

テーマ：健康で元気に過ごすための体づくり

講師：高山 裕二先生 (パーソナルトレーナー)



今年度は「健康で元気に過ごすための体づくり」ということで、体の仕組みを学びながら、タオルを使った体操をしました。妙法寺の休憩所をお借りし、36名の方々にご参加いただきました。講師の高山裕二先生は、大手スポーツクラブで10年近くパーソナルトレーナーを務め、子どもから高齢者、スポーツ選手等、多くのクライアントを担当されており、休日はあすなろサッカークラブのコーチも務められています。

私は今回初めて研修会に参加したのですが、子どもから大人まで、身体に負担がなく、自分のペースでできる体操で、「～しながら」できるので、家事などをしながら、少しずつやっていたらいいなと思いました。また、途中、手足を別々に動かす脳トレもやっていただいたのですが、思った以上についていけず、でも何度かやっていくうちに少しずつ体が慣れてきたようで、だんだんとできるようになってきました。約1時間半、雑談や笑いも入りながら、とても楽しく参加できました。程よい疲れがあったようで、その日はいつも以上によく眠れました。

色々と便利な時代で、体を動かす機会がだんだんと減ってきていると思いますが、今日教えていただいた体操を、毎日の生活に少し取り入れられたら、より健康で元気に過ごせるのではないかと思います。研修会に参加させていただき、ありがとうございました。(済美養護学校PTA：川村 直子)



委員懇親会 10月31日(火)

委員研修会後、そのまま同じ会場で委員懇親会を行いました。アフターコロナとなり、4年ぶりの開催となりました。



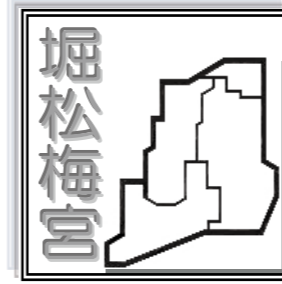
有害環境活動報告

実行委員長：瀬沼 年男

地域のパトロールを実施しました。  
令和5年  
11月14日(火)大宮小学童クラブ  
12月5日(火)堀ノ内南学童クラブ  
令和6年  
1月24日(水)堀ノ内南学童クラブ



見守り当日、館長より委員を紹介していただき、子どもたちが委員へ親しみと安心感をもってくれた。子どもたちの見守りだけでなく、地域の大人とのかかわりを持つことも必要なことだと感じました。



はーもにー

— 第39号 —

～ ハーモニー（調和）をもって一人ひとりの子どもを見守り育てる地域として～

【新規事業】防災ウォークラリー

12月3日(日)11時～14時

大宮中学校、和田堀公園第二競技場第二駐車場付近、済美養護学校、熊野橋児童遊園を結ぶルート

新規事業「防災ウォークラリー」実施について

小川 宗次郎

今年度、恒例事業と並行して新規事業の計画を考え、「防災ウォークラリー」に決定しました。防災に関心はあるが訓練に参加しない理由として「忙しくて参加できない」「行政の訓練の情報がわからない」「地域での防災訓練がない」などであると思います。堀松梅宮青少年委員会地域は、公園が多いことでもわかるようにみどりに恵まれています。その分、発災時多くの避難者を受け入れる体制を整えることが必要であると私たちは考えていました。そうしたことから、【「ご近“助”」(地域)の防災拠点や設備を知り、いざ!という時に役立つ防災知識・意識を高める】ことを目的に掲げ、実行委員の日吉さん、澤村さんが中心となって、訓練の堅苦しいところを払拭することをまず考え、参加してもらえることを主眼におき、今回のウォークラリーにたどり着きました。新規事業で、実行委員の方にとっては大変なことだらけであったこと想像はつき、申し訳なく感謝しかありません。今回のウォークラリーが、地域防災力向上の一助になれば幸いです。協力していただいた団体の皆様に感謝申し上げますとともに、今後、地域力向上に出来る範囲ではありますが委員全員協力していきたいと思っています。



済美山運動場  
災害対応トイレ



大宮中学校  
防災倉庫見学



AEDデモンストレーション



熊野橋児童遊園  
土のう置き場



済美養護学校  
水消火器体験

担当する委員会が組織できず、実質的なスタートは8月末。関係機関とのやりとりや書類作成の負担も大きく、事務局担当の私、10月末時点ですでに青色吐息でした。結果、チラシ配布や掲示等、直前の告知がおざなりになり、当日の参加者数は見込みの5分の1、スタッフの人数とほぼ同数、トホホ…。お天気にはとても恵まれたのですが…。とはいえ、参加者からは「一般論ではなく自分の地域のリアルな知識が得られた」「AEDや救急法の体験が良かった」「近所にいろんな設備があることがわかった」と上々の反応。防災イベントは求められているのかも?!と手応えを感じました。また育成委員会の催しへの参加は「今回初」という親子が多かったのも収穫でした。ご協力いただいた杉並消防署堀ノ内出張所、及び消防団の皆さん、区の防災課、土木事務所の方々、大変お世話になりました！なにより当日手伝いを引き受けていただいた大宮中地教連、堀ノ内南町会、堀ノ内一・二丁目町会の皆さん！皆さんのご協力なしには開催できませんでした。この場を借りてお礼申し上げます。m(\_ \_)m (事務局担当：日吉 朋子)



### 魚つり大会 6月25日(日)

実行委員長：嶋原 光恵

会場：武蔵野園(つり堀)

参加人数：133名(参加者116名・育成委員16名・松ノ木中校長先生)

事業内容：場内4か所全ての生簀から釣れ歓声があがり、松ノ木中校長も見学される中、この地域の育成の催しを通し、親子や友達と釣りを楽しむ温かな様子を感じられてよかった。



### 松ノ木中学校地域清掃 11月24日(金)

実行委員長：塩崎 真紀子

実施場所：松ノ木中校庭・ひょうたん池

参加人数：約230名

(松ノ木中学生徒 約180名・大人(教職員・PTA・環境ネットワーク・松ノ木町会)47名・育成委員3名)

事業内容：松ノ木中学校周辺の公園など、松ノ木中の生徒とPTA、環境ネットワーク、松ノ木町会、育成委員が協力して清掃を行い、ゴミに対する環境学習、マナー、ボランティア精神などを学ぶことができた。

清掃で拾ったゴミの量：45ℓ、7袋分



### 少年野球大会 7月2日(日)

実行委員長：高倉 喜昭

会場：蚕糸の森運動場(杉十小学校校庭)

参加チーム：杉十ファイターズ・大成ツインズ・堀小スワローズ

参加人数：199名(子ども99名・大人(来賓、保護者等)86名・育成委員14名)

事業内容：【高学年の部】優勝 堀小スワローズ 【低学年の部】優勝 堀小スワローズ  
準優勝 大済ツインズ 準優勝 大済ツインズ  
3位 杉十ファイターズ 3位 杉十ファイターズ



### たこあげ大会 令和6年2月3日(土)

実行委員長：佐藤 幸子

会場：都立和田堀公園(済美山運動場)

参加人数：192名(子ども125名・育成委員13名・大人54名)

事業内容：快晴で暖かかったものの風があまりなく、残念ながらたこあげ日和とはならなかった。時折、強い風が吹くと凧が一斉にあがっていた。今年度もコンテストを実施。手作りの凧・グラウンドを元気よくかけてあげている子・空高く上げている子、計10名を表彰。12月~1月中には児童館と放課後等居場所事業の計5か所で児童と凧作りを行った。



### 少年少女親善サッカー大会 【中・高学年の部】11月3日(金・祝日) 【低学年の部】11月26日(日)

実行委員長：伊藤 恒夫

会場：中・高学年の部…都立和田堀公園 済美山運動場

低学年の部……蚕糸の森運動場(杉十小学校校庭)

参加チーム：大宮フットボールクラブ・杉十小サッカークラブ・済美あすなろサッカークラブ・堀之内サッカー教室・松ノ木サッカークラブ

参加人数：471名(小学生26チーム272名・

大人(審判・来賓・応援等)184名・育成委員15名)

事業内容：【高学年の部】優勝 杉十小サッカークラブA  
準優勝 堀之内サッカー教室B  
フレンドリー 杉十小サッカークラブC  
【中学年の部】優勝 大宮フットボールクラブA  
準優勝 杉十小サッカークラブA  
【低学年の部】優勝 杉十小サッカークラブA  
準優勝 杉十小サッカークラブC

