



2019-2020 主題

- 国際会長：Jennifer Jones
 "Building today for a better tomorrow"
 "On the MOVE!!" [さぁ動こう!!]
- アジア太平洋地域会長：田中 博之 "Action!" 「アクション！」
- 東日本区理事：山田 敏明 「勇気ある変革」
 「みんなで力をあわせて1.2.3」
- 湘南・沖縄部長：森田 幸次郎 「ワイズを社会に広める基盤の再構築をする」
- クラブ会長：久保 勝昭 "良きつながりを持って"心ひとつに
 「無理のない奉仕活動を」



我が家から見える山・銅像

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保 勝昭

2020年4月01日(水)雨、我が家から見える浅野山(横浜市・神奈川区・子安台)の桜がほぼ満開になりつつあった。毎年、桜の開花時期になると美しく咲きほこるこの山を見るのが喜びで有った。しかし今年は違う。1月に入って深刻な事態になった新型コロナウイルスによる感染の勢いが日に日に増している。このプリテンの記事を書き始めたのは5日であるが、1日~5日の間で多少減少するかと思いきや、一向に減らない事態に気がめいってしまうが、亡くなった方や、これに従事している医療関係者のことを思うと心が痛む。プリテンの記事も今回も上手くまとまらないが、桜を見ると同時にこの山には浅野総一郎・(1848年~1930年)の銅像がある。インターネットでしらべてみた。嘉永元年から昭和にかけて活躍した実業家である。がその功績は高く一代で浅野財閥を築いた人で、何度の困難があっても立ち上がり七転び八起きならぬ九転び十起きした方であった。その生き様には学ぶところが沢山ありとても興味深い経歴を持っている。1883年浅野セメント工場創立、1896年東洋汽船社長、1898年東京瓦斯取締役 1898年浅野セメント合資会社設立、1907年浦賀船 会長というように日本近代国家作りの一翼を担った隠れた巨人と云える人物だ(旧浅野財閥の祖)多くの失敗をしながら日本の近代化の為に苦難を乗り越え、挑戦し続けた人物である。

偉大な人物だけにその記念碑は、生まれ故郷の富山県をはじめとし数知れない。またこの地にある、浅野総一郎が1920年に創設した浅野中学校、高等学校は難関国公立大学、難関私立大学に多くの学生を送っている。(インターネットより)

浅野 総一郎



生誕 嘉永元年3月10日 (1848年4月13日)

越中国射水郡藪田村

死没 1930年11月9日 (82歳没)

神奈川県中郡大磯町



浅野中学・高等学校正門

☆ ツルのひとこと ☆

～新型コロナウイルス感染症で健康を維持するための留意事項～

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出の自粛などが言われており、生活が不活発な状態が続くことにより、心身の機能低下のリスクがあります。そこで自宅で健康を維持するためのポイントをまとめました。

※運動のポイント

- ・人ごみを避けて、一人か少人数で散歩をする。
- ・家の中や庭でできる運動を行う。(ラジオ体操、スクワット等)
- ・足踏みを意識的に行うなどする。(30～100回)

※食生活・口腔ケアのポイント

- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を送る。
- ・毎食後、就寝前に歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉などを言う。

※交流のポイント

- ・家族や友人と電話で話をする。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用し交流する。

このように普段やっていることを意識的に行うことが、健康を維持することにつながります。

鶴見中央 YMCA 島田 徹

耳より情報

時短ストレッチ「ファシア (Fasia)」の正体
美と若さの新常識～体の秘密
肉体を取り巻く全身の筋力を繋いでいる筋膜の事。(ボディスーツみたいなもの)
筋膜だけでなく私達のからだの臓器や骨、血管等を含む膜です。
ファシア (Fasia) が堅くなると連鎖的に体の不調が全身に起こる。
毎日たった 10 秒～20 秒の筋膜の時短ストレッチを行う事で、「ファシア」がほぐれて
正常に働き、肩凝り、腰痛、冷え症、劇的変化、改善する。

◎肩凝りのストレッチ

腋の下(前鋸筋)の懲りを20秒でほぐす。
横になり、手を挙げて腋の下に、水筒等を置き、20秒前後に、ゴロゴロとする。
両腋で40秒。

◎腰痛のストレッチ

うつぶせになり、大腿四頭筋(ハムストリングス)(太もも)の下に水筒等を置き、20秒前後にゴロゴロする。連鎖的に。腰回りの血流が、アップして腰痛が、楽になる。

◎膝痛のストレッチ

足裏の土踏まずをゴルフボールでゴロゴロ1分間。ふくらはぎを、1分間。

◎股関節のストレッチ

うつぶせになり、足の曲げ伸ばし20秒

血管が硬くなると、動脈硬化症、肌の老化、冷え症、肩凝り、腰痛等に繋がる。
時短ストレッチで、美と若さを取り戻そう。【NHKの番組より】(久米 康子 記)

“本人の名前が出てこなくなったときに読む本”

立ち寄った本屋で目に止まった本、もちろん覚えのある私は即購入。

- 高低差の無い所をつまずく
- 目が見えにくい
- 物の置き忘れ、仕舞い忘れ
- 記憶力の低下
- 名前の度忘れは日常茶飯事

これらは軽度認知症とのこと



人間の記憶は、目で見たものを、より重要とする傾向がある。顔記憶は覚えやすいが、名前は、名前を覚える専門の細胞群が、脳にはないので覚えにくい。顔と名前の記憶は、一行為の同時進行なので、顔は覚えているが、名前が出てこないという現象につながるそうです。

名前忘れ防止の一策として、

- 付帯条件を付ける（△△会社の。語呂合わせ）
- 脳を活性化させる（酸素が必要なので深呼吸）
- 毛細血管を増やす（5分位の軽い筋トレと15分ウォーキング）
- バラエティーの富む副食（朝食は大事）
- 緑茶も効果あり

身体活動の活発な人は認知症になりにくいそうです。方法は親孝行（10分間くらい、両手で親の背中を優しくなでるだけ）

こんな解決策、購入しなくてもよかった本かもしれません。

あっ！ 笑顔 😊 面白くなくても笑顔は認知症が遠ざかる

（渡邊 光枝 記）

今回は、私の小学・中学の頃のことを書きたいと思います。

以前にも書きましたが、私は幼少の時に両親を亡くしました。家も農家だったので現金収入がほとんど無いので、おこづかいはもちろん、えんぴつやノートを買うお金ももらえず、兄や姉達の使い古しの短いえんぴつを使用していました。そんな時、秋に行う学校の運動会で、徒競走で、1位になるとノートやえんぴつがもらえることを知り、足に自信のある私は、100m走や、リレー・障害物競走等いろんな競争に出場しました。やはり1位になると、ノート1~2冊・えんぴつ2~3本がもらえました。最後に全員にノート1冊とえんぴつ2本が配られるので、なんとノート8冊以上・えんぴつ10本以上もらいました。それに毎年町で行われる町内運動会があって、それでも同じ位のノートとえんぴつをもらいました。1人では使いきれない程のノートとえんぴつをもらい、私と同じ困っている人にあげたり、将来使うために取っておきました。でも高校では何もないので、おこづかいに困っていましたが、お盆やお正月に家に来てくれる叔母さんが、その度に私におこづかい（千円 今の1万円）をくださいました。それでなんとかやっていけました。叔母さんには、就職してから毎月数年間1万円づつ仕送りしました。このような若い時の苦勞を思い出し、今は、孫達に毎月お小遣いをあげています。（駒井 恵美子 記）





鶴見区シンボルマーク

わがまち鶴見

鶴見区は、横浜市の北東部に位置し、昭和2年10月1日、横浜市の区政施行により誕生しました。現在の鶴見区は、29万人を超える人口を擁し、住宅地が連なる丘陵部「丘のまち」、鶴見川に沿った「川のまち」、臨海部の「海のまち」で構成されています。

「丘のまち」には、県立三ツ池公園や獅子ヶ谷市民の森などの豊かな自然があり、四季折々の美しい景色を楽しむことができます。また、横浜市指定文化財の横溝屋敷や、横浜市認定歴史的建造物の旧澤野家長屋門(通称「馬場の赤門」)などが保全・活用され、歴史を活かしたまちづくりが行われています。

「川のまち」では、工場から住宅などへの利用転換が進み、工業、商業、住宅が混在するまちとなっています。外国人が多く住む国際色豊かな地域でもあり、鶴見川は、多くの区民が散歩などで親しむ鶴見区のシンボルとなっています。

「海のまち」では、生命科学の世界的な研究施設「理化学研究所横浜キャンパス」や産学連携を推進する「横浜市産学共同研究センター」などが末広地区に整備され、国際的な一大研究拠点=横浜サイエンスフロンティアとしての再編整備が進んでいます。



丘のまち「横溝屋敷」



川のまち「鶴見川」



海のまち「鶴見つばさ橋」

鶴見区三大区民まつり

◎三ツ池公園（文化・環境）フェスティバル（5月）

多数の区民ボランティア参加のもと、ステージでの各団体の発表や、フリーマーケット、中学生ボランティアによる牛乳パックの回収などを通して「文化と環境」に関心を持ち、積極的に理解することを目的に開催しています。

◎鶴見川サマーフェスティバル（8月）

メインイベントである「鶴見川花火大会」は、比較的小規模ながら街なかで観覧できる身近な花火大会として皆様に親しまれてきました。

◎つるみ臨海フェスティバル（10月）

「鶴見大好き 私のふるさと～みんなで創ろう 鶴見臨海部」をテーマとして、臨海部に親しみながら誰もが楽しめるふれあいの場を提供し、子供から高齢者まで、安心してくらしにいけるあたたかな地域づくりを目的に「入船公園」で開催しています。ステージでは、地元小中学校団体による多彩なパフォーマンスが繰り広げられ、地域の団体や地元企業が多数の模擬店を出し、祭りを盛り上げています。また、毎年恒例のお楽しみ抽選会も行われ、会場は大いに賑わいます。 ※今年は、新型コロナウイルス感染拡大で全て中止になります※



マスコット ワックン



区の木 サルスベリ



区民の花 サルビア

人口：292,709人
(令和元年10月1日現在)
外国人人口：13,123人
(平成31年3月31日現在)

鶴見区役所総務課統計選挙係発行
発見つるみ！～データで見る鶴見区～より