

# 西町かわらばん



新年明けましておめでと〜うございます。

会員の皆様方にはご家族で新年を迎えられたこと  
をお喜び申し上げます。

気分一新、何もかも新しくなり健康に留意して元  
気に今年も頑張つてまいりましょう。

大山西町町会は今年創立六十周年の記念の年でも  
あります。

皆様方と共に町の治安と防火防災に、そして清潔  
で美しい町づくりを各種イベント等を通じて会員  
相互の信頼及び親睦をモットーとしてまいります。

旧大山小学校の跡地、都営西町アパートの建て替  
えと西町町会の抱える問題が山積されています。

共に、意見を出し合いより良い方向へ進めて行く  
ことが今年の課題と考えています。

ご協力をお願いいたします。

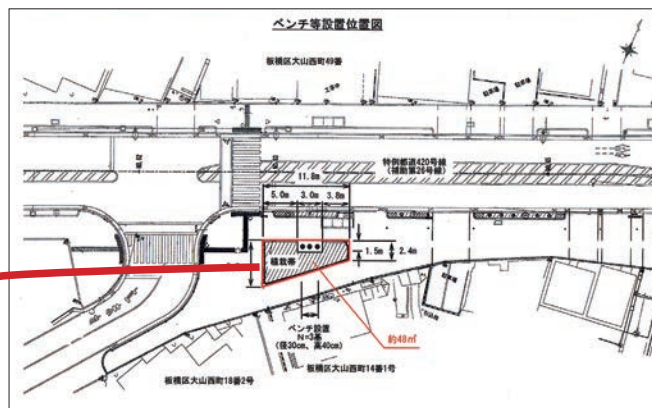


大山西町町会 会長 後藤昭雄



## 補助26号線にベンチ

大山西町のメインストリートにベンチが設置されました。  
補助26号線（都道420号線）に、以前より要望していた  
待望のベンチが3基設置され、買い物や散歩の途中に一休み  
できるようになりました。小さなスペースですが、つつじの  
植え込みに囲まれた快適な空間が完成しています。



2016年1月10日、  
第1回目のふれあいロード活動  
（本紙中面に関連記事）に参加  
した皆さん



今号の内容 ■町会長あいさつ／補助26号線にベンチ／寒い冬、お風呂を知って体を癒そう／東京ふれあいロードプログラムについて／知っておきたい自転車の交通ルール／しまちニュースフラッシュ／カンタンクッキング／防災訓練

# 寒い冬、

# お風呂を知って体を癒そう

一日の仕事を終え、ゆつくりと温かいお風呂につかり、体と心をリラックスさせる事は、

医学的にも優れた作用があると言われています。

私たちにとってお風呂は、体を清潔に保つだけではなく、心の疲れも洗い流す、健康を維持する為にも必要不可欠な存在です。

お風呂にはいろいろな効用があります。温かいお風呂にゆつくりとつかり、一日の疲れを癒しながら、あらためて自分の健康維持について考えてみましょう。



**お風呂には温熱効果があります。**

体が温まると血行が促進され、血流が良くなり、肩こりや腰痛など硬くなってしまった筋肉が弛緩され、血管の圧迫が取れ痛みが軽減されます。

また、体が温まる事により末



**お風呂には水圧効果があります。**

梢血管が広がり新陳代謝が高まり、体内の不純物の排泄を促し、疲労回復につながります。

お湯につかると体表面に静水圧がかかり、内臓が刺激され、自然に内臓運動をする事になります。下半身にたまった血液が心臓に送り返される事により、下肢の静脈の流れが良くなり、血液やリンパ液の循環も促進され、むくみの解消につながります。



レット  
万納品可)

坂  
233

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 RESIDENCE  
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、一室を低料金で提供!

TEL.03-3974-4001

〒173-0033板橋区大山西町58-10

有限会社 後藤商店

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  
これからも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



## お風呂には浮力効果があります。

お湯につかる事により、体重は10分の1になり体は普段よりも自由に動かせるようになり、体が軽くなった状態で体の各部分を早く動かすと、水の抵抗力が加わり筋力の強化になります。足腰への負担も軽減されるので運動機能が低下した人のリハビリテーションにも利用できます。

また日本では古くから、温泉を利用して病氣療養のために湯治が行われてきました。温泉水はお風呂の効用に加え、一般の地下水とは異なるいろいろな化学成分が多く含まれ、この成分が皮膚から吸収されたり呼吸により肺から吸収され、薬と同じような効果をもたらすと言われています。

温泉の泉質には塩類泉・単純



泉・療養泉など様々な化学成分により分類され、それぞれに有効な適応症があります。最近では温泉地に行かなくても、家庭のお風呂で温泉の効果を得られる薬用入浴剤なども販売されています。自分の体調やその日の気分に合わせて選ぶのも楽しいですね。

さて、入浴はかなりのエネルギーを消費します。

入浴事故を防ぐためにいくつかの注意点があります。

いきなり熱いお湯には入らないようにしましょう。温熱刺激による血圧の変動・血液粘度の変化・自律神経の反応等、お湯の温度には十分な管理が必要です。

打撲やねんざ等患部を温めてしまつと逆効果になる場合があります。急性期の痛みは冷やす事も大切です。

全身浴での水圧は心臓や肺へ

の負担が大きいため、持病のある方は半身浴や足浴等で静水圧を減少させる必要があります。

食後の入浴は腹部を圧迫し、消化活動を妨げます。また、末梢血液量の増加で内臓の血液量が減少します。食事直後の入浴は避けましょう。

入浴後は血圧が低下するので安静を保ち、脱水に注意しましょう。

そして、浴室は清潔を心がけ、病原菌の発生に気をつけましょう。

なによりも大切な事は毎日の健康です。体力が低下しての入浴は不可能ですね。

寒さや乾燥が厳しい季節、健康で過ごすためには自分自身で健康管理を心がけましょう。

まず、冬の健康管理は風邪を引かない事が第一。風邪を引かないためには、普段から生活に正しい知識を取り入れ、心がける事が大切です（下記参照）。健康な体で寒さに負けず、元気に冬を楽しみましょう。

## カゼ予防のポイント！

### ●基礎体温を上げましょう

平熱が36度以下の方は低体温。免疫力が下がってしまいます。お風呂に入ったり、温かい飲み物を飲んだりして代謝量をアップさせましょう。

### ●腸内環境を整えましょう

腸の働きが悪くなると免疫力が低下します。腸は、体内に入ってきたウイルスや細菌を排除する働きを担っています。発酵食品を積極的に取り入れる等、食事には気を配りましょう。

### ●休養を摂りましょう

体が疲れてくるとウイルスや細菌が体内細胞に入り込みやすくなり、風邪を引き起こします。十分な睡眠と休息を心がけましょう。

### ●風邪の予防法の基本

最も基本的な事は、できるだけ人混みは避ける事。空気中に飛散したウイルスの感染予防です。外出後はうがい・手洗いの徹底で衛生面に気を配り、感染ルートを遮断しましょう。

社会に巣立つ子供たちを

報告

ログから特殊折りまで印刷のご用命承ります。

石突製本所

東京都板橋区大山西町27番12号  
TEL 03-0440 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**

**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・携帯モバイルからも予約受付中!						
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**

デザイン・印刷関連業務

- 名刺・ハガキ・チラシ・広告・パンフその他
- 取材・撮影・デザイン・印刷・納品（地方）
- ご相談・お見積り無料

**Cresc.** クレシェンド

担当：黒

**TEL/FAX.03-3973-42**

# 東京ふれあいロード・プログラムについて

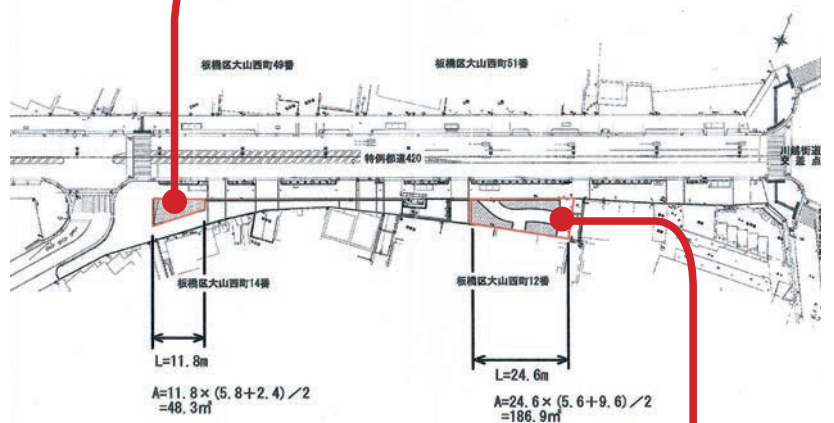


大山西町町会では東京都と「東京ふれあいロード・プログラム協定」を締結し、道路の美化活動を推進し、潤いのある道路空間を創出するために、今まで以上に清掃活動に力を入れたと思います。

毎月第二日曜日午前10時からと第四日曜日午前10時から清掃活動を実施します。お時間の許す限りご参加していただければ幸いです。よろしくお願いたします。



東京ふれあいロード・プログラム案内図



写真は第1回目（1月10日）の活動の様子

## 知っておきたい 自転車の交通ルール



### 自転車の傘さし運転は違反!

板橋警察署交通課の方にお尋ねしました。  
**本紙** 自転車の傘さし運転についてお尋ねします。

自転車の傘さしの片手運転は違反と告知されていますが、販売されている傘ホルダーを使用している傘さし運転は大丈夫ですか？

**交通課** 自転車につける傘ホルダーは積載装置とみなされます。

「交通規則の10条 法第57条第2項には積載装置から前後に最もはみ出した部分の合計が、自転車にあっては0.3メートルをこえないこと」とされています。

傘ホルダーにさしている傘がホルダーからはみでている部分が交通規則（積載装置+30cm）どおりであれば違反にはならないということですが、実際に使用している一般の傘は30cmをこえてしまいます。

なので違反ということです。

ハンドルを両手でささえ、傘ホルダーに傘をさした状態で違反ではない傘ホルダー使用の乗り方というのは積載装置+30cmの傘ということになります。

**本紙** 傘ホルダーを使用したから大丈夫ではないんですね。

**交通課** そういことです。いずれにしても自転車は交通ルールを守って安全に運転していただければと思います。

**本紙** お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。



### 未来の木村沙織を目指せ!

「西町アイリス」バレーボールチームは部員を募集しています!

板橋区と東京都の小学生バレーボール連盟に加入し、試合もいっぱいやっています。バレーをやりたい女の子も男の子も1年生から入れますので一度見学に来て下さい。

【練習会場】

金曜日夜6時〜(上板橋第一小学校)

土曜日朝9時〜(上板橋第一小学校)

日曜日朝9時〜(板橋第十小学校)

【連絡先】

谷口監督 090-07-2539まで

大山西町ビーバーズ  
**部員大ぼ集**  
れんらく先  
ぬまた 090-8012-3337  
すのはら 090-8506-2414

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

カク製本  
電話 03-3973

2015  
7/25-26

## 納涼盆踊り

今年は25日・26日両日も天候に恵まれ大勢の参加者でにぎわいました。売店も売り切れ続出。本当にありがとうございました。



2015  
10/12

## 仲町地区大運動会

仲町地区大運動会が秋晴れのなか行われました。得点競技においていずれも優秀な成績を残し総合優勝に輝きました! おめでとうございます。

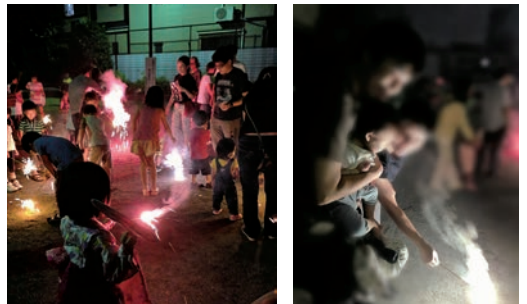


大山西町	30407020
大山西町	40103010
大山西町	406040
大山西町	608040
大山西町	2013040
大山西町	80203040
大山西町	80206080
大山西町	80204060

2015  
9/5

## リベンジ線香花火の会

8月30日に予定されていた花火の会は雨で中止になりました。「ぜひもう一度」という声が多く、リベンジ線香花火の会を開催しました。用意した花火がすぐになくなるなど、大勢の子供たちの参加で盛り上がりました。「都会で花火ができるなんて」と喜んでいた親子に、リベンジして良かったと思いました。



2015  
11/22

## ピンポン大会

今回で5回目となる「大山西町町会ピンポン大会」が開催されました。毎年恒例となり、楽しみな行事の一つになりました。老若男女・未経験者・卓球選手のみなさんが混合のチームで、大いに盛り上がり、和気あいの大会になりました。まだ未参加の方は次回開催をお待ちください!



2015  
12/10

## 日帰り旅行

大山西町町会と西寿会合同の日帰り旅行が実施されました。横浜中華街で四川料理の昼食を味わい、川崎の日本民家園では紅葉の園内を散策しました。夜はよみうりランドの宝石色に輝く400万球のイルミネーションやゴンドラからの



眼下に広がる東京の夜景を楽しみ、有意義な一日を満喫しました。

2015  
12/13

## 放水消火訓練

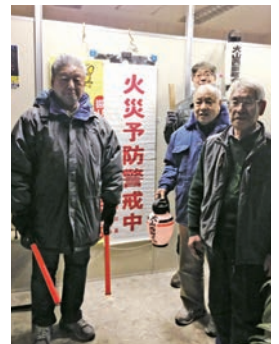
大山西町町会区民消火隊による放水消火訓練が行われました。C級ポンプの入れ替えによる新しいポンプの試運転と、スタンドパイプでの放水訓練です。普段の訓練に加え、板橋区消防団の指導もあり、初期消火の基本を身につける大切な訓練になりました。



2015  
12/26

## 歳末夜警

26日から30日まで、大山西町町会の歳末夜警が行われました。空気が乾燥しています。たばこヤストーブ、ガスコンロ等、身の回りや、家の周囲の整理整頓が基本です。十分に気をつけましょう。



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

りんごのパンケーキ



リング型のりんごがかわいいパンケーキ。  
フライパンで作れる“カンタンおやつ”です。

【材 料 (9枚分)】

- りんご……1個
  - グラニュー糖……40g
  - シナモンパウダー……小さじ1/4
  - 卵……1個
  - 牛乳……70ml
  - グラニュー糖……大さじ2
  - 無塩バター……15g (電子レンジか湯せんで溶かします。)
  - 薄力粉……100g
  - ベーキングパウダー……小さじ1
- 合わせてふるっておきます。

【作り方】

- ①りんごは、皮をむいて、5mm厚さの輪切りにし、芯の部分を丸い型で抜きます。
- ②シナモンパウダーとグラニュー糖を混ぜ、①のりんごを入れてまぶし、30分ほどおきます。
- ③ボールに卵を溶きほぐし、牛乳とグラニュー糖を加えて泡立て器で混ぜ、溶かしバターを加えてよく混ぜます。
- ④別のボールに粉類を入れて、中央をくぼませて③を少しずつ加えて混ぜます。
- ⑤フライパンを熱し、りんごをのせ、りんごが隠れる位に生地を円く流します。表面にプツプツと泡が立ったら裏返して焼きます。もう一度ひっくり返して焼くとりんごがきれいに焼けます。



防 災 訓 練

● 仲町地区合同防災訓練

2015年11月8日、仲町地区合同防災訓練が行われました。

避難行動の合同訓練は、指揮する側も避難者も真剣です。大山西町は密集地が多いうえ、避難路も狭く、消防車による消防活動が困難な場所もあります。区民消防隊のスタンドパイプによる放水訓練は重要な役割を担っています。また高齢者も多く、避難には時間がかかったり、自力では困難な場合もあります。

普段から家族や地域で十分に話し合い、有事の時には慌てずに行動したいものです。当日は雨天にもかかわらず大勢の避難訓練参加者で、意識の高さを感じました。

大山西町町会では今後町会単位の防災訓練を実施していきます。



訓練準備、炊き出し準備をする仲町地区役員のみなさん

編集後記

● 1歳の孫には圧巻。悲しみや苦しみも吹き飛ばしてくれる威力に満ちている。小さな肩にこれからの未来を担って、大きく羽ばたいていく姿が頼もしくも見えるな。希望に向かって頑張れ！

(山本)

● 2016年は我が町会が60歳を迎えます。ますます元気な町会を目指し、本年は記念行事を企画しています。みなさまのご協力ご参加ぜひお願いいたします。

(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。

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 Ciccone

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

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