

## 坂本四丁目 3033運動について

1. 3033運動とは、神奈川県が推進している普段あまり運動を行っていない方や、これから運動を始めようとする方が、1日30分、週3回、3ヶ月間継続して運動を行い、くらしの一部として習慣化すること、それが3033(サンマル サン サン)運動です。
2. 3033運動に関連して、高齢者も筋力トレーニングが必要です。高齢者の場合、運動しないことが「筋力が衰える」→「体を動かすことが面倒になる」→「ますます動かない」→「ますます筋力が衰える」→「ねたきり」ということになる可能性があります。腹筋や下半身の筋力をアップさせることで、起居動作(寝た状態から起きあがる動作)など日々の生活上の動作が、より行いやすくなります。高齢者の筋力運動は、ダンベルや苦しい腹筋運動をするのではなく、ご家庭で椅子を使いながら、優しく運動する方法があります。
3. 坂本四丁目3033体操クラブは、月に3回ほど水曜日の午後、4丁目町内会館に集まり、楽しく行っています。はじめは2階の畳の部屋で、コンディショニングのためのエクササイズのと、ドレミの唄に振りを付けて歌い、水戸黄門の主題歌「ああ人生に涙あり」を踊る。その後1階の椅子を使って脳と体の運動の後、主に転倒防止の下肢の運動をし、最後に下記の用具を使った運動をします。最近テレビで放送されたスローステップ台で、リズムに合わせて上がり下りや、婦人画報やクロワッサンに、毎日5分間寝そべるだけでも、姿勢が良くなり体が引き締まると載っていたコアヌードル(鍛えにくい体幹を鍛える2本の棒)を使っています。最後はまた2階の座敷でお茶飲み会をして、大声で笑ったり、おしゃべりをしています。
4. 指導者の内山竜三郎さんは、神奈川県教育委員会スポーツ課の3033運動普及員や、横須賀市の健康づくりリーダー育成講座を修了しています。



## 「坂の上民謡倶楽部」メンバー募集

昔から親しまれている花笠音頭やソーラン節などの民謡を一緒に楽しみませんか！  
お腹から声を出して心も体もリフレッシュ！！

連絡先 小笠原 Tel 826-0788



葬儀全般 / 生花祭壇・白木祭壇 / 洋型霊柩車

家族葬ホール / 保冷安置室完備

### (有) 横須賀博善社

坂本中央プリアールホール

横須賀市坂本町6丁目16番地(横須賀市立中央斎場入口)

TEL (046) 822-2089 FAX (046) 822-2625

24時間受付フリーダイヤル 0120-60-2089

\*\*同好会等の活動紹介とメンバー募集などにもこの欄をご利用下さい。(無料です)

商業広告の記載も承ります 5cm\*20cm 1000円

ご意見・広告・投稿・寄稿は (fax) 827-8086

(メール) [csc\\_taka@yahoo.co.jp](mailto:csc_taka@yahoo.co.jp) お問い合わせ 823-4181 (斉藤)

編集責任者 斉藤隆親(連合町内会総務担当)

## 旧坂本小学校跡地売却計画中止についての 請願書を市議会に提出

本紙1月号で請願書への署名を皆さんにお願いし、全町的に署名活動を展開してまいりましたが、結果3,323名の署名が集まりました。  
ご協力ありがとうございました。

この問題につきましては、昨年1月17日に行政からの説明が発端で、5回の説明会や、売却計画に反対を主張する連合町内会と3回におよぶ意見交換会をおこないましたが、行政側は計画の変更を全く示さない事から、請願書を市議会に提出することにしました。

請願書の提出については、市議会議員の紹介がないと提出ができないとのことで、中連合町内会会長、稲垣副会長とともに、各会派をまわって紹介議員になっていただくよう折衝しましたが、各会派の思惑などがあり、かなり難航しました。結局、共産党の根岸かずこ議員および無会派の藤野英明議員が紹介議員を引き受けていただくことになり、2月7日に市議会事務局に提出することができました。

審議は総務常任委員会で行われ、3月中に本会議で採決されることとなります。今後は審議のなりゆきを見極めていくために、総務常任委員への請願書の趣旨を説明したり、各町内会長が連携して、総務常任委員会や本会議を傍聴していく予定です。

坂本連合町内会 総務部長 井上 善次

# 坂本町2丁目防犯パトロール隊活動報告

我々のパトロール隊は2006年（平成18年）3月に立ち上げ、現在に至っております。メンバーの皆さんは、月3～4回の活動ですが、夏も冬も本当に熱心に参加してくれています。

## 1. パトロールの目的

- (1) 空巢被害の防止
- (2) 児童・生徒・高齢者の安全点検
- (3) 特に力を入れているのが、あいさつの励行  
小・中学生が大きな声であいさつを交わしてくれるとうれしくなります。
- (4) 交差点の安全な横断の指導  
最近気になるのが「のろのろ」横断する人が多いことです。素早くとお願いすると、くっつかか  
る  
人がいます。大体が大人です。そういう時は柔軟な対応をする様気をつけています。

## 2. パトロール時の服装・携行品

- (1) 夏季・・・パトロール用ベスト
- (2) 冬季・・・パトロール用ジャンパー  
③帽子 ④腕章 ⑤のぼり旗 ⑥タスキ ⑦笛です。

## 3. 市主催研修会出席

地域防犯リーダー講習会に出席し基調講演、事例発表、意見交換会等で情報交換しております。

## 4. 学校、地域との連携

桜小学校が毎年開催する2月の「1/2成人式」10月の「感謝の会」に出席し、子供達の歌、演劇、桜楽ダイコの演奏活動を見学したり給食をいただき交流を深めております。

坂本、汐入各町内会の防犯パトロール隊員が多数出席されます。

又、坂本連合町内会主催の地域防犯パレードにも参加しております。

## 5. 総括

これからも安全で安心なまちづくり、犯罪を予防するための生活環境の整備の一助になればと皆様と一緒に頑張っていく所存です。

ご指導よろしくお願い致します。

「追記」

我々メンバーも高齢化となり新しくお手伝いいただける方、是非パトロール隊にお力添え、ご協力賜りますようお願いしております。 以上

2丁目パトロール隊リーダー小室記



# 川浦はり・きゅう・マッサージ治療院

各種痛み施術・健康維持・リハビリ

各種健康保険（医師の同意が必要） マッサージ券（市のシニアリフレッシュ事業券が必要）

電話：046-827-2851

定休日：月曜日

場所：坂本町5-6（5丁目町内会館前） 駐車場：有り（本通りグループホーム隣）

## シリーズふるさと寄稿

## 「坂小の学童疎開」

「疎開」と云う言葉をご存知だろうか？ 先の大戦中、昭和19年に米軍の空襲から逃れるため、小学3年生以上の児童を地方へ移住させたことである。これには二通りあって、「縁故疎開」と「集団疎開」とがあった。

縁故疎開は親の実家、または親戚を頼って移住するものであり、集団疎開は学校単位で移住するものであった。私は終戦（昭和20年8月）の二ヶ月前、縁故疎開で山形県天童市（母の実家）へ家族で移住し、坂小の卒業生にはなっていないことは既に述べたが、その前に集団疎開にも行っていたのである。

記憶は曖昧であるが、疎開していた期間は確か半年ちょっと位だったと思われる。我々の行った先は相模原のお寺で、3ヶ所？に分散し、私は「長徳寺」と云うお寺だった。長徳寺は一番大きく、生徒の数も多かった。併し、何人位だったかは定かではない。先生も男女で3～4人位居たと思われる。お寺の生活で強く印象に残っている事が二つある。一つは空腹だ。今ではとても考えられないことだが、食べ物が少なく、毎日ひもじかったことである。これには参った。桑の実を食べまくったり、農家のお風呂のときに頂いたサツマイモのおいしかったことも忘れられない。

二つ目はノミとシラミに悩まされたことである。（シラミは動きが鈍く、捕まえるのは簡単だったが、ノミはピョンピョン跳びはねるので難しかった。捕まえると爪で潰していた。）下着の縫い目にはノミとシラミの卵がびっしり並んでいて、洗濯の時には大釜で煮ていた。生きている卵は良く見ないとわからないが煮たあとのカラーは一目瞭然だった。（やがてアメリカのDDTが解決してくれることになるのだが）

日々どのような生活を送っていたか、はっきりした記憶にない。ホームシックのため、生徒がお寺から逃げ出し、それを探しに行かされたことが何回かあった。駅（橋本？）まではかなり遠く、子供の足では無理な感じだった。皆で山へ薪をとりに行ったこと、近所の農家へ2～3人ずつもらい風呂に行ったこと、冬場には大きな天水桶の厚い氷を割って、ふるえながら顔を洗ったこと、番長と云う親玉が居ていじめに会ったこと、先生どうしのラブロマンスの噂があったこと、などなど断片的なものしか残っていない。

併し、なかでもよく覚えているものが一つある。それはやはり食べ物に関するものだ。面会日と云うのがあって、その日には親達が子供に会うために、いろいろ持ってやって来る。何より嬉しかったのは、お寺では口に入らない食べ物をもって来てくれることであった。その日私の母も食べ物をどっさり持ってやって来た。（その頃は、世間でも食糧が簡単には手に入らない時代になっていたが）この時とばかり、その食べ物を喉元一杯に詰め込み、あげくの果てに全て吐いてしまったのである。悲惨な笑い話である。

といったように、この集団疎開でのいい思い出は殆どない。自分自身もホームシックで、一日も早く家へ帰りた一心であった。そして、一家で母の実家である天童市へ移住することとなり、（父は海軍の軍人であったため残る）お寺から抜け出すことが出来た。併し、その後中学3年、高校3年を天童で送り、横須賀へはすぐ戻らなかったため「縁故疎開」とはならず、単なる転居となってしまった。父母が再び横須賀に戻るのはそれから20年後の昭和40年であり、私が戻ったのはさらに28年後の平成5年であった。（父は戦後遅れて我々と居住）

ひるがえって、今の子供達は食べ物、衣類、その他もろもろを有り余る程与えられ、それらを浪費しているのを見るにつけ、当時のことを考えると、そのうち天罰でも当たるのではないかという気がしてならないのである。

坂本台団地自治会

増子 武教

## 健康セミナー「ワクワクエイジング教室」へのご案内

時代はアンチエイジングからエイジングコントロールへ・・・

お肌の悩み（たるみ しわ くすみ）髪の悩み（ハリ コシ）健康の悩み（生活習慣病 テトック スダイエット 食生活）あなたのお悩みは？ お悩み解決法を知っているのと知らないのでは大ちがい お気楽・お気軽ににお出かけ下さいませ お待ちしております。

日時 **3月19日（月） PM1:00～PM4:00**

参加費 **500円** 於：**TK美容院 坂本町5-31 P1台TEL 823-1815**