

つながる新聞

Vol.85

発行 長沢まちづくり協議会
印刷 ASA南生田・ASAランド前
編集 高橋工務店
☎044-976-0540
(ASA南生田)
<https://love-nagasawa.org>

わたらせ渓谷とトロッコ列車 雪蛭(南生田在住)

午後からは晴れるとの天気予報に一縷の望みを託して雨のそぼ降る中バスに乗り込み、各所から乗車してきた今日の旅友達とあいさつを交わした。

雨の降る中、青いバスは埼玉県を通り抜け、群馬県へと入った。今回のバス旅は群馬県渡良瀬川にある高津戸峡の紅葉狩りである。昔「日本の鉾都」と呼ばれた足尾銅山があった所で現在は足尾銅山観光地として、約四百年の歴史を人形で再現されているところである。

時雨もるや北関東へまっしぐら

昼食時間が終わったころから青空が広がってきた。「天気予報、当たったみたいね」等と話し合いながら



から高津戸峡散策となった。

「関東の耶馬溪」とも讃えられる美しい渓谷で、近代的な赤い「はねたき橋」から二百段の階段を下り、また二百段の階段を上る三十分程度の遊歩道で、春の新緑や秋の紅葉を満喫できるのである。渓谷には小さな滝や、ゴリラ岩等も見ることが出来る。

小滝あり高津戸峡の冬紅葉

バス駐車場へ向かう途中に「神明宮」という小さな神社があり、七五三参りの受付をしていた。又、古い道了尊があり、十月二十八日(群馬県民の日)には大祭があり、地元民からは二五〇年以上も前から「どうりゅうさん」と親しまれているそうだ。

高津戸峡橋の近くにある「なごめ公園」では、菊花展が開催されており、大きな鉢に色とりどりの菊の花が植えられていた。

菊花展雨に打たれて色あせず

いよいよ、渡良瀬川を下に見ながらの、わたらせ渓谷鉄道トロッコ乗車となった。二時三十分発の神戸(こうど)駅から大間々駅までの約一時間の旅である。神戸駅には車両を利用した、列車のレストラン「清流」があり、まるで食堂車のような雰囲気だったが、残念ながら利用することはできず心残りとなった。



雨上がり川の瀬音が落ち葉降る

わたらせ渓谷トロッコ列車「わつしー号」は窓ガラスのないオープンタイプの列車で、外の景色を十分に楽しめる三軸続きの列車である。午後からは青空が広がり、暖かい日差しの中で眺める景色は最高であった。昔の制服を着た女性の車内販売員の姿も、旅の最後に花を添えることになり、思い出深いものとなった。

小春日や販売員の笑ふ顔



主催 ASA南生田 ASAランド前

お願い 資源回収
新聞・雑誌・ダンボール...
町内会・自治会・学校PTA
お住まいの地域で
資源回収を行っています。
収益は地域で使われます。

安心・安全・地域密着
防水・塗装
屋根の葺き替え
リフォーム
軽貨物
庭木の剪定
ハウスクリーニング
株式会社まごころ
0120-85-0556

あなたの町の大工 高橋工務店
☎044-977-2348
賑わった
ながさわフェスタin諏訪社！
11月25日(土)2千人を超える
ご来場をいただき「ながさわフェスタin諏訪社」が無事に終了しました。
ご来場いただいた皆様。
協賛していただいた団体様。
出演者、出店者の皆様。
そして、関わっていただいたスタッフの皆様へ感謝いたします。
長沢商店会との共催で、事務運営関係を長沢まちづくり協議会が受け持ちました。
これからも、長沢地域の方々の協力をいただきながら、長沢を盛り上げていきたいと思っています。
年末、年始は、長沢諏訪社にて、オリジナルラベルの清酒や長沢まんじゅうの販売をします。また、元日は、巫女ご奉仕のサポートをいたします。
今後とも長沢まちづくり協議会をよろしく願います。

バスの手すり にゃあちゃん(長沢在住)

バスに乗ったら手すりが焦げ茶色だった。大体いつもはオレンジ色だけど、新型車両かな。

以前、オレンジ部分は少し弾力があったけどこの頃は硬いものがある。硬質プラスチック製だろうか。市バス窓ガラスに貼ってある言葉「ご利用の上 急停車にご注意ください」私が手すりと呼ぶのは正しくは握り棒という名称らしい。高校生の時にホームルームで聞いた話をよく思い出す。

学校は駅から遠く多くの生徒がバスで通っていた。先生が言うには数年前に揺れたバスの車内で女子生徒が手すりに頭を強く打って、重症を負い不自由な体になってしまった。

「卒業はさせたが、その後どうしているかわからない。君達、バスに乗ったらすぐに何かにしっかりと

つかまりなさい。自分の身を守りなさい」
真剣な話しぶりに、皆静かに聞いた。

その後、手すりを気にするようになった。かつては薄いスポンジが巻き付けてあったり、カバーのような物が付いていたりもした。バス会社や地域によっても多少違うようだが、いかにも金属といった銀色に光る手すりはもう今はみかけない。

川崎市のバスは市民の足で、私もどこに行くにも利用する。乗るたびに必ず手すりの感触を確認する。そして、通学途中に大けがを負い、人生が大きく変わってしまったかつての女生徒はどうしているかと思う。あの時の教え子案する先生の無念さはいかばかりであったかと思う。



さし絵にゃあちゃん(長沢在住)





秋があつという間に終わりもう12月。何かと慌ただしいこの師走ですが良い年を迎える為に落ち着いて行動しましょう。



子どもの表現力を育むリトミック
こつがい音楽教室
リトミック・ピアノ
教室 多摩区長沢
piano0522.ai@gmail.com

多摩区の

2人に1人が高血圧

はじめよう **血圧習慣**

高血圧、放置すると…

(※平成31年度特定健康診査の多摩区受診者分データを分析)

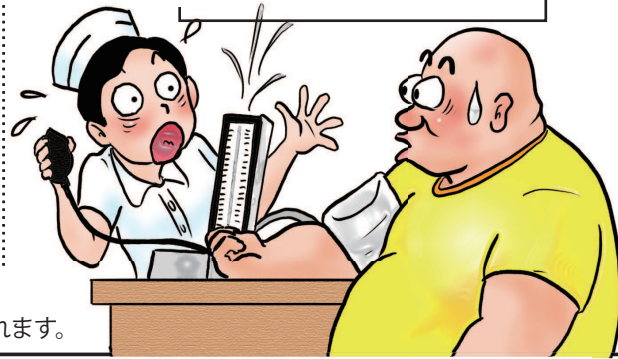
脳梗塞、心筋梗塞のリスクが高まる!!

高血圧とは、心臓から送り出される血液が動脈を流れる時に血管の内側にかかる圧力が高い状態をいいます。高い状態が続くと血管がもろくなり、破れたり(出血)、詰まったり(血栓や塞栓)、血管自体が硬く厚くなり(動脈硬化)やすくなります。進行していても自覚症状がほとんどなく、早期発見が難しいのが高血圧の特徴です。それでいて静かに進行し、命を危険にさらすことから「サイレントキラー」とも呼ばれています。

あなたは大丈夫? 収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上のとき、**高血圧**と診断されます。

高血圧予防

- ①自分の血圧を知る
- ②生活習慣の改善
 - ・飲酒、タバコの見直し
 - ・寝る前の飲食
 - ・適度な運動



長沢地域で高血圧に関する講座開催検討中!

長沢さわやか体操教室

日頃、体力低下を感じていませんか?一緒に体を動かし、いきいきとした自分を取り戻しましょう。

【日時】毎月第3木曜日10:00~11:30

65歳以上

【場所】(多摩区)長沢自治会館

【対象者】地域住民で長沢自治会館まで来れる方

★医師から運動を禁止されていない方

【持ち物】水分補給(ペットボトル・水筒等)、タオル

★動きやすい服装でおいで下さい

【定員】最大30名 【費用】無料

【申し込み】事前に下記の連絡先まで!!

☎ 044-935-0086/935-0087
長沢壮寿の里地域包括支援センター

主催:長沢壮寿の里地域包括支援センター
共催:生田第2地区民生委員児童委員協議会

つながる新聞

こども新聞記者始動

南生田小学校わくわくプラザとの連携で、つながる新聞のこども新聞記者が初取材した。

取材先はリカー&フーズかどやさん。

びっしり質問を考えてきて、答える方も戸惑った様子だった。

今後長沢のまちを定期的に取材し、紙面に掲載していく。

こども目線の投稿をお楽しみに!!



大掃除と一緒に…

住宅用火災警報器は設置して、

約10年が交換の目安です!



住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を検知しなくなることがありますので、点検をお願いします。

民家園で福招き!お正月をあそぶ

1月4日(木)9:30~16:30

入園料(着物の場合は無料)

古民家での正月飾りの展示、ミニ撮影スポット、羽根つきなどのお正月遊び…



地域のSDGs VOL.19

長沢まちづくり協議会

(麻生区)東百合丘町会フリーマーケット参加

12/3(日) 10:00~15:00



東百合丘町会さんのフリーマーケットに参加。少し寒かったが、大勢の出店者。そして、来場者も多かった。

こういうイベントには、協議会としてはじめてでフリマ大好きなお二人の応援をいただいた。SDGsの時代にあつてとても大切だと痛感した。

●かわさきSDGsゴールドパートナー●

長沢まちづくり協議会
連携企業・団体

長沢商店会/バオムFC川崎/高橋工務店/ASA南生田
川満アート・テイメント(株)AMW/長沢まちづくり協議会
子育てトータルサポートセンターcotori…

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

編集後記

「つながる新聞」は、印刷・配布をASA南生田・ASAランド前。編集を高橋工務店が協力し、長沢まちづくり協議会が発行する地域情報紙です。

現在は、長沢地域の情報を中心に発行していますが、西生田・寺尾台、菅馬場…などの情報も発信していきたいと思っています。

情報のご提供とご寄稿いただける方のご連絡をお待ちしております。

TEL.044-976-0540

ASA南生田・ASAランド前



らぶながさわ