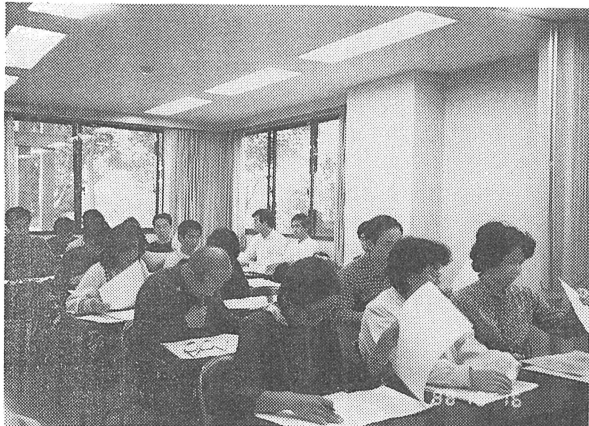




# ゆり北

## 第53号(6期第6号)

発行・光が丘パークタウン

ゆりの木北自治会

東京都板橋区赤塚新町

3-32-4-403

電話03(938)9181番

発行責任者 吉 柳 俊 孝

## 第二回自治委員会が 開催されました

八十八年度第二回自治委員会が十月十六日(日)開かれました。出席者は、自治委員(十四名)世話人(一名)役員(十三名)の参加でした。

ミニキャンプ、夏まつり、区の防災訓練への参加や、公園駐車場問題での都への申入れ活動など前半期の活動について報告しました。

また、今後の取り組みとして、十一月の文化展、自転車やバイクの整理、年末パトロール、公団住宅への申入れ活動、有楽町線の増発への取り組み、転居による会員減対策としての入会お誘い活動(十一月、十二月)などについて報告し了承されました。

## 近隣団地にも共通の悩み 北ブロック会議開催

九月二十一日、十二号棟集会所において「北ブロック会議」が開催されました。

この会議は、公団の各自治会を結ぶ連絡組織「東京二十三区公団自治会協議会」(二十三区自治協)に加盟する板橋区や練馬区、豊島区、北区に所在する自治会で構成されています。自治会相互の交流を深めるとともに、共通の問題に対して合同で解決していこうという趣旨のもと、二か月に一度開かれていくものです。

今回は、加盟十自治会のうち、六自治会が出席し、それぞれの団地自治会が抱えている悩みや最近の活動状況など、活発な意見が繰り広げられました。

参加メンバーは、むつみ台、高島平二丁目、錦、王子五丁目、赤羽南

◇十一・十三号棟のエレベーターホールに浮浪者がよく来ている。対策が必要である。

◇集金については振込みを奨励しているが、集金に歩いて顔を合せた方が、話しもでき、継がりも増す、コミュニケーションも深まる。

◇公団管理事務所に留守番電話が欲しい。

◇郵便物が最近よく無くなる。気をつけて！

ひさしぶりの晴れた日曜日が出かけたところだったと思いますが、ご苦労さまでした。

一丁目でした。それぞれ団地の規模も違えば、建設時期も異なっているため、固有の問題もいろいろありますが、「住み良い環境づくり」を目指すという活動の姿勢はどれも一致しているようです。

### 家賃値上げは対岸の火事か

家賃値上げについては、当ゆり北団地(賃貸)の場合、現在、傾斜家賃の最終段階に入った時期で、まだまだ先の話のように思われますが、住都公団では、「今後の家賃見直し時期を三年ごと」と公言しているようです。たとえば昭和五十四年入居の笹塚駅前団地は、二DKで九千円

## 自転車・バイクの整理事項

生活用品の整理を下記の日程で行いますのでご協力ください。

- |         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| 11月 6日  | 全戸チラシの配布とポスターを提示します。                            |
| 13日     | 自転車・バイク等に荷札を付けます。<br>(使用している場合には荷札をとりはずしてください。) |
| 27日     | 第2回目の荷札を付けます。                                   |
| 12月 11日 | 不用自転車・バイク等の回収をします。                              |

◇ 恒例の年末お掃除会を12月11日に行う予定です。

※ 管理組合と共催で行います。



直すなど、古い団地でも苦慮しつつケース・バイ・ケースの処置がとられているようです。

修繕問題は、居住者の個人レベルのものでありますが、自治会として公団に要請することで、処理されるケースもあります。その意味で、破損箇所を自治会に連絡してほしいと思います。

### 不用自転車は各自が処分

また、多くの団地で自転車置き場が悩みのタネであることも出されました。駐輪場が狭いと同時に、不用自転車の放置が問題です。当団地でも同様です。毎年、自治会を中心に整理していますが追いつきません。

まず各戸が不用自転車の見直しをして、処分することをお願いします。

なお、いくつかの団地では高齢化の進展をあげています。入居年数の経過に伴い高齢化が進むと、生活スタイルが変化し、高齢者に合った住宅設備も必要となってくるなど、いくつかの弊害も出ています。

公団・自治体対策部 原島健一

### そろそろ必要な住戸内修繕

入居六年目に入り、住戸内も破損箇所が見受けられるようになってきました。カベ紙がはがれたり、ふすまの破れ、浴室や流しなど水回り箇所の不都合などです。

居住年数が長くなるほど、あちこち傷んでくるのが当然です。住戸内の破損等に関しては、居住者が自前で修繕したり、公団営業所を通じて

## 第3回 文化展 作品募集

絵画・書道・写真・工芸など『ゆり北』文化の華を咲かせましょう。  
日時 十一月二十六日(土) 二七日(日)  
場所 四号棟プロテイオ

よび十二号棟集会所(予定)  
問合わせ 文化体育部  
渡辺 九七七・二八四四  
高橋 九七九・六四二五

## 自治会創立五周年 記念行事・記事を 応募しませんか!

六月臨時号で五周年記念事業のアイデア・記事を募集しましたところ、次のようアイデア集まっています。ドシドシ応募して下さい。

- 一、映画会と夕べの集い
- 二、講演「高齢化社会を考える」
- 三、講演「世界の中の日本」
- 四、ガレージセール
- 五、ウルトラ福引き大会

ご協力ありがとうございました

# エキサイティング長寿会

九月十五日敬老の日、自治会主催「長寿を祝う集い」が赤塚新町集会所で、開かれしました。当日は、台風が近づいてくる中を大勢のおとしよりが、参加しました。

ゆりの木北団地には、現在六十五歳以上のおとしよりは八十名(内七十歳以上は四十九名)いらっしゃいます。その内二十五名の方々が出席してくださいました。午後一時半過ぎ、自治会役員の司会で始まり、吉柳会長の挨拶、夏まつりチャリティの売上金を「ゆりの木会」と「むつみ台シルバー会」に寄付しました。

## 楽しかった敬老会

十号棟・高槻 茂

ゆりの木会会長の水原氏の挨拶に続いて、長寿を祝う乾杯がありました。今年は、趣向をかえて、光が丘クリニック院長栢野先生に、健康に関する講話をして頂き、内容のあや、ボケを防ぐ方法など、内容のあるお話でした。またアトラクションとして、小学校一年生佐野ゆうみちゃん、日本舞踊、また、九号棟の蔵内さんと友人による琴の演奏、飛

私は、毎年敬老会に招待されて、楽しみの一つとして、その日のくるのを待っておりまして、今日も九月十五日に招待を受け、喜んで出席致しました。会場には私の他に約二十数名の方々が招待されておりまして、しばらく皆さんと雑談をかわしてい

る内に、吉柳会長からお祝いの祝辞がありました。続いて乾杯が終わり、いよいよ宴会に入りました。最初に小学一年生女子の日本舞踊があり、続いて琴の合奏があり、なお続いて少女グループの合唱があつていづれも上手で私達を楽しませてくれました。そして竹内司会の手際のよい進行で宴会が益々盛り上がり、自治会役員の方から「カラオケ」が始まりました。私達は、歌の雰囲気につつまれていつしか手拍子を打っておりました。そのうちに私達にも歌ってくれと言うことで、男性も女性も歌いだして会場は歌声と笑顔とで楽しさいっぱいとなってきました。楽しい時は時間の過ぎるのも早いもので、とうとう閉会の時間となつてしまいました。私は心温かいお土産と記念品を戴き帰途につきましたが、今日の楽しさは、いつまでも思い出になる事と思います。会長はじめ役員の皆様本当にありがとうございました。終りに当たり、ゆりの木北自治会が益々発展されるよう心より、お祈り申し上げます。

## シリーズ 園芸③

賀来佳子

ゆりの木通りの花壇は四季折々に植替えられ、私たちの目を楽しませてくれています。

美しい花を見ると誰もが我が家のベランダにも取り入れてみたいと思うものです。お気に入りの花を一種類選び、プランターに植えてベランダの手すりに並べれば、固いコンクリートの団地の表情がぐっと和らぎます。手軽な街の緑化に一役買っていかげしょう。

花屋の店先で買い求めた鉢花の花が終わった時、皆さんはどうしていますか。放たらかしたり、捨



ゆりの木通りの花壇

ててしまったりしていませんか。誰もが知っている水やりは植物とのふれあいの第一歩。水やりのついでに花がらや枯葉をつみ取ったりして観察していると、だんだん植物の

声(?)が聞こえるようになります。肥料をやる、伸びた枝を切り戻して形を整える、さらには新しい鉢に植替える、等々。植物は生きものですから、いろいろな世話が必要

です。植物とふれあつて相手の気持ちがわかるようになると、こうした世話のタイミングや方法も自然にわかってくるものです。園芸の本に書いてあることも、本当の意味がわかってくるものです。ただ、ベランダ園芸も、高じると、所狭しと鉢を並べ洗濯物の干し場がない、というようなことにもなりかねません。家族みんなが植物を美しく感じられるよう、花や葉の彩り、配置を工夫することが、緑のある暮らしを楽しむ秘訣だと思います。

## スポーツウォーキング入門

パート I

### 正しい歩き方のポイント解説

スポーツが健康に良い事は分つていても、いざ続けるとなるとなかなか思うようにはいきません。

そこで、普段なにげなくおこなっている「歩く」とをスポーツとして取り入れてみてはいかが。スポーツウォーキングを実践している小金山さん(自治会役員)にそのポイントを寄せてもらいました。

△その1V正しい歩き方のポイント

△第一段階・自然歩

スポーツウォーキングの基本は、日常生活の中での正しい歩行(自然歩)にあります。まず自然歩を身につけましょう。

一、正しい姿勢

姿勢は、体をまっすぐにして胸を張り、腰を伸ばします。顔は下を向かないようにしましょう。

二、自然な歩き(美しさを意識して)腕や肩に力が入らないように軽く振ります。足は踵から軟らかく着地し、その時ヒザは軽く伸ばされていることが大切です。(図1)

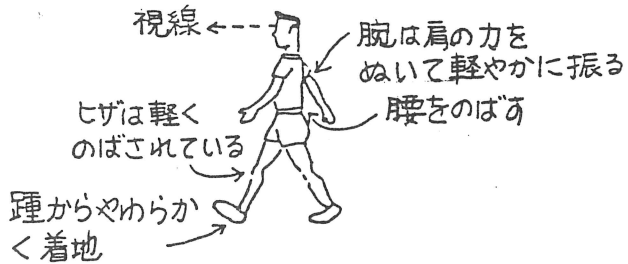


図1 自然な歩き

踵→足裏全体→つま先へと、ころるよう移動



図2 1直線に踏み出す

腰を回転させることで歩幅が広がります。

真上から見た腰の動き

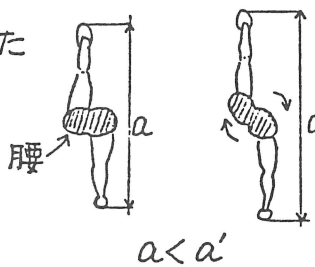


図3 歩幅を拡げる

△第二段階△さあスポーツウォーキング!自然歩の動きを大きくして、スピードを加えます。歩幅を広げ、腕を大きく振って歩きましょう。一、歩幅を広げる腰をねじって(回転させて)大きく歩きます。腰を回転させることで歩幅が広がります。(図3)

二、大切な腕振り歩くりズムをつかむためにも、全体のバランスをとるためにも、腕振りは大切です。ひじを曲げて、大きく軽やかに振りましょう。(図4)



腰の回転を助けて、バランスをとるため、肩を中心とした振り運動になるように振ります。こぶしが、アゴのやや下にくるくらいまで振ります

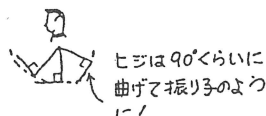


図4 大切な腕振り

## 編集後記



今年は天候不順で新町小の楽しい運動会も延び延びとなり、気分をそがれましたが、下赤塚地区区民大運動会は十月九日晴天のもと無事実施されました。毎年参加人数が減少し、規模は縮小方向にあり多少悲しい気がしています。また当自治会は毎年最下位と成績が良くなりません。来年こそは!