

# 西町かわらばん



## 平成27年度・28年度 大山西町町会 新執行部紹介

役職名	氏名
会長	後藤 昭雄
副会長	関口 允之
	渡辺 攻
	春原 照重
	大木 安久里
	黒坂 祐二
	渡辺 千鶴
会計	山本 恵子
	神山 光子
監査	渡辺 攻
	荒井 操
	榎本 紀子

事業部	
総務部長	後藤 昭雄
総務副部長	山本 恵子
文化部長	関口 允之
文化副部長	黒坂 祐二
防犯部長	春原 照重
防犯副部長	荒井 トヨ子
防火防災部長	大木 安久里
防火防災副部長	風見 明照
明るい選挙推薦委員	後藤 カズ子
交通部長	中澤 咲子
交通副部長	石突 攻
環境衛生部長	飯田 千恵子
環境衛生副部長	田口 健
青少年部長	渡辺 千鶴
青少年副部長	川田 恵子

**来年は創立六十周年を迎えます。**

大山西町町会は昭和三十一年に板橋四丁目睦会として概九百世帯で発足し昭和四十八年に現大山西町町会と改称し二千世帯を超える町会に発展してまいりました。

来年は創立六十周年を迎えます。しかし、町会への入会率は七十五パーセント前後と思われず。この『西町かわらばん』は町内の行事や会員さんの紹介などを主に掲載し発刊しています。

最近では本広報誌をご覧になっての問い合わせも多くなっております。

今年も、恒例の「納涼盆踊り大会」をはじめさまざまなイベントを実施していきます。町会に未加入の方々も誘い合わせて大勢の参加をお待ちいたしております。

また、毎年実施しています大山西町の自主防災訓練「西町防災フェスタ」は、本年は仲町地区が板橋区の「防災重点地区」になっていきます関係で、仲町地区全員で訓練を行いますので町会自体の実施は見送らせていただきます。

大山西町町会 会長 後藤昭雄

# 免疫力アップで元気な毎日！ラジオ体操のススメ

季節の変わり目は調子が悪く、頑張れない。風邪をひきやすく、疲れやすい。皆さんは思い当たることがありませんか。これは体の中の免疫力の低下が原因している場合があります。私たちが病気を未然に防ぎ、健康を維持するためにはいろいろな努力が必要です。その中でもバランスの良い食事、適度な運動は免疫力を高める効果があるとされています。今号ではこの免疫力アップに有効と言われているラジオ体操に注目しました。

ラジオ体操は、1922年に  
ボストンの放送局が放送を開始。  
日本では1928年に1カ月間、  
日本放送協会大阪中央放送局が  
放送したのが最初でした。これ  
は、すでにあつた徒手体操を指  
導員の号令のみで行うものでし  
た。私たちがさまざまな場面で  
準備運動として取り入れている  
ラジオ体操は、アメリカのメト  
ロポリタン生命保険会社により、  
健康増進・衛生思想の啓蒙を図  
る目的で考案され、1925年

から広告放送されたラジオ体操  
番組が基になっています。  
1923年、保険事業に関す  
る調査のため訪米した通信省簡  
易保険局監督課長がメトロポリ  
タン生命保険会社のラジオ体操  
の企画を知り、帰国後「通信協  
会雑誌」に紹介しました。その後、  
昭和天皇即位を祝う事業として  
ラジオ体操を提案し、1928  
年に簡易保険局・日本生命保険  
会社協会・日本放送協会の三者  
が体操の考案を文部省に委託し  
ました。その年の10月に「国民  
保健体操」の名称で発表され、  
11月1日7時に天皇の御大典記  
念事業の一環として東京中央放  
送局で放送が開始されました。

1928年から1946年ま  
で、福井直秋・作曲による「可  
愛い歌手」が使用され、その後  
1947年まで、服部正・作曲「ハ  
長調」、そして1951年より3  
代目となる服部正・作曲「三長調」  
となり、老若男女を問わず誰に  
でも親しみやすい3分14秒の「ラ  
ジオ体操第一」として現在も使  
用されています。

「ラジオ体操第一」は、伸びの  
運動から始まり深呼吸の運動ま  
で13科目の運動からなっていま  
す。特別難しい動作はありません  
が、日常生活の中ではあまり  
使われないねじり・飛び跳ね・胸  
の反り等の運動が含まれ、動か  
すことの少ない筋肉を使うこと  
により体を万遍なく動かすこと  
が可能になります。基本的な運  
動の動きすべてが組み込まれた  
計算された優れた体操なのです。  
体が柔軟になり、血液やリンパ  
の循環が促進され、新陳代謝が  
アップ。内臓機能や脳機能にも

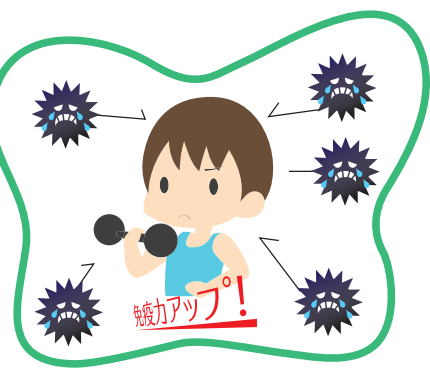
## 免疫力とは

病原菌やウイルスなどの外敵の侵入を防いだり、体内にできた害をもたらず細胞を除去するという自己防衛機能です。

体内で発生したがん細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する仕組みは実に巧妙にできており、いくつもの免疫細胞が協調し働いて私たちが意識していない間にも、がん細胞を死滅させたり、風邪などの外敵の侵入を防いで体を守ってくれています。

私たちの体は毎日多くの病原菌やウイルスと戦っているのです。健康的な毎日を送るにはこの免疫力は欠かせません。しかし、いろいろな理由でこの免疫力が低下してしまいます。加齢による免疫力の低下は残念なことに誰にでも起こる自然現象で仕方のないことですが、食生活の乱れ・運動不足といった日々の生活習慣でさらに低下することもあります。

たんぱく質はたっぷりと、海藻類・発酵食品・きのこ類・緑黄色野菜など、免疫力を高める食材を取り入れた食事を心掛ける事も大切です。また、睡眠不足は免疫力低下に直結します。ぐっすり眠って健やかに過ごす事を心掛けましょう。



1928年から1946年ま  
で、福井直秋・作曲による「可  
愛い歌手」が使用され、その後  
1947年まで、服部正・作曲「ハ

長調」、そして1951年より3  
代目となる服部正・作曲「三長調」  
となり、老若男女を問わず誰に  
でも親しみやすい3分14秒の「ラ  
ジオ体操第一」として現在も使  
用されています。

働きかけ、肩こりや猫背・腰痛  
改善にも効果があり、老化防止  
につながります。  
しかし、短時間の体操で効果  
を得るにはそれなりの意識が必  
要です。例えば、深呼吸は大き  
く息を、腕の上げ下げは指先ま  
で、前後・横曲げは体が伸びる  
と感じるまで、ねじり運動はい  
つもより深くなど、体の動きを  
意識しながらリズムに乗って楽  
しく行います。慣れるまで挑戦  
してみてください。慣れてしまえ

### 快適ライフのアドバイザー

多様化するニーズに対応するため  
これからはアイデーマンは躍進していきます



IDグループ  
株式会社 石井電工

tel: (03) 3973-8529 fax: (03) 3959-6067

東京都板橋区南常盤台1-11-9 IDビル

CE

分  
料金で提供!

001

58-10

ば簡単です。

でも続けるためには、無理は禁物。負担にならない程度に、辛い姿勢や痛めた部分を使う動作はやめましょう。気軽に楽しく無理をせず続けることが大切です。

免疫力を高めるには適度な運動を継続的に行うことがとても効果的です。体内に病原菌やウイルスが侵入してきたときに体を守る白血球≡免疫細胞は、運動をすることにより活発に働きます。ラジオ体操は、短い時間で無理なく無駄なく効果的に体を動かし、全身の筋肉を刺激することで自然に血行が良くなり、免疫細胞が効率的に活動し、免疫力が向上すると言われています。

そして、睡眠不足は免疫力低下に直結しますので、ぐっすり眠って健やかに過ごすことを心掛けましょう。

● 大山西町会では毎年「夏季ラジオ体操」を実施しています。

地域の子どもたちが積極的にラジオ体操に参加することで、普段接点の少ない地域の大人との交流ができ、地域のつながりもできてきます。

朝一番に光を浴びながら体を動かすことで体内時計が正常に調節され、自律神経のバランスが整い、さらに免疫力がアップします。

これを機に適度な体操の習慣を身につけ、酷暑を乗り切って元気な毎日を過ごしましょう。



## 台風や大雨の季節に備えましょう

初夏から秋にかけては、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風などの災害が発生しやすくなります。早めの備えで災害を未然に防ぎましょう。

風・水害に備え、排水溝の清掃や周囲の片付けなどは定期的を実施し、水はけを良くしておきましょう。家の周りに置いてある物や、強風で飛ばされる可能性のあるベランダなどの物干し台や植木はしっかりと固定してください。屋根・壁・塀などの点検、補強もしっかりしましょう。

大雨のシーズン前に側溝の清掃や雨どいの点検を済ませておきましょう。

浸水の可能性がある出入り口は土のう袋を用意しておいてください。

板橋区では土のうステーションを設置しています。大雨などが予測される場合は前もって近くのステーションから運んでおくこともできます。

**落雷に注意!!**  
上空に寒気があり大気が不安定になると激しい雷雨や落雷の恐れがあります。雷注意報が出たら安全な場所で待機です。雷

が鳴ったらなるべく頑丈そうな建物の中に避難しましょう。雷雲がなくなるまで移動は控えます。

公園などでは高い樹木には近寄らないで4〜5メートル離れた場所まで待機します。戸外で釣り竿やゴルフクラブなど、長い物は材質にかかわらず地面に寝かせて手放し、速やかに建物内に避難しましょう。

また、木造建築の内部も基本的には安全ですが、すべての電気器具、天井、壁から1メートル以上離れていきましょう。

備えあれば憂いなし！台風も大雨も雷も普段からの防災意識が大切です。

当町会内には土のうステーションはありません。大谷口地域センター前に設置されていますので、事前にステーションから持っていくことができます。連絡等は不要です。



※ご高齢者世帯や体のご不自由な一人暮らしの方には、土のうを自宅まで届けてもらえます。

お問い合わせ ● 板橋土木事務所

電話 03-3967-3871

印刷関連業務  
・チラシ・広告・パンフレット

デザイン・印刷・納品（地方納品可）  
積り無料

esc. 担当：黒坂

03-3973-4233

## 廣瀬歯科医院

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

○ 診療時間 インターネット・携帯モバイルから予約受付中!							
診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~17:00	●	●	●	●	●	●	●
17:00~19:30	●	●	●	●	●	●	●
09:00~15:00	●	●	●	●	●	●	●
休診日/祝祭日	※曜日によって診療時間が変わりますので、ご注意ください。						
〒173-0033 東京都板橋区大山西町13-8							
TEL 03-3959-4127							

年金のお受取りは当金庫で  
皆様のお役に立つ

## 東京信用金庫

大山支店

板橋区大山町22-5

☎3956-1161(代)

短期宿泊  
WEEKLY RESIDENT  
ゴトウ

日大板橋病院より徒歩2分  
生活必需品をすべて揃え、一室を低

TEL.03-3974-40

〒173-0033板橋区大山西町

有限会社 後藤商店



# 知っておきたい自転車の交通ルール

私たちが一般的に使用している自転車は、車体の大きさや構造などが基準に適合している二輪・三輪のものが多く、日常生活には欠かすことのできない便利な乗り物です。

しかし、自転車は道路交通法上では「軽車両」です。違反すると罰則が科せられる場合があります。今年6月1日に施行された改正道路交通法は14項目の危険運転に対し取り締まりを強化、安全運転講習会の義務化や5万円以下の罰金など運転者の罰則が強化されました。しっかりとルールを再度確認し、安全運転を心掛ける必要があります。

一人一人が自覚を持ち交通事故をゼロにしましょう。  
\*原則として自転車は運転者以外の人を乗せることはできませんが、例外として16歳以上の運転者は、幼児用座席が設置のある場合、6歳未満の幼児1人は同乗が可能です。また子守バンド使用で幼児1人は背負いが可能です。  
幼児用座席2人乗車の特別構造・設置のある場合は、幼児2人同乗可能です。しかしこの場合は子守バンド使用の背負いできません。  
\*自転車は横に並んで走ってはダメです。「並進可」の標識

## 違反行為とされる14項目

- 1 信号無視
- 2 通行禁止違反
- 3 歩行者用道路での徐行違反
- 4 通行区分違反 \*路側帯の通行など
- 5 路側帯通行時での歩行者通行妨害
- 6 遮断機の下りた踏切への侵入・立ち入り
- 7 交差点で右折する場合の直進車の妨害など
- 8 交差点での優先車妨害など
- 9 環状交差点の安全進行義務違反
- 10 指定場所一時不停止など
- 11 歩道通行時の通行方法違反
- 12 ブレーキ不良の自転車運転
- 13 酒酔い運転
- 14 安全運転の義務規定に違反する行為

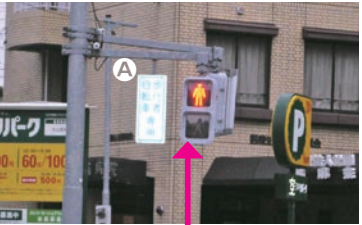
私たちがついやってしまいがちな違反乗車があります。とくに気をつけましょう。



ここに注目

## 自転車が従う信号は？

私たちの町で特に注意しなければいけない場所や交通ルールをしっかりと覚えて安全に自転車に乗りましょう。今回は、大山町交番側から大山西町方面に自転車でご渡るときに、従う信号はどれなのかを板橋警察署の方にうかがいました。



この信号が自転車が従う信号で、下は自転車レーン



この信号は自動車が従う信号



「歩行者・自転車専用(A)」と表示されている歩行者用信号機がある場合は、車道を通行する自転車も歩行者用信号機に従わなければなりません。  
(道路交通法施行令第2条)



があっても2台までです。自動車や歩行者の邪魔になり、接触事故の危険があります。  
\*雨の日の傘さし運転走行は禁止です。レインコートを着用して、片手運転は避けましょう。もちろん携帯電話も同様に片手運転とみなし、罰則の対象になります。また荷物を持ちながらの運転も片手運転となります。  
\*イヤホンやヘッドホンで音楽を聴きながらの運転走行は禁止です。周囲の音が聞こえず、とても危険です。

このように安全運転義務違反で摘発されるケースは、普段私たちがついやってしまいがちなことばかりです。  
その他にも、悪質な危険行為で自転車事故が多発しています。便利な自転車もルールやマナーを守らなければ危険な乗り物になってしまいます。自転車を利用するときは注意を怠ってはいけません。そして乗る前には前後のブレーキ確認・タイヤの空気・前照灯の確認、反射灯の確認などを忘れず、安全運転で出発してください。

おだ整形外科  
クリニック  
ODA ORTHOPAEDIC CLINIC

社会に巣立つ子供たちを  
報恩  
感謝の気持ち  
をこまめに  
お返しします。

カタログから特殊折りまで  
製本印刷のご用命承ります。

石突製本所  
〒173-0033 東京都板橋区大山西町27番12号  
電話 03-3973-0440 FAX 03-3973-0603

空調設備  
一般電気設備 設計 施行

松下電気株式会社  
〒173-0033  
板橋区大山西町33-5  
☎03-3955-3002

デザイン・  
●名刺・ハガキ  
その他  
●取材・撮影・テ  
●ご相談・お見

Cr  
TEL/FAX.03

2015  
3/29

## 桜まつり

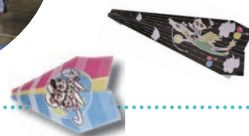
昨年悪天候のため中止となった桜まつり。今年は開催することができ大勢の方々の参加で盛り上がりました。とん汁、おしろこ、やきもち、ポップコーンを販売しました。おかげさまで完売することができました。町会60周年を記念して作成した紙飛行機のコーナーも大好評でした。



売店の準備に大忙し!



紙飛行機コーナーの会場の体育館での模様



2015  
4/27

## 二中の生徒さんと クリーン作戦

板橋二中の生徒さんたちと交通公園を中心に清掃活動をしました。参加していただいた方々、大変お疲れさまでした。



作業前の確認をするみなさん



中学生と、班割りのあいさつ

2015  
6/28

## こどもまつり

毎年恒例になったこどもまつりを、大山西町公園で開催。天気に恵まれ大勢のこどもたちで賑わいました。お孫さんをつれて参加する方もいらっしゃいました。



金魚すくい・ヨーヨーつり・輪投げ (右上) コーナー



ポップコーン・かき氷コーナー

boutique  
**KONDO**  
new

TEL.03-3955-7927

〒173-0033 板橋区大山西町 49-2

思い出に残るお写真は……

**中島写真館**

日大病院入口

TEL.03-3956-0164

〒173-0033 板橋区大山西町58-10

自家製和菓子  
四季折々の生菓子/カステラ

**佐倉堂**

〒173-0023

板橋区大山町24-14

ハッピーロード大山西

☎03-3956-5519

コーヒーゼリー

夏本番。冷たいコーヒーゼリーで夏バテ解消

【材 料 (4個分)】

- レギュラーコーヒー (ドリップタイプの2人分) ……20g
- 熱湯 ……360cc
- 板ゼラチン ……6g (4枚)
- シロップ ④ { 水 ……1/2カップ  
砂糖 ……100g
- 生クリーム ……1/2カップ

【作り方】

- ①ゼラチンをたっぷりの水につけて戻す。
- ②分量のコーヒー粉と熱湯でコーヒーを入れる。
- ③②を小鍋に移して、水気をしぼった①を加え、よく混ぜて溶かす。沸騰しない程度に温める。
- ④あら熱を取る。グラスに注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤鍋に④を入れて温め、砂糖を溶かして冷ます。
- ⑥シロップと生クリームをそえて、ひんやりブルンのコーヒーゼリーを召し上がれ!!



お知らせ

●夏本番、恒例の朝のラジオ体操  
7月18日(土)〜24日(金)の午前7時より1週間、朝のラジオ体操を行います。皆さん早起きして参加してください。

●大山西町町会盆踊り

7月25日(土)・26日(日)町会盆踊りを開催します。子供コーナー・売店コーナーなど、ことしも役員一丸となって頑張ります。ぜひ、皆さんのお越しをお待ちします。

●区民消防隊の活動

平成27年5月21日の総会に於いて、大山西町町会消防隊の部長に大木安久里様が選任されました。

【整備訓練予定】

交通公園倉庫前 奇数月の第2日曜日、午前9時より。

【訓練中止の場合】

隊長又は副隊長より連絡網にて各隊員に連絡します(欠席のときは隊長または副隊長に連絡)。

今後とも隊員の皆様、ご支援ご協力の程お願いいたします。

編集後記

●母が大切にしている植木鉢の撫子がいつは咲きました。母校の校章の花が私に「がんばって!」と励ましてくれるようです。「がんばるから来年はもっとたくさん咲いてね!」大山小学校の校舎の解体が始まります。でも同窓生は心一つで先を目指しましょう。(山本)

●自転車の交通ルールの徹底が一段と厳しくなりました。信号を守るのは当然ですが、交通ルールを知って正しく安全に乗りましょう。交通ルールは、今後もシリーズで特集していきます。(黒坂)

▶ お問い合わせ・投稿・ご意見は……後藤 西町町会会長 TEL 03-3974-4001 FAX 03-3974-5569



区民消防隊の隊員になりませんか

町会内での火災等の際に対応できるように訓練をしています。(2015年3月6日神町地区防災訓練)

そば処 盛一庵

営業時間  
AM11:30~PM3:00/PM4:00~PM8:00

定休日  
木曜日

板橋区大山西町65-4

Tel 03-3956-4044

Il Ciccione  
オステリア「イル チッチョーネ」

営業時間  
ランチ 11:30~14:00 (L.O.)  
ディナー 17:30~21:30 (L.O.)

定休日  
木曜日、第3水曜日

板橋区大山東町52-11 サンローズ小森B1  
Tel 03 (3579) 1800