



# りんご箱

## ケアセンター成瀬住民の会だより 第136号

2023年(令和5年)2月 発行：住民の会広報委員会 電話：729-0617 発行責任者 佐藤康夫

あけましておめでとう  
ごさいます

「よくここまでこの会  
が持ったものだねえ」と設  
立時の会員の方がしみじみ  
と語ってくれました。

本年は、ケアセンター成  
瀬住民の会の設立30周年  
を迎える節目の年でありま  
す。

その歴史は1993年  
(平成5年)に、成瀬台に現  
在の前身である『ケアセン  
ター建設促進住民の会』が  
設立されました。今後迎  
えるであろう高齢化社会  
を予測し「共に生き」共に  
支え合う」中核の施設とな  
るコミュニティセンターの  
建設を求める地域住民の要  
望が実現の第一歩を踏み出  
したのです。

その要請に応えた町田市  
の支援で、1996年(平成  
8年)にケアセンター成瀬  
が建設され、現在に至って  
おります。

今でこそ国や自治体が  
こぞって高齢化対策を盛ん  
に叫んでいます、この成

瀬台地域では30年も前か  
ら高齢化対策を具体化しよ  
うとコミュニティセンター  
の建設に向けての行動が起  
こされました。その先人の  
方々と建設された施設を支  
援する住民の会の設立に尽  
力された皆様に感謝致しま  
す。

本年30周年  
を迎えるにあた  
り、その間には  
住民の会の活動  
の『あり方』を  
巡って、会員と  
役員の皆様が夜  
を徹して激論を  
交わした困難な  
時期もあつたと  
伝え聞いており  
ます。

### 新しい年を迎えて

#### ケアセンター成瀬住民の会

会長 佐藤康夫

長年に渡って  
住民の会の活動  
が継続できた要  
因は数え切れま  
せんが、強いて  
あげれば、創和  
会の協力を得て、住民の会  
の事務所を設置し、事務局  
体制を確立したことだと思



います。これで会員の皆様  
のための諸業務と相互のコ  
ミュニケーションがスムー  
ズに行われるようになった  
と痛感しております。  
今後とも会員の皆様の協  
力を得て組織を守り続けて  
いきたいと思っております  
ので宜しくお願い致します。  
昨年はコロナ禍で、年初  
に総会で提案させて頂いた  
行事が中止や延期となり、  
会員の皆様との交流が大幅  
に制限されましたが、先程  
述べました事務局員の皆様  
のチームワークで一日の休  
みも無く、諸業務・情報交  
換・ほつとコールの実施等  
の行事を継続してきました。  
ボランティアアグループ  
は、ケアセンター成瀬の利  
用者の方々の要望に応じて  
やりくりが大変ですが活動  
しております。

広報委員会は、各行事が  
中止や延期となり、厳しい  
取材活動を克服して、りん  
ご箱の発行を継続してきま  
した。  
その他の各委員会も制

限された状況の中で諸活動  
を展開しておりますので、  
詳細は定期総会議案書にて  
報告させて頂きます。  
最後に、本年がこの困難  
な状況を乗り切り、会員の  
皆様とご家族の皆様のご健  
勝を祈念して年始の挨拶と  
させて頂きます。

NPOアップルサービス  
2023年度通常総会  
開催予定のお知らせ

日時 5月28日(日)  
午前10~12時  
場所 ケアセンター成瀬1F  
会議室



ケアセンター成瀬住民の会  
2023年度通常総会  
開催予定のお知らせ

日時 4月23日(日)  
午前10~12時  
場所 ケアセンター成瀬1F  
会議室

※総会資料は後日配布します  
場合によっては中止等変更  
することがあります

# どんど焼き



1月15日(日)



小正月の日曜日、成瀬台小学校校庭で恒例のどんど焼きが行われました。あいにくの空模様でしたがパチパチと燃え上がる炎は曇り空をはねのける勢いでした。



お正月の松飾り、門松、書き初めなどが続々と持ち込まれ中央のやぐらに積み上げられていきました。



← 午前9時 着火



今年も「りんぐ」の和太鼓が威勢よく鳴り響きました。



手造りのまゆ玉は子供達へのお土産に!!

おうちで焼いて食べてね!

## 東京都福祉局の災害救助用非常食を配布します

☆配布日時 **3月6日(月) 午前11時～**  
先着順、お一人様 どちらか一個  
(なくなり次第終了)

☆配布場所 **ケアセンター成瀬住民の会事務局入口**

☆マスク着用の上ご来場ください

☆賞味期限内にお召し上がりください

東京都では災害時に備蓄している非常食のうち賞味期限の迫ったものを食品ロス削減の観点から希望団体に配布しています



どんど焼き会場にて住民の会とNPOアップルサービスは東京都福祉局提供の災害救助用非常食を配布しました。



# 災害に備えて

山垣 淑子

28年前の1月17日阪神淡路大震災が発生し6434人の尊い命が失われました。私たちは、この未曾有の災害からたくさんの教訓を学び今後の備えとしていきたいと思えます。りんご箱89号で、「阪神淡路大震災を経験して」として私の拙い文章が紹介されました。繰り返しになりますますが本号でお伝えしたいと思えます。

28年前の事ですが、未だに感覚が体に残っています。当時西宮市の甲子園球場直ぐの鉄筋4階建ての2階に住んでいました。5時46分床が突き上げられるような衝撃を感じ目が覚めました。我が家は寝室に何も置いていなかったの幸いでしたが、ベッドの足元の台に乗せたテレビがお腹の上に飛んできてケガをした人



や箆箆が倒れて骨折した人など身近にけがをした人が大勢いました。当時は関西地方では地震が起きないと思いついて家具の転倒防止などというものは一般的ではありませんでした。亡くなられた方の8割の死因は建物の倒壊や家具類の転倒による圧死だったそうです。最近では家具転倒防止の器具は種類豊富に売られています。簡易なL字の金具で止めるだけでも、転倒までの時間が稼げて、避難することが出来ます。是非取り付けて下さい。

また、寝室にスリッパや靴を用意しておくことでガラス片や、飛散物による足のケガが防げます。慌てて行動し足に傷を負った人がたくさんいました。

わが家のキッチンには電子レンジが1mも飛び、破損し、炊飯器はひっくり返り、ポットのお湯は電気カーペットの上にごぼれてどちらも使用不能になりました。食器戸棚が倒れて8割ほどの食器が割れました。室内で靴を履いてほうきで割れた食器を掃いた時の「ジャリジャリ」とした音はまだ耳に残っています。街中が埃臭く、ガスのおいがし、余震に怯え、ガスや電気のない寒い日々を過ごしました。皆様の暖房器具を一度確認してください。灯油またはガスのファンヒーターは起動の時に電気が必要ではないですか。灯油だけ、またはカセットガスボンベで作動する暖房などを用意するとより安心ですね。

備蓄品については、ワンセットになった値段の高い防災セットよりも100円ショップなどで安価に揃えることも出来ます。アルミの保温シートなどは家族の人

数分があると良いです。ホイッスルや懐中電灯などは各部屋、廊下などにも置くと良いです。

食料品については、特別高い防災食を購入する必要はありません。ローリングストックという方法で、食べ終わる前に一袋追加で購入しておくだけで良いのです。例えば小麦粉があれば、あり合わせの野菜でおやきやお好み焼き、余裕があれば簡単なおやつを作ることできます。好きなビン詰や缶詰、常備食を日常で消費し、なくなったら予備から使い、必ず予備を補充するということを繰り返すと賞味期限切れの心配も軽減します。

災害がおきたら、すぐ避難施設へと思っていまいませんか。避難施設は安全確認や種々手順がありすぐには開設されません。まずは、わが家の状況を確認し、安全でしたら、在宅避難をお勧めします。種々情報は、町田市から配信されますので、

スマホなどのアプリを入れてみてください。

また防災備品は一か所だけではなく分けて置いておくと良いです。

- ① 転倒防止器具をつけましょう。
- ② 寝室に靴や分厚い底のスリッパを用意しましょう。
- ③ 高い保存食よりも常日頃の食品をローリングストックして使いましょう。
- ④ 安価な物でも良いので各部屋に懐中電灯やホイッスル等を用意しましょう。
- ⑤ 避難施設にすぐ行くよりも、安全なら在宅避難で様子を見ましょう。
- ⑥ 防災備品は一か所にまとめるのではなく、押し入れや車庫などにも置いておくと良いです。



わが家から50mの所の阪神高速



1月5日～11日の1週間、デイサービスの昼食は色鮮やかな**新春祝賀弁当**でした。綺麗で美味しいお弁当に、とても満足し、嬉しかったのか、我が家の母は、新春のメッセージが書いてある敷紙を持ち帰ってきました。(古田)

## 厨房「暖」の 華麗な業!



### これからの催し物

- \*2023年度通常総会  
4月23日(日)午前10時～  
ケアセンター成瀬 1F 会議室
- \*東京都の災害救助用非常食の配布  
3月6日(月)午前11時～  
ケアセンター成瀬住民の会入口  
(1人一個、なくなり次第終了)
- \*3月の花みずきのおしゃべり会 **中止**
- \*資源回収(毎月第4火曜日)雨天決行  
(新聞紙、雑誌、本、古着、アルミ缶、  
段ボール等)ご協力ください。  
2/28、3/28、4/25

### 会費納入のお願い

会費未納の方は下記の方法で

納入をお願い致します

- 1 住民の会事務局窓口(日曜・祝日休)  
月～土 10:00～16:30
- 2 銀行振込先

きらぼし銀行玉川学園支店

口座:(普)060-0501790

名義:ケアセンター成瀬住民の会

※ゆうちょ銀行からは振り込めません

※ご一報くだされば集金に伺います

ケアセンター成瀬住民の会事務局

住所 町田市成瀬台3-24-1

電話・FAX 042-729-0617

ホームページ:

<http://ccnjkk.com>



### 堆肥のお届けで～す

この寒い中、小竹さんが軽トラで門口まで運んで下さいます。

きっと春にはいっぱいの花が咲き、畑には美味しい野菜が

たくさん実ることでしょう。



編集後記  
成瀬台に住み始めて43年になる。先日、小学3年生から地域学習で、なるせだいまつり、どんど焼きなどについての質問があった。新興住宅地だったこの地域も成り立ちを問われるほど歴史が積まれてきたのかと感慨深いものがあった。ケアセンター成瀬住民の会が設立30年、まつりが46年、どんど焼きは何年続いているのだろうか。子どもたちに「ふるさと」の思い出を作ってやりたいという願いは現実になり、今もその思いは脈々と受け継がれている。コロナで行事全てが頓挫した時、誰しもが再開を願ったことだろう。成瀬・成瀬台は素晴らしい「ふるさと」になった。沢山のひとと出会い、別れ、自分もこの地に根付いたのだなとしみじみと思う。これからは「ふるさと成瀬」を大切にしたい。子ども達に託していきたい。(ふ)