

中田かわら版 5月号

～中田地区の地域活動をお知らせします～

発行：中田連合地区経営委員会
制作：中田かわら版制作編集委員会

協力：中田連合自治会 泉区役所
横浜市踊場地域ケアプラザ

「火曜ウォークの会」(医療生協の中田南・西支部)



展望台は菜の花で満開

毎週火曜日、午前 9 時、第 4 公園に集合。月に 4 回もウォーキングを行っているグループは珍しい。しかも常時 50 人～60 人が参加している。そこにはきっと人を引き付ける何かがあるに違いない。リーダーを務めているのが山田広江さん(中田西)。今年 12 年目を迎え通算 400 回を超えた。ウォーキングが行われた 2 月 21 日、編集委員の小薬昌夫さんと 2 人、同行させてもらった。

1,2 月の予定表を見せてもらう。10 日、まさかりが淵～戸塚西公園。17 日、岸根公園～新横浜。24 日、湘南台公園。31 日、スカイツリー～浅草・浅草寺。2 月 7 日、いずみ野～区役所。14 日、上永谷～下永谷。21 日、二宮吾妻山公園。28 日、大池公園となっている。そして目的地までの往復の歩数が記されている。私たちは 21 日の二宮吾妻山公園に決めた。

午前 9 時、地下鉄中田駅改札口に集合。9 時前というのに、もう 60 人近い参加者が顔を揃えていた。山田さんから一人ひとりにウサギの人形が付いた紐が配られる。目印にもなるし、60 本用意したうち残った本数を数えれば参加者の数が一目瞭然というわけだ。(さすが!)

J R 戸塚駅で東海道線に乗り換え、9 時 40 分、二宮駅下車。目的地の吾妻山を目指す。途中、徳富蘇峰記念館に立ち寄ったが生憎の休館。ここにあることを初めて知った。明治、大正、昭和の 3 代にわたり日本を代表する論人であり戦前、戦中と毎日新聞で活躍。次に寄ったのは二宮町学習センター「ラディアン」。泉区にもない立派な建物で、図書館もあり入口に郷土誌「にのみやの歴史」がずらり並べられていた。地名からして歴史を感じる町である。小休憩後、葛川(くずかわ)に沿って歩くこと 10 分、「大応寺」に寄り参拝。中里登り口に到着し、いよいよ登山かと思いきや、二宮のブランド「落花生」の店に大勢なだれこむ。よほど有名ならしい。



昼食後楽しい語らい

山頂までゆるやかな坂を登る。黄色い菜の花が一面に咲き楽しませてくれる。12 時ジャスト、展望台につき昼食を囲む。標高 136.2m から眺めた富士山はまさに絶景だ。昭和 62 年、建立された石碑には、こんな歌が刻まれていた。「相模路の よろぎの浜の真砂なる 児らは愛しく思われるかも」。万葉集の東歌である。よろぎは二宮の古名で「淘綾」「余綾」、「与呂木」などと表記された。この辺一帯の美しさを詠んだものだろう。12 時 50 分、現地解散。皆さんとても気さくで、やさしく好奇心が旺盛。8000 の歩数達成で充実した楽しいウォーキングだった。

(編集委員・宮田貞夫)

～一人ひとりが CO₂ を減らす努力をし、美しい地球を子どもたちに残そう!～

6月のイベント

このチラシの情報をより詳しく知りたい方は、踊場地域ケアプラザ 生田（いくた）まで問い合わせください。

TEL 801-2114 FAX 801-2923

【ちびっこ集まれ！みんなで外で遊ぼう】

日程：5月29日(火) 雨天時6月5日(火)

時間：10:00～11:30

場所：しらゆり公園

費用：無料

主催：中田しらゆり子育てネットワーク

未就園児を対象に、たのしい外遊びの会を開催します。予約は必要ありません。直接会場にお越しください。

【葛野6町会運動会】

日時：6月6日(日)

9:00～

場所：葛野小学校グラウンド

連絡：各町内会にお問合せください。

※6町会・・・山神前、葛野、葛野東、戸塚苑、春日、山百合

- 二十日会(一人暮らし高齢者の食事会：要予約)6月20日(水) 11:45～踊場地域ケアプラザ
- 中田友遊会(高齢者サロン)6月14日(木) 13:30～15:00 中田町会館
- 憩いの会(宮の台サロン)6月7日(木)12:00～14:30 宮の台町内会館
- ひまわり(広町サロン)6月11日(月)13:00～15:00 広町自治会館
- 町ぐるみ健康づくり活動 6月2日(土)中田町会館・16日(土)中田コミュニティ 10:00～11:30
- 中田健康づくり 毎週火曜日 10:00～11:00 白百合公園遊具広場A
- 春日健康づくり教室 6月12日・26日(日) 9:30～11:00 葛野コミュニティハウス
- 中田希望会(中途障がい者の会)6月14日・28日(木) 12:30～15:00 踊場地域ケアプラザ
- 中田子育てサロン 6月8日(金) 10:15～11:45 踊場地域ケアプラザ
- 中田社協子育てサロン 6月28日(木) 10:15～11:45 葛野コミュニティハウス
- にこにこパーク(親子の広場) 毎週月・水・金・土 10:00～16:30 白百合ベビーホーム
- 青少年居場所作り6月16日(土) 9:30～11:30 立場地区センター

◆ウォーキングをしましょう！～ウォーキングは体よりも脳に効きます(米山医学博士)～

いま、歩くことは健康にいいと盛んに行われています。今回は10歳若返る歩き方をご紹介します。一定のリズムでしっかり大地を踏みつけながら歩くとその刺激が脳を活性化(10歳若返る)します。この時ただ歩くのではなく、「吐いて、吐いて、吸って、吸って…」と足を出すタイミングに合わせて呼吸をコントロールすると効果が高まります。

歩くことは、脳に4つの効果をもたらします。1.記憶力を高める。2.思考力を高める。3.ひらめきが得られる。4.集中力を高める。脳は神経細胞が集合し、思考、判断、記憶、創造といった人間の中核機能を担っている器官です。脳は筋肉ですので使うほど若返り、頭や体、そして心までが若返るのを実感できるでしょう。

(脳若返り隊員 小葉昌夫)



「中田白百合地域情報サイト」にて地域の最新の情報や、かわら版バックナンバーなどを調べることができます。www.odoriba-cp.jpへアクセス！！