平成31年 1 月25日

にっこり ひろば

栄二丁目自治会 広報誌 第16 号
自治会長　大月孝彦

平成31年 今年もつながりましょう

いらか
甍 と 朝焼け　作画〈山内益夫〉
自治会長推奨　栄二北斎

平成最後の 年末年始

年末の餅つき大会、あいにく曇り空 記名して下さった方は百人弱ですが大勢の方が参加でした。今年の餅つきは、東京都が実施している、地域活動の取組み(催し・活動等)を支援する事業助成金を申請しての実施となりました。 この助成金で竈、寸胴、ボックス2種(クーラーボックスと大ボックス)他にも餅いれ容器や資材、消耗品等を購入することが出来ました。「防災時に役立てることのできる備品や用品です。大切に使っていく」と、関係者の方々の話でした。

役員の方達が数回にわたり話し合った上での申請、副会長の土井さんには大変なご苦労をおかけしています。とにかく東京都の助成金を頂くと言うことは、東京都との折衝が並大抵の苦労ではないのです。

当自治会は、祭祥礼について2度目の申請となります。「しっかりとした計画と報告がされ、認められた上での助成金交付となる為、何度も手直しされているとのこと」(役員会談)でした。

とにかく地域交流が大切と東京都も感じている訳で、皆様方も積極的に参加して下さることを望みます。来賓の市長さんもペッタンコ・・・ つきたての餅を食べる。餅つき半ば頃に雨がポツリポツリ 万全を期して

準備しておいたテントの中で若者達によるペッタンコ！

素敵な笑顔でした お餅が美味しいわけですね。♪ おはぎがお嫁に行く時は～ では無いですが、あんこと黄粉、そして辛み餅おみやげの海苔餅が恒例となっております。 来年もやりましょう、美味しいものをほおばりながら語り合いましょう。ビンゴゲームあり、お汁粉ありの楽しい一時を過ごせたことと思います。入れ物を持って来て、持ち帰るのもいいではありませんか。

寒い日でしたが、牛肉たっぷり＆山形から直送の芋煮用の里芋と蒟蒻を使っての 牛汁 百二十人分以上は作れる大きな寸胴にたっぷり作られたが完食。 残ったのは汁だけ・具沢山のチョット贅沢な牛汁でした。ごちそう様。余談ですが、「ごちそう様」の由来は 韋駄天にあるとか、大河ドラマ見ていらっしゃいますか？

新年明けて一月五日 22名＋3人のチビちゃん達が集まって初顔合わせ 平成最後のお正月です。

大正→昭和→平成へと、その平成も終わろうとしています。30 年があっという間に過ぎてしまったと感じます。皆さん其々に何を考え、何を感じて新年を迎えられたのでしょうね。 色々な思いがあると思いますぜひ聞かせてください。

〈自治会長 大月〉

ご存知ですか？

「東京都の地域の底力発展事業」

この助成金は、地域活動の担い手である町会・自治会の皆さんが「地域力」(積極的に課題を解決していく力)の向上を図る事業に対して、東京都が助成を行うものです。

考える力を培う ＝具体的に何をどうするかを考える力を向上させること、地域の課題を解決するための取組を推進し、「地域力」(積極的に課題を解決していく力)の向上を図る事業に対して、東京都が助成を行うものです。

東京都が考える地域力向上のイメージ図

高齢化している社会現象に、若者に未来を託し!! ですが 大変なことでもあります。

ちょっと意味合いが違うかも知れませんが、「地獄の沙汰も金次第」、 高齢化が進む中、お金はあった方が良い。施設を利用するにもお金です、貯えがあれば安心ですが、とにかく元気で生活できること、地域ぐるみで支え合えるそんな自治会があれば住みやすい街と言えるのでしょう。夢のような話ですが一歩でも近づけたら嬉しいですね。

元気がいいね　ロコモ＝運動器の衰え・障害

ロコモ・・・簡単に説明すると

体を動かすために必要な部位(骨や筋肉、そして神経等)が衰えたり、障害を負うことで、歩く、しゃがむ、立ち上がる等の日常生活が困難になってくること
もしかしたら、この先 介護が必要かもしれない、あるいは介護が既に必要である といった状態のことを言います。

機能の低下、筋力の低下がロコモへと・・

骨が私たち人間の体を支えている
骨の周りには筋肉(コルセット)があり
骨と骨の間は関節ある
関節は 筋肉と関節軟骨に守られる
柔かい弾力ある 筋肉と 正常な血流が骨や関節部分を守っている
関節部分で 曲げ伸ばし や 立ち上がり しゃがむなど が出来ます。

一日1万歩
15分の大股歩き

無理なく続けられる運動を…

筋肉は加齢により衰えてくるため、
日頃から継続したトレーニングが必要になります
特に『立つ、歩く、座る』 ・・・ 自分の身体の動きを感じよう
潤滑油を作りだしましょう＝それが動きです
身体が発する声に耳を傾けよう
変形性ひざ痛 腰痛は辛いものです。でも 痛いと嘆かないで 出来る運動で身体を動かしましょう。 加齢は生きている限り永遠です。
立つ 歩くは 基本です そして大切なことは・・・食べること
ここを頑張ればロコモは防げる 遅らせることは出来るはず。
バランスの良い食事 を心がけるメタボ予防にも・・・

ひまわりサロンでゴロゴロストレッチとコア(軸)を鍛えよう
にっこり仲間もお茶と体操しています。みんなの気持が続く間は、にっこりも ひまわりも続けます。 遊び心が一番の我々です。「この指と～まれ」しています。
今年も宜しくお願いします。

にっこり編集部一同
代表責任・大月恵美子

表

[表頭の作画について]

副会長の山内さんにお願いして 手作り賀状頂きました 木版画です
みな様も余暇を見つけて 一度やってみては如何ですか(*´∀`)
版画づくりで一度は体感したことがあるのでは・・・

今回の版画は墨、藍、黄、緑、深緑の合計5色を使いました。従って版木5枚にそれぞれ彫刻刀で各色の版を作ります。私は毎年100枚年賀状を作るため100枚×5色＝500回バレンで刷り込みます。色の濃淡や配色等、微妙に異なり同じ版画は1枚も有りません。そんなところが版画の最大の魅力でもあります。

印刷したもの、自筆のもの、版画のものと年賀状も様々です。決まりきった習慣と言ってしまえばそれまでですが、工夫すれば年に一度の、それも年始めの通信ですから楽しいものにしたいです。手足が動く限り 続けたいと思います。

≪ 版画の年賀状 ≫

年賀状を木版画で製作したのは 1981 年(昭和 56 年)に始まり 2019 年の現在まで、38 年の間続けてまいりました。一向に上達せず稚拙な技術でも一彫り一彫り 彫って絵具を載せ完成した時は何とも言えない達成感があります。

皆さんご存知と思いますが木版画というのは、木材を版として用いた絵です。素材となる木に凹凸をつけ、それに色を付け紙に押し付ける方法を版と呼びます。版で押せば同じ絵が何枚も出来る事から年賀状に使われます。

【材料と道具】
版木(ホウ、カツラ、合板)、彫刻刀、水性絵具、刷毛、バレン(絵具を付けた版面に紙を伏せ紙の上から力を加え刷り上げる道具) が必要となります。

【木版画の手順】
下絵の作成 → 版面にカーボン紙で転写する
⬇(好きなデザインを紙に左右反対に描き版木に写す)

版木を彫る(彫刻刀で色数分の版を彫る)
⬇(版木の彫る箇所・面積によって彫刻刀を使い分ける)

試し刷り→修正→本刷り→落款を押して完成
ハガキを乗せバレンで摺る刷り上げる
版木に絵具を乗せる(刷毛で均一に広げる…仕上がりを決める大事なポイント)

丁寧に 丁寧に数回から数十回 色乗せを繰り返す