

# 和田町自治会ニュース

第158号 令和4年8月7日発行

## 第2回理事会開催

6/26（日）7：40～第2回理事会の内容です。 司会：久保副会長

1. 会長挨拶
2. 連絡事項

### （1）第4支会関係

- ①6/22 第4支会自治会長会議の内容  
ア 7/24（日）梅郷地区ソフトボール大会  
・五小、西中職員チームも出場  
イ 10/9（日）第53回梅郷地区市民運動  
会（午前中半日で実施予定）  
ウ 11月中旬 梅郷地区総合文化祭、実  
施の方向で準備を進める

- ②東京都によるドクターヘリの運航  
・令和4年3月31日から運航開始。梅郷  
地区の着陸場所 五小、西中校庭

### （2）和田町自治会関係

- ①6/18（土）自治会・森林組合による赤ぼ  
っこ下草刈り（7名で実施）  
・当日も登山客が多かった。
- ②6/20（月）市高連輪投げ大会、総合体育  
館で開催。清和会輪投げクラブ出場。

### 3. 協議事項

#### （1）天王様祭典について

- ①日 時 7/3（日）準備 12：30～ 神事  
13：00～ ※13：00 お囃子演奏はじめ
  - ②担 当 1丁目理事
- #### （2）秋祭りに向けて

- ①日程 11/5（土）前日準備  
11/6（日）秋祭り当日  
※清和会作品展（会場：和田町会館）と  
同一日に開催予定

- ②計画 8/21（日）第4回理事会で秋祭り  
実施案を検討。内容が固まれば、各種団  
体合同会議を当初予定（10/2）を繰り上  
げて開催し、実行委員会を立ち上げる。

### 4. 今後の予定

- （1）7/24（日）第3回美化デー、第3回  
理事会
- （2）7/24（日）梅郷地区ソフトボール大  
会
- （3）8月初旬 多摩川1万人清掃（未定）

### 5. 閉会の言葉 芳賀副会長

## 赤ぼっこ夏の下草刈り

6/18（土）8：30会館集合、16：00  
馬引沢林道入り口解散の日程で、森林組合  
の協力を得て、夏の赤ぼっこ下草刈りを実  
施しました。作業の合間の登山客との会話  
で疲れも癒されます。



<今日も多くの登山客が眺望を楽しむ>



<作業を終えて。とにかく暑かった。>

一昨年の4月に植えたムラサキツツジが何  
本か咲き始めました。来年、再来年が楽し  
みです。草刈隊の皆さん、暑いなか、本当  
にお疲れ様でした。

## 輪投げ大会開催

— 清和会輪投げクラブ出場 —

6/20（月）第44回市高連輪投げ大会が45チーム参加のもとに総合体育館で開催され、和田町からは清和会輪投げクラブが出場しました。

大会は「密」を避けるために午前・午後の2部に分けて行われ、和田町チームは午後の部に出場しました。

輪投げは、スパッと最高点の9点に入ると最高にうれしい競技だなと思いました。



< 輪入魂 >



< 清和会輪投げチームと大会役員 >

清和会輪投げクラブより

○日 時 毎週水曜日午後3時～4時

○場 所 和田町体育館

輪投げは気軽に楽しめる競技です。  
一緒に練習してみませんか。

## 第2回美化デー

6月26日（日）午前7時より第2回美化デーを実施し、和田町運動広場と和田橋之

碑の清掃・美化に取り組みました。最近、宮ノ平駅⇒和田橋⇒稲荷神社⇒赤ぼっこのルートをとる登山客も増えてきています。和田橋之碑もぜひ見てほしいですね。



< 和田橋之碑苑地の清掃 >

## 天王様祭典

7/3(日)天王様の祭典を行いました。祭典の前の6/26（日）、7人の有志の方々に天王様境域の草刈りをしていただきました。

祭典当日の朝、和田町子供会の皆さんに社殿の掃除と御神酒、御神を供えていただきました。12時30分より祭典の準備、1時から神事を行い、お囃子の演奏で祭りの雰囲気を高めていただきました。草刈りの有志の皆さん、子供会、お囃子、1丁目理事の皆さま方、ご協力ありがとうございました。

神事後、宮司さんより、天王様は疫病退散を願う神様であると説明をいただきました。なお、古い記録『皇国地誌西多摩郡村史』に、明治2年己巳（つちのとみ）年に名称が「八雲社」になったとあります。

八雲社

・・・速須佐之男命ヲ祭り、相殿ニ菅原道真公ヲ祭ル。鎮祭年月干支未タ詳カナラズ。元ハ牛頭天王と稱ス。明治二己巳年十月、八雲社と改稱ス。・・・例祭一月二十五日、六月十五日。・・・

## お燈明錢のお礼

7月3日に五小PTA和田支部で行いましたお燈明錢にご協力いただきありがとうございました。暑い中、会館までお越しいただき感謝申し上げます。今回お寄せ頂きました16,730円は次回の天神様のお供えや今後の行事などに有難く使わせていただきます。たくさんのご協力本当にありがとうございました。

今後とも五小PTA和田支部の活動にご理解、ご支援いただきますようよろしくお願いいたします。(五小PTA和田支部長 西志村 恒美)

## 梅郷地区ソフトボール大会

7/24(日)午前8時より、3年ぶりに第48回梅郷地区ソフトボール大会が開催されました。選手及び関係者は、試合会場に入る前に検温、手指の消毒などの感染対策を行いました。今回は五小・西中両校の先生チームも出場しました。各チームともに、相手のファインプレイに拍手を送りました。



<フルスイング>



<和田町チーム>

## 訃報

2丁目2組

大宮 真人様(93歳)が7月29日にご逝去されました。

謹んで哀悼の意を表しますとともに心よりご冥福をお祈り申し上げます。

和田町自治会

## 特集 やってみよう! エクササイズ

年齢に伴う膝や腰の痛みは体を支える筋肉の衰えによるものが多いようです。そこで、志村接骨院の志村寿隆院長先生にお願いして、筋肉の衰えを防ぐエクササイズを紹介していただきました。これから4回に分けて掲載します。

### 【第1回】

### 膝の痛みと痛み防止のエクササイズ①

人生百歳時代の到来。いかに元気で生活するか日頃から取組できたらと思います。人体を構成する骨も筋肉も弱化してきています。人の構造を下半身で見ると、足、膝、股関節、骨盤が関係します。図3-11、3-12は膝を中心に可動する重要な筋肉となります。まず、この図を理解して頂き、以下のような運動エクササイズを実践してみてください。

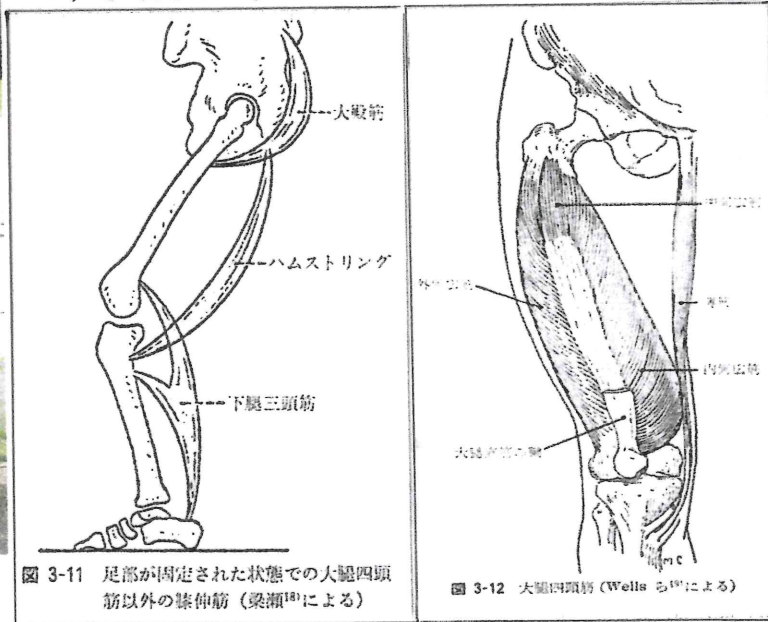
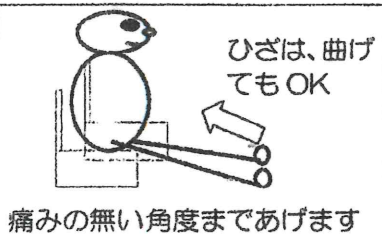
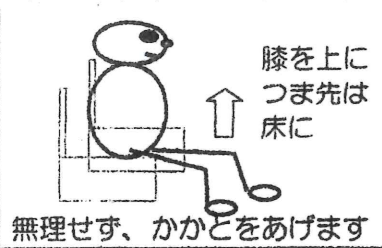

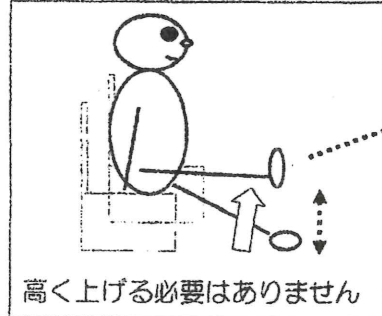


図 3-11 足部が固定された状態での大股四頭筋以外の膝伸筋(梁瀬<sup>1)</sup>による)

図 3-12 大股四頭筋(Wells<sup>2)</sup>による)

■最初に「すね」と「ふくらはぎ」のエクササイズです。

<p><b>1 椅子に座って、すねとふくらはぎの運動をします。</b></p>	
	<p>かかとを床に付けたまま、つま先を持ち上げます。          ◎ <u>意識する場所：すねの前側の筋肉</u>  <b>1・2・3・4</b>で、上げましょう。  <b>5・6・7・8</b>で、元に戻します。  <b>ゆっくりと呼吸をしながらやりましょう</b>  <b>両足一緒に、4回行います。</b></p>
	<p>つま先を床につけたまま、かかとを持ち上げます。          ◎ <u>意識する場所：ふくらはぎの筋肉</u>  <b>1・2・3・4</b>で、上げましょう。  <b>5・6・7・8</b>で、元に戻します。  <b>両足一緒に、4回行います。</b>          ◎ <b>痛みを感じたら、無理しない様にして下さい</b></p>
<p><b>2 ふとももと股関節の運動をします</b></p>	
	<p>ひざを曲げた状態で、身体の方に引き付けます。          ◎ <u>意識する場所：ふともも、足の付け根</u>  <b>1・2・3・4</b>で、上げましょう。  <b>5・6・7・8</b>で、元に戻します。  <b>呼吸を止めないで、ゆっくり行います。</b>  <b>左右交互に、4回ずつ行います。</b>          ◎ <b>イスの座面に手を置いて身体がずれないように!</b></p>
<p><b>3 ふともも前側の運動をします (ひざを伸ばす筋肉)</b></p>	
	<p>足の裏を床に付けた状態から、片足ずつゆっくり伸ばして、無理のない所まで上げます。          床から1センチでも上げれば効果があります          ◎ <u>意識する場所：ふとももの前</u>  <b>ゆっくり呼吸をしながら。反対足は床につけて!</b>  <b>1・2・3・4</b>で、上げましょう。  <b>5・6・7・8</b>で、元に戻します。  <b>左右交互に、4回ずつ行います</b></p>

**当面の予定**

- (1) 8/21 (日) 7:00~第4回美化デー
- (2) 同日 7:40~第4回理事会
- (3) 8/28 (日) 19:00~自治会役員・理事、各種団体合同会議

**和田町自治会ニュース**

発行責任者 和田町自治会長 吉村正久

<http://www.ome.renngou.jp>