



落一地域センターだより No.90

# こんにちは 落合

令和6年 夏号

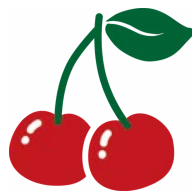


POCHIAI

編集・発行＊落合第一地域センター管理運営委員会広報部 ☎ 161-0033 新宿区下落合 4-6-7 ☎ 3954 - 1611

## 落合第一地区交歓会

### さくらんぼ狩り



6月16日(日)落合第一地区交歓会主催によるさくらんぼ狩りが行われました。



当日は今にも雨が降りそうな空の下、新目白通り1号車〜3号車の3台、目白通り5号車〜7号車の3台、計6台のバスが朝7時45分に山梨県を目指し出発しました。

さくらんぼハウスには全員が一斉に入れないので、「道の駅しらね」農産物直売所で買い物をし楽しむ班と、真っ赤な「さくらんぼ」をほおぼる班に分かれました。農園では大人も子どもも脚立に乗ったり、背伸びをしなが

ら次々と口の中へと運んで行くその中で、「この木のさくらんぼ甘いわよ!」などの情報交換も始まり、なかなか様子が見うけられました。  
また全員が一堂に会した昼食では、食べながら、飲みながら話はずんであるようでした。  
帰りのバスは渋滞に巻き込まれる中、DVD鑑賞会が始まり、笑い声も聞こえる程でした。2時間遅れでしたが楽しい一日を過ごして無事落合に着きました。



## 新副所長紹介

落合第一特別出張所

副所長 田辺 國尊



本年4月1日付で副所長を拝命しました田辺でございます。

直近の10年以上、本庁舎で勤務しており、出先には久しぶりに赴任することになりました。よろしく願います。

さて、当出張所に赴任しまして、落合第一地区は新宿という都心にありながら、自然豊かな閑静な住宅地、そして活気溢れる地域であることを実感しています。こうしたコミュニティの推進や、最近頻発している災害等に対する安全・安心な地域づくりのために、特別出張所の職員として尽力する所存です。

不慣れな点多々ございますが、頑張ってまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

## 運営委員会だより

### ◆地域センター企画部 報告

#### カルチャークラス ポッチャ



「ゲームをたのしみませんか！」

6月29日(土)開催しました。おひとり様からでも申込可能で、6月17日より受付を開始しましたがすぐに定員に達しました。

初めに白の球(ジャックボール)を投げ、それに最も近づいた球の色のチームが勝ちとなります。白のジャックボールをコートから追い出した時はコートの真ん中に戻すルール



なのでそれまでジャックボールに近かった色の球のチームはものすごく残念な様子でした。高齢者クラブの団体や家族で参加された方々もあり

会場は熱気にあふれていました。中には小学生のお子さんがお父さんお母さんをリードしている様子もあり微笑ましく思いました。

3人一組のチームで2対戦を行なった後、勝ち抜けたチームで決勝戦を行い、優勝と準優勝のチームに賞品が渡されました。

スポーツ推進委員会の方に審判をしていただきました。



どちらの色のチームが何点取れたでしょう？

### ◆地域センター企画部

#### 夏休み子ども教室

夏休みの思い出づくり

すずしいセンターで楽しい一日を

日時 8月19日(月) 10時～15時頃

内容 (特別時間割)

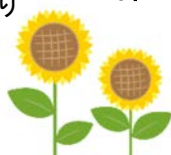
① 英語 かんたん英語教室

② 国語 読み聞かせとお楽しみ

③ 給食 お楽しみに!!

④ 体育 ポッチャであそぼう

場所 落合第一地域センター



対象 小学校1～6年生

参加費 500円

申し込みは落合第一地域センター3階

事務局で7月27日(土)より

時間は10時～17時

先着30名



### ◆地域センター企画部 今後の予定

11月 バス見学

12月 カルチャークラス

1月 センター寄席

2月 新春コンサート

などを企画しています。お楽しみに。

落合第一地域センター管理運営委

員会の催しの詳細は、各町会の掲示

板等でお知らせします。

問合せ 落合第一地域センター事務局

☎ (3954) 1611



スマートフォンは  
こちらから



昨年、改正道路交通法が施行されました。

#### 飲酒運転は犯罪です

車や自転車・電動キックボード  
に乗る時も、もちろんダメ!

飲んだら乗らない!  
乗るなら飲まない!



#### 夏休みは小学生の自転車での事故が多発

交通事故にあわないで、楽しい夏休みをすごすために  
交通ルールをしっかりと正しく守りましょう!

～ ヘルメットも必須です ～



## 地域のお知らせ

各町会の催し物の予定をお知らせします。



### 盆踊り

ご先祖様を供養する踊りです。太鼓の音が聞こえ子どもたちも楽しみにしている夏の行事です。各町会の盆踊りの日程です。

#### ★下落合四丁目町会

7月13日(土)・14日(日)

下落合公園 午後6時～



#### ★下落合町会 知久会

7月20日(土) 雨天順延

清水川橋公園 午後5時～

#### ★上落合東部町会

8月2日(金)・3日(土)

落二小校庭 午後6時～

#### ★中落合一丁目町会

8月3日(土)・4日(日)

西坂公園 午後6時～

#### ★下落合東町会

8月17日(土)雨天時18日(日)

おまつり広場(目白通り沿い)  
午後6時～



### 夏休みラジオ体操

夏休み恒例のラジオ体操のお知らせです。朝のまだ涼しい時間に体を動かすと、頭もスツキリ！皆さん、たくさんご参加ください。

#### ★落合第一小学校

7月22日(月)～7月30日(火)

土日を除く・雨天中止



#### ★落合第二小学校

7月20日(土)～7月26日(金)

(日曜日開催・雨天中止)



#### ★落合第四小学校

7月22日(月)～7月26日(金)

(雨天中止)



## 防災訓練

### 避難所立ち上げ訓練

今年早々の能登半島地震のようなことがいつどこに発生するのか、誰にも分かりません。

避難所は、地震等による家屋の倒壊、焼失などで被害を受けた方、又は現に被害を受ける恐れのある方を一時的に受け入れ、保護するために開設するものですが、行政自体も被災して活動が不十分になることが考えられます。

そこで、避難所を運営する町会と地域住民が協力して、避難所を立ち上げ、①避難者の受入れ、②情報収集と伝達、③給食給水活動、④応急救護活動などを遂行する必要があります。

毎年一回、激甚災害の発生を想定して「救護の学習」、「炊き出し」、「備蓄倉庫の確認」などを実施しています。



#### ●落二小 避難所立ち上げ訓練

7月21日(日)

午前8時30分 受付開始

#### ●落二小 避難所立ち上げ訓練

8月25日(日)

(時間は町会掲示板で発表)

#### ●落合中 避難所立ち上げ訓練

9月1日(日)

午前9時

大地震が来ても冷静に対応するためには日頃の訓練が大切だと思います。

自主防災活動の一環として、各地区の「避難所立ち上げ訓練」にたくさんの方のご参加をお待ちしております。

実施要領などの詳細は、各町会掲示板等でご確認ください。



### 第23回落一町連大運動会

10月13日(日) 午前10時～

場所 落合中央公園野球場

コロナ禍でしばらく開催されてなかった8町会大運動会が開催されます。

詳細は後日各町会掲示板にて発表されます。



猛暑到来。  
『夏月もつとも保養すべし』

有名な貝原益軒の『養生訓』の言葉です。昔から夏は健康に最も注意が必要な季節というわけなのです。とくに、夏に気をつけたい病気に。

◆**食中毒** 食中毒の原因になる細菌は、主に肉や魚や卵に付着していて、食べ物と一緒に体内に入ると腸の中で増えて腸に炎症を起こします。その細菌は高温多湿の夏に繁殖します。食中毒を予防するために、**細菌を「つけない」**ために、調理の前に手を洗い、洗える食材は丁寧に洗います。肉や魚を切った包丁やまな板は細菌がついているので、しっかりと洗ってから使いましょう。また、**細菌を「増やさない」**ために、調理後すぐに食べることができない場合は冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。そして、**細菌を「やつける」**ために、肉や魚を調理するときはしっかりと中まで火を通してきましょう。冷蔵庫で保存していた料理を食べるときも、しっかりと加熱をしてください。

◆**熱中症** 連日、熱中症予防のためのアナウンスが、テレビはじめとする各メディアでされているので、いまさらですが、**高齢の方は**、老化により、暑さを感じにくくなります。熱中症になったことに気がつかなかったり、汗をかきにくくなるので、熱を外に逃がす

ことができなくなってしまう。さらに、高齢者は若い頃に比べ、体内の水分量が減少している上に、のどの渇きを感じにくいので、水分がうまく補給できず、**脱水症状を起こしやすいので、とくに注意が必要です。**

◆**夏バテ** 夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかくたり大量が消耗したりして、栄養不足に陥りがちです。すると、疲れやだるさなど、夏バテの症状が現れやすくなります。夏バテを防ぐには、食欲がなくても、できるだけ栄養バランスのよい食事をおいしく食べるようにすることが大切です。特に不足しがちな**ビタミンB1**(豚肉、卵、玄米、アボカドなど)、**ビタミンC**(じゃがいも、カラピーマン、キウイなど)、**良質たんぱく質**(肉類、魚介類、大豆製品、卵など)の**3つの栄養素を意識してとるようにしましょう。**



◇食事、体調管理も大事ですが、睡眠や適度な運動も欠かせません。暑い日が続きますが、上手に乗り切つて、健康な毎日を過ごしましょう。

## 歳時記

### 麻薬

歴史に「もし…だったら？」は意味のない言葉で、その中で有名なパスカルの「もしクレオパトラの鼻がもう少し低かったら歴史は変わっていただろう」という言葉。それは麻薬にも言え、もしアヘンがなかったら歴史は大きく変わり、また近代医学もかなり遅れたことだろう。

人類の歴史は戦争と疫病との闘いであり、その影で暗躍したのが麻薬であった。人間は苦痛や苦悩には弱い。骨折など大きな痛みがあると思考力や作業効率が落ちる。祈禱から始まり、有りと有らゆる物が鎮痛剤として試され、その中で効能あったのがアヘンだった。原料のケシは五千年以上昔から栽培され現代に至っている。麻薬は当初、医薬品として開発されたが、依存性や中毒性が高く医薬品以外のものは世界中で禁止されている。

麻薬は大別すると下記の四種類に分けられる。

①芥子(ケシ)未熟なケシの実から採取した白い乳液を乾燥させたものがアヘンで、それを精製したものがモルヒネであり、さらに純度を高めたものがヘロインである。但し、ヒナゲシなどの園芸品種にはアヘン成分はない。

②コカ 中南米自生する植物。コカの木の葉から抽出、コカインと呼ばれるインカの人々の医薬品だった。

③大麻 アヘンと並び最も古い薬用植物。マリファナはスペイン語、日本にも自生していて薬用よりも麻縄や神社のお祓いに使用する大幣(おぬさ)に使われている。

④覚醒剤 19世紀末、薬用植物(マオウ)から精製、精神刺激薬として20世紀には多くの民間製薬会社で商品化された。日本では戦前から戦後の間、疲労回復剤「ヒロポン」という名で市販されていた。戦意高揚剤として軍隊でも使われ戦後しばらく経つても中毒に苦しむ人が多かった。この他にも麻薬はLSDやドーピング剤など形を変えて次から次へと発明開発されている。

麻薬は戦争の引き金にもなった。1840年に起きたアヘン戦争は英国・中国間のアヘン貿易の軋轢から生じたもの。その余波で日本の明治維新が早まったと言われている。

### 警告

薬物には手を出してはいけない。本人だけでなく家族を含めて、周囲の人々に被害をもたらすから…