

つなぐる新聞

Vol.87

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>

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



みかんの皮にありがとう にやあちゃん (長沢在住)



さし絵 まきちちゃん (南生田在住)

みかんの皮をむいて食べる。食べた後の皮をどうするか。今までは当然捨てていた。近所の軒先に干してあるのを目にしても気にもとめなかった。
この冬、なぜだか急にみかんの皮を干してみたくなった。皮を縁側に広げる。二、三日すると丸まってクネクネしてタコの足のようになった。すっかり乾燥したものを手に取るとカラカラと小さな音を立てた。余り布を引っ張り出してチクチク縫った袋に入れて湯船に浮かべた。
かすかな色と香りが湯に広がり、肌にも良いようだ。自分でも驚くほど、何とも愉快的気分になった。
なぜ急にみかんの皮を干してみたくなったのか。去年と今年の違いは何だろう、と自問する。

思い浮かぶのは、去年と今年というよりは、日々、はたまた一刻一刻と老化が進んでいるという現実だ。
黒髪が白髪に変わる、顔のシワが増える、数字を覚えられない、人の名を思い出せないなど…
この老化を人生における変化と考えると思い出すことがある。
二十歳になった頃、緑茶の味と香りが身体にしみじみと染み入ってきて驚いた。子供の頃からずっと飲んできたのに、初めてその味がわかった気がして大人の味覚になったのだと感じた瞬間だった。
そういうことは色々な面であるのだろう。人生において、その終末に至るまでの成長及び老化の過程の中で、無意識に何かを実感できるポイントが定められているように思う。
「みかんの皮に親しむ」という点において、私は到達してそれを楽しむようになったのだろう。
暖かい冬の日差しを背中に受けて、みかんの皮を広げながら、来し方を思うささやかながらも幸せなひとときはみかんの皮のおかげなのだ。

SHUTTER CHANCE

平瀬川の白鷺



撮影場所 長沢2丁目

撮影 しんちゃん (長沢在住)

スマホでもっと見やすく!

川崎市ホームページが
11年ぶりに全面リニューアル!
3月18日 公開予定

ここが変わります

- ①知りたい情報が見つけやすく
- ②オンライン手続が利用しやすく
- ③イベントが探しやすく



Follow me on Instagram



わくわく情報発信
お得情報発信
店主のつぶやきも!!

長沢商店会



春愁(しゅんしゅう)は季語、春の気だるさを伴うそこはかとない愁(うれい)や哀(しみ)。花眼は老眼。レストランでカッコ良くワインを注文しようとしてメニューの字が見えないという経験と春愁とを取り合わせた作。

春愁や花眼の見入るワインリスト

作風の木原

カフェやってます

ゆるカフェ ミンジー



3月13日(水) 6月5日(水)
4月3日(水) 7月3日(水)
5月1日(水) いずれも 11時~16時

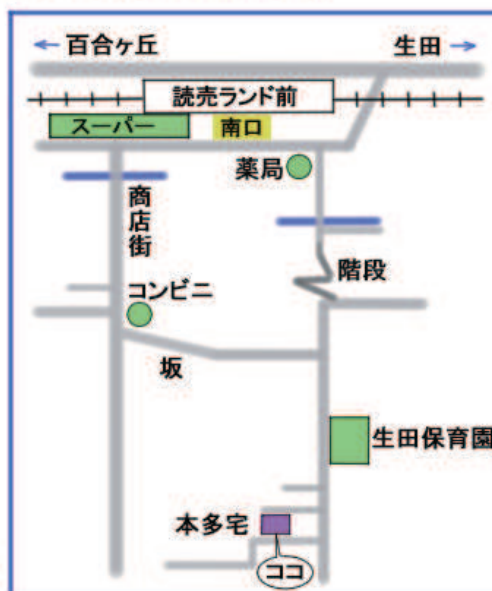
誰でも入れる"ゆる~いカフェ"です。スタッフは地域の民生委員児童委員です。おしゃべりしてても、ボーッとしてみてもかまいません。買い物帰り、散歩の途中にぜひお立ち寄りください。

- ◎発熱やせきなどの症状がある場合は来店をご遠慮ください。
- ◎ご来店の際はマスクの着用をお願いします。
- ◎新型コロナウイルスの影響により中止となる場合があります。

Menu
コーヒー (100円)
紅茶、ジュース (50円)
お菓子袋入り (100円)

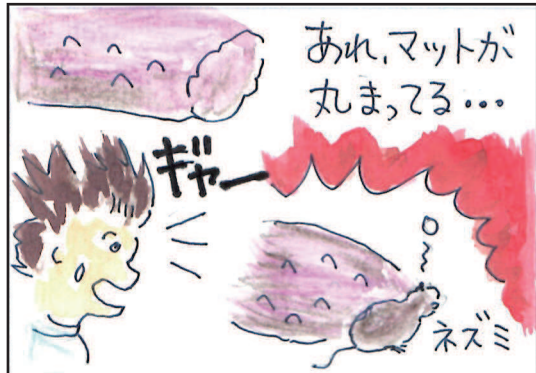
▶場所 多摩区西生田 3-14-6
(生田保育園近く)

生田第2地区民生委員児童委員協議会
TEL 044-953-1773





今年は暖冬と言われ春の訪れが早いです。河津桜も満開のところもあります。瑞蓮書道教室(長沢団地バス停側)



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!!

◎減塩の必要性◎

心血管病の原因となる高血圧はいろいろな**生活習慣の歪み**で生じますが、そのうちの最も重要なものの一つに**食塩過剰摂取**があります。海から陸に上がった生命体の生命維持機構の重要なものの一つに食塩(ナトリウム)が体外に失われることを防ぐということがありました。しかし、**文明の進化**とともに食塩摂取量は石器時代の1日1~2g以下から**10g以上**へと増えてしまいました。このため、**高血圧が増え**、それに伴う**脳卒中や心臓病、腎臓病**などが**増加**しています。また、食塩の過剰摂取は高血圧を介さず、直接**心血管病の原因**になることもあるといわれています。そのため、**減塩**は高血圧の患者さんだけでなく、健康な人たちにとっても大切なことなのです。(参考:NPO法人日本高血圧学会)

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



高血圧学会推奨
6.0g/日未滿

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

3月1日(金)~7日(木)春の火災予防運動

火災を起こさないために!!

「家の周りに燃えやすいものは置かない」

「寝たばこは絶対しない」

「調理中はこころから離れない」

など日頃からのちょっとした習慣が大切です。

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」



2024年

生田歌声喫茶

3月1日(金) 13:00~16:00

〈会場〉鷺ヶ峰いこいの家

宮前区菅生ヶ丘32番10号

市バス鷺ヶ峰営業所から歩いて2分

参加費
500円

申込不要



4月5日(金)13:00~16:00

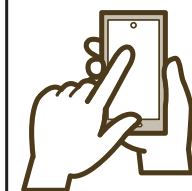
5月17日(金)13:00~16:00

お問合せ 080-3159-6741(わたなべ)

多摩区緑化フェア フォトコンテスト

多摩区内の植物をテーマにした写真作品

#多摩区緑化フェアフォトコンテスト
(応募期間)令和6年3月8日(金)



多摩区内植物をテーマとした写真を募集。詳細は、区役所ホームページから。賞品もあります。



地域のSDGs VOL.20



第65回車座集会(多摩区)に参加して

長沢まちづくり協議会(事務局長)高橋弘幸

市政の課題解決に向けて、市長が市民の皆様と直接対話をする場である車座集会。今回のテーマは『地域でのつながりのつくりかた』。

50名程度の参加者がグループに分かれて熱心に討論。各グループからかなり練られた実践計画の発表もあった。

長沢まちづくり協議会としては、地域で実際の活動を展開しているが地域の課題をあらためて考える必要があると感じている。また、一緒に地域活動を行いたい人を募集していきたい。

●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...

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