停2番、たまプラーザ駅行、すすき野団地行で「琴平下」下車

URL <http://www.kotohirajinja.com/>

取材・文 区民記者 中島久幸



Amusement アミューズメント

もっと知ろう、母なる多摩川



田中さんが代表を務める「多摩川と語る会」の、第一回流域踏破（1993年）の様子（田中さん提供）

「どんなときでも必ず何か贈り物を与える」と、田中喜美子さん（麻生区在住、二ヶ領せせらぎ館初代館長）がいとおしげに語るのは多摩川のことである。その大河を見つめ続ける田中さんを案内役として新たにはじまった企画が、「うけとりませんか！ 多摩川からの贈り物を」だ。

NPO法人あさお市民活動サポートセンターによるこの企画は、麻生市民交流館やまゆりで開かれた田中さんの公開講座を受けて、河口、中流域、源流部を3回にわたって訪れる催し。河口から源流まで踏破すること4回の田

月と11月（いずれも日時未定）にそれぞれ中流域と源流部を歩く予定だ。中流では渓谷美と地酒を楽しむ計画。源流では盛りの紅葉が待っている。これまでの活動を通じてつながりのできた地元の人々と交流する機会もありそうだ。

「川崎市民として、母なる多摩川をもっと知ってほしい。河口の現在も見てもらいたいし、中流域には人と人をつ結びつけてきた歴史があります。源流には、都心からわずか2時間半でこんなに深い緑があるのかと思うくらい、素晴らしい森もありますよ。雨の日でも真冬でも、どんなときでも自然は訪れる人を裏切りません。命を精いっぱい謳歌している野草にも注目してほしいですね」

とはいえ、あれこれ考えず、気楽に歩くだけでも楽しいのが多摩川だと田中さんは言う。

DATA

問い合わせ

NPO法人あさお市民活動サポートセンター

☎044-951-6321

担当 植木・篠原・白石

取材・文 区民記者 佐藤次郎



中さんが、さまざまな見どころを話してくれる。5月末の巡視船による河口巡りを皮切りに、今後は9
多摩川をもっと知りたいという田中さん



Oyakudachi お役立ち情報

60歳過ぎてもヨネッティ

ヨネッティ王禅寺（以下「ヨネッティ」といいます。）が3月25日にリニューアルオープンした。

ヨネッティといえば温水プールで有名だが（注）、ヨガ、太極拳などの運動教室やカルチャー教室も開かれている。そのなかで、高齢者（60歳以上）向けの設備、企画にも注目したい。

たとえば、毎月6、16、26日の11時からインストラクターの指導で「60代からの、はつらつ体づくり教室」が開催されている。

まず体を作り、そのあとお茶の用意もある35畳の大広間で昼食をとり、午後は囲碁で頭健康維持に励み、高齢者専用の浴室で汗を流すという過ごし方もある。これらの教室や施設はいずれも無料で利用できる！

自信のある方は、「プール無料レッスン」（要入場料300円、定員あり）の水の中歩行や、当日参加可能な「ワンコイ

ンレッスン」（500円、定員あり）に挑戦する方法もある。健康寿命は、多分これで延びるに違いない。

なお館長の石丸さんによれば、2016年10月から2017年3月までは休館が予定されているとのこと。休館日やレッスンスケジュール、館内の様子などホームページで確認されるようお勧めしたい。

（注）ヨネッティの熱源供給元である王禅寺処理センターは、市北部の基幹ごみ処理施設で処理能力は450t/日。焼却時の余熱による蒸気で発電し、処理場内の電気を賄うほか余剰分は売電している。ヨネッティ（指定管理者は東急系の共同事業体）にも蒸気が供給され、プール等の熱源として利用されている。



スタッフの打ち合わせ、誰も真剣な表情



「60代からの、はつらつ体づくり教室」
美味なる人生、旅する人生、楽しき人生…。
すべては健康な体から

DATA

ヨネッティ王禅寺

連絡先：☎044-951-3636

所在地：川崎市麻生区王禅寺1321

営業時間：老人休養施設 9時～16時
リクリエーションルーム・会議室 9～12時、13～16時、17～20時
温水プール 10～21時
トレーニングルーム 9～20時
レストラン

（平日）11時30分～15時30分
（土・日・祝日）11時30分～17時

定休日：毎月第4水曜
（祝日の場合は営業、翌日休館）

URL <http://www.sportsosis.co.jp/sh41>

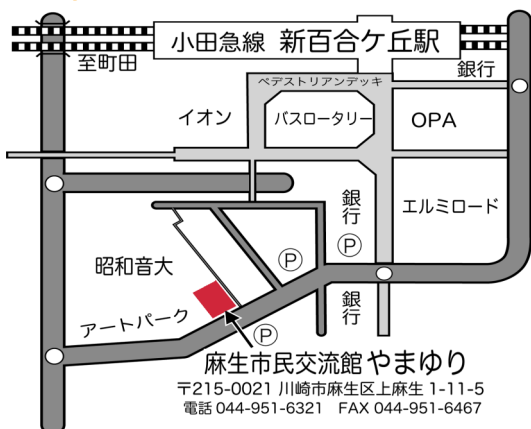
写真提供 ヨネッティ
取材・文 区民記者 仲原照男

やまゆり1年間スケジュール

開催日時	内 容
6月4日(土)	第7回区民講師 70にして立つ 自業の薦め
6月10日(金)	第7回区民講師 戦争と原爆の悲惨さ、平和と命の尊さ
6月12日(日)	第7回区民講師 ZUMBA GOLD
6月17日(金)	第7回区民講師 トールペイントで日々の暮らしに彩りを
6月18日(土)・6月25日(土)	ホームページ作成工房
6月19日(日)	深緑やまゆり劇場
6月26日(日)	第7回区民講師 やくぜん DE 元気!
7月~12月 第1日曜日	パワーポイントとエクセル表計算塾
7月30日(土)	歌 声 酒 場
8月6日(土)	真夏のハワイアン
8月14日(日)	子どもたちへ、平和と命の尊さ
9月11日(日)	シャルメと季節を巡る親子コンサート
9月22日(祝)	ドミンゴ前迫と歌う歌声サロン
10月9日(日)・10月23日(日)	動画作成工房
10月16日(日)	おしゃべり歌謡サロン
10月22日(土)	歌声喫茶 秋
11月5日(土)・11月6日(日)	第6回 クラフト展
11月12日(土)	第4回やまゆり 楽芸会
11月23日(祝)	年忘れ 飯山劇団
12月17日(土)	クリスマス・コンサート
2017年 1月7日(土)	第10回 新春やまゆり寄席
1月14日(土)~全6回	目指せ!アクティブシニア講座
2月4日(土)	歌声喫茶 冬
未定(3月)	第8回 区民講師公開講座

開催月の1ヶ月前にチラシを配布します。詳細はチラシをご参照ください。 申込はチラシ裏面にてお願いいたします。

主催 NP0法人あさお市民活動サポートセンター 問合せ ☎044-951-6321 Fax. 044-951-6467



【開館日】
月曜~金曜 9時30分~17時
※平日の夜間、土曜・日曜、
祝日も予約すれば利用可。
休館:年末年始、施設点検日

【アクセス】
小田急線「新百合ヶ丘駅」
南口から徒歩4分

【ホームページ】
<http://web-asao.jp/yamayuri/>

あさお区民記者

区民による、区民のための
情報発信を目的に活動。

区民記者は「やまゆりニュース」掲載記事の企画構成・取材撮影を担当しています。過去の取材記事はホームページに掲載しています。

<http://www.asao-ku.net/yamayuri-news.html>