

# わたしの おぎくぼ

発行：荻窪地域区民センター協議会 〒167-0051 杉並区荻窪2-34-20 ☎3398-9127 FAX 3398-9128  
ホームページ <http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
荻窪地域区民センター 杉並区荻窪2-34-20 ☎3398-9125 【休館日】第2・4月曜日と20日・12/28～1/4  
本天沼区民集会所 杉並区本天沼2-12-10 ☎5310-4633 【休館日】第1・3月曜日・12/28～1/4



協議会設立  
40周年記念

第40回

## アート展



### 作品募集

出品申込締切日  
12月14日(金)

荻窪地域区民センター協議会事務局  
☎03-3398-9127

#### 募集する作品

絵画・版画、写真、書、工芸、手芸、生け花・フラワーアレンジメント、その他アート作品

#### 出品できる方

杉並区に在住・在勤・在学の方、杉並区にゆかりのある方

#### 募集要項及び出品申込書

荻窪地域区民センター協議会 事務局 または 本天沼区民集会所でお受け取りください。当協議会HPからもダウンロードできます。

平成31年

開催日時

2月9日(土)  
午前10時～午後4時

2月10日(日)  
午前10時～午後3時30分

## 協議会委員を募集します!

学びながら楽しく、  
仲間づくりや地域づくりに  
参加しませんか

荻窪地域区民センター協議会では、2019年4月からボランティアで活動していただける協議会委員を募集します。

活動内容は主に文化・歴史・趣味・健康などの各種講座・講演会の企画運営(事業企画部)、センター祭・アート展など地域のふれあいと交流を図るイベントの企画運営(地域交流部)、他団体との協働による大型の講演や寄席などの企画運営(センターカレッジ部)、広報紙の編集発行・HP制作/運営(広報部)、協議会の運営を支える庶務・経理担当(総務部)などです。

### 募集要領

- 募集対象：荻窪地域区民センター範囲(右図参照)にお住まいの健康な方
- 募集人員：10名程度
- 活動期間：4年間(1期2年を2期)(2019年4月～2023年3月末)
- 申込書類：申込書(荻窪地域区民センター及び本天沼区民集会所受付で配付)に必要事項をご記入のうえ、荻窪地域区民センター協議会事務局へ提出してください。
- 申込期限：2019年1月31日(木)まで
- 問い合わせ先：荻窪地域区民センター協議会事務局 ☎：3398-9127



※イベント・講座等は変更になることもあります。  
※会場が明記されていないものは全て会場は荻窪地域区民センターです。  
※問い合わせ先：●事業企画部 ●地域交流部 ●広報部 ●総務部

- 16日(土) 40周年記念講演会
- 23日(土) 40周年記念「コンサート」(会場：杉並公会堂小ホール)
- 26日(火) 広報紙「わたしのおぎくぼ」4月・5月号発行

- 9日(土)・10日(日) 40周年記念「アート展」
- 16日(土) 野外講座「井の頭池で冬の渡り鳥を観察しよう」(会場：井の頭自然文化園)

- 19日(土) 新春経済講座「どうなる今年の景気と株価」
- 29日(火) 広報紙「わたしのおぎくぼ」2月・3月号発行

- 2日(日) 「防災フォーラム2018」(会場：西荻地区民センター)
- 4日・18日(火) 「リズム&ストレッチャ教室」
- 9日(日) 「荻窪寄席」(会場：松溪中学校体育館)
- 15日(土) 「地域懇談会」

これからのイベント・講座

平成31年1月

12月

この街に  
この人あり

# 人生100年時代を 先取りした健康づくり 活動を広めたい!

21年前に「ABE(あべ)会」を立上げて以来、会員の健康づくりのために、善福寺川緑地公園などでウォーキングや筋トレなどの活動を続けています。昨年、杉並区から「健康づくり表彰(団体部門優秀賞)」を受けた「ABE(あべ)会」会長の阿部紘一(あべ こういち)さんにお話を伺いました。



阿部紘一さん

## 会の立上げと現在

1997年8月に、高井戸保健センターの「ヘルシーセミナー」講座卒業生が中心となって、会を立上げ、Aerobics & Beautify Exercise(有酸素運動と美しい体操)の頭文字をとって「ABE(あべ)会」と名付けました。

現在、会員は約70名で、10年以上の会員がほぼ半数を占めています。毎年15名程度の会員が介護などの理由により退会する一方で、毎年同程度の新会員を迎えています。

## 活動内容

雨天や祝日以外の毎週水曜日の10時に、35名~40名の会員が善福寺川緑地公園・せきれい橋近くの広場に集合し、ウォーキングアップのほかに、軽めの筋トレ、口腔体操などを約20分間行っています。

そして、各自のペースで善福寺川沿いに約2.5kmの速歩(有酸素運動)を楽しんでいます。「ABE会」では自分の体力・筋力に合わせたウォーキングをしています。

まだ運動をしたい人は、和田堀公園競技場で30分程の強めの筋トレなどをして、12時前に解散します。

ウォーキング前後の筋トレは、健康長寿のポイントである血



活動風景

流アップと酸素の供給にこだわっています。21年間、会員の活動中の事故は1件もありません。

また、川沿いの緑地は今年のような酷暑でも比較的涼しく、8月も「ABE(あべ)会」を実施しています。

## 阿部さんの健康づくり指導

定年退職後、3年間、メディカルトレーナーの専門学校などで学びました。現在もいろいろな講座などに参加したり、専門書(医学や運動生理学)を読んだりして勉強を続けています。

ストレッチや筋トレは、何のために、どのようにして、どこの筋肉を鍛えるのか、会員に説明しながら行っています。理解をして運動するのとそうでないのでは大きな違いがあります。

## 阿部さん自身の健康法

会員が満足する指導を行うために、自身の健康管理が万全でなければなりません。そのための努力は怠りません。腰痛・膝痛・肩こりは一切なく、血管年齢は20歳台です。60歳から本格的運動を再開し、62歳で初マラソン、70歳で100kmマラソンに参加するなど、強靱な体力を維持しています。毎日、肉か魚に卵・大豆製品の主菜、野菜・きのこ・いも・海藻料理の副菜、具だくさんの汁物、牛乳・乳製品、果物と、バランスのとれた食事を心掛けています。

※「ABE(あべ)会」は、杉並区の健康づくり自主グループに登録されていて、健康で楽しい生活を送りたい人なら誰でも会員になれます[年会費500円]。見学や体験参加もできます。入会を希望する場合は、直接会場にお越しになるか、阿部さんにお電話してください。

### お問い合わせ先

阿部 紘一 ☎03(5930)8450、または携帯080(4084)8450

### インタビューア後記

「ABE会」の参加者は、体を動かすこと、仲間同士の会話、自然とのふれあいなど、各々の喜びと楽しみを満喫していました。解散すると「これから仲間とランチ」と、とても明るい笑顔が印象的でした。

## 講座紹介

# 新春経済講座「どうなる今年の景気と株価」

開幕まで2年を切った東京オリンピックの一方で、10月に予定されている消費増税、見通しの立たない米中貿易戦争、英国のEU離脱に伴う混乱などの影響を懸念する見解も多く見られます。

2019年の経済動向、金融市場の見通しを経済指標など豊富なデータを分かりやすく分析して解説します。

★日時:平成31年1月19日(土)午後1時30分~3時30分

★場所:荻窪地域区民センター 第1・第2集会室

★講師:アジアコネクト株式会社 代表 松場 清志 (詳細はP4の「講座案内」をご覧ください)



松場 清志氏

## 「荻窪の記憶」

こぼればなし

## 洋間と生垣

「商店街から一步、住宅街に入ると和洋折衷の文化住宅が並んでいた。どの家も庭があり、生垣に囲まれていた(『郊外の文学誌』)」。阿佐谷で育った作家・川本三郎が書いているように、大正末から昭和にかけて生まれた郊外住宅地の景観をつくっていたのは和洋折衷の住宅と生垣でした。

みなさんは、荻窪の住宅街を歩いていて、玄関脇にちょっと凝った窓のある洋風の小部屋を見かけたことはありませんか。窓の内側は、椅子とテーブルが置かれた「洋間」で、応接間兼書斎として使われていました。戦前に流行した和洋折衷の住宅の象徴です。

一方、緑の景観という点では、生垣が大きな役割を果たしていました。当時、生垣によくつかわれた植物にカ



南荻窪にある築83年の住宅。出窓もサッシに替えず、本来の姿が保たれている。



ラタチがあります。北原白秋作詞の童謡「からたちの花」は、「からたちの花が咲いたよ。白い白い花だよ」とはじまりますが、二番では「からたちのとげはいたいよ」、そして三番では「からたちは畑の垣根よ」と歌われており、カラ

タチの鋭い刺が人や動物の侵入を防ぐことから畑の垣根に使われていたことがわかります。カラタチの生垣は、元は麦畑や大根畑だった郊外住宅地の出自も語っていたのです。

「荻窪の記憶」を蘇らせてくれる「洋間」と「生垣」ですが、いまでは貴重なものになりつつあります。

(「荻窪の記憶」プロジェクト 松井和男)



生垣のある家も少なくなり、カラタチの生垣は見つかりませんでした。

第26回

来て!

見て!

楽しんで!

## 本天沼集会所まつり

10月14日(日)雨上がりの一日、地域の方々など約550名が来場し、賑やかに開催されました。掲載写真の催しのほかにも、舞台上で天沼小学校吹奏楽部のみなさんとおやじバンドSIPPSが演奏し、集会室ではフラワーアレンジメント教室やフェイスペインティングと抽選会が行われました。屋外ではヨーヨー釣りや草花の販売、協力団体などの模擬店が出店されました。

## イベント報告



協議会模擬店



折り紙



押し花



缶バッジ



子ども落語



ヒップホップダンス

## 講座のご案内

講座名	内容・講師	開催日・時間	定員	参加費	申込締切
新春経済講座 「どうなる今年の景気と株価」	2018年は順調に推移した感のある日本の景気と株価。2019年はどうなるでしょうか？消費増税を控え、これからの景気動向と株価の見通しを身近な視点から分かり易く解説します。 松場清志(アジアコネクト(株)代表)	平成31年 1月19日(土) 午後1時30分～3時30分	50名	200円	1月6日(日)
野外講座 「井の頭池で冬の渡り鳥を観察しよう」	井の頭自然文化園の池には、オナガガモやキンクロハジロなど冬の渡り鳥が飛来します。文化園の学芸員さんの案内で双眼鏡を使って観察します。初心者向けで、お子さんの参加、大歓迎です。	平成31年 2月16日(土) 午後1時～3時 場所:井の頭自然文化園	幼稚園以上の子どもと保護者20組	無料	2月4日(月)

【講座の申込方法】 ◆往復はがきに(一人一枚) ①希望講座名 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④性別 ⑤年齢 ⑥電話番号を明記のうえ 〒167-0051 荻窪2-34-20 荻窪地域区民センター協議会宛 (申し込み多数の場合は抽選です。)

## 開催報告



## 地域ふれあいマチネコンサート

### ～和洋の古典と新たなコラボレーション～

荻窪音楽祭の自主企画として「地域ふれあいマチネコンサート」を11月10日(土)に荻窪地域区民センターで開催しました。今年はピアノの高橋なつみさんとヴァイオリンの濱田協子さん、そして琵琶奏者の塩高和之さんの3名に演奏していただきました。アンコールでは、塩高さん作曲の「塔里木旋回舞曲(タリムせんかいぶきょく)」が演奏され、出演者3名による和楽器と洋楽器のコラボレーションが繰り広げられ、新鮮なコンサートとなりました。



左から濱田協子さん、塩高和之さん、高橋なつみさん

## 郷土博物館分館企画展

問い合わせ: ☎5347-9801

### 西棟2階展示室

## 「石山太柏 ～武蔵野の風景画人と杉並～」

杉並区天沼に暮らした日本画家・石山太柏(いしやまたいぱく)(1893-1961)作品を展示します。

太柏は、大正・昭和期に活躍した山形県出身の日本画家です。大正初期、未だ「武蔵野」の面影を残す杉並の風土を好んで天沼に邸宅兼アトリエを構え、杉並の風景画を数多く描き、日本近代画壇へ挑戦していきます。

本展では、「武蔵野の風景画人」として活躍した太柏の帝展入選作をはじめ、多くの初公開作品をご覧ください。

### 【開催期間】

平成30年10月27日(土)～平成31年1月20日(日)

- 場 所: 杉並区立郷土博物館分館(杉並区天沼3-23-1天沼弁天池公園内)
- 開館時間: 午前9時～午後5時
- 休 館 日: 毎週月曜日と第3木曜日(祝日の場合は開館し翌日休館)  
年末年始の休館日(平成30年12月28日～平成31年1月4日)
- 観 覧 料: 無料

\*「地域からのお知らせ」のコーナーに掲載したい地域情報がありましたら、センター協議会へFAXでご連絡ください。  
FAX番号: 3398-9128



荻窪地域区民センター協議会  
設立40周年記念キャンペーン

## 荻窪の記憶を伝える 「道の愛称」

同キャンペーンにつきましては11月30日をもって愛称の募集を締めきらせて頂きました。お陰様で11月6日の時点で365件にのぼる愛称案が寄せられています。多数のご応募を頂き有難うございました。今後は下記の日程で、選考、発表を行う予定です。

- 一次選考 12月11日(火)
- 最終選考 1月13日(日)
- 結果発表 わたしのおぞくぼ2月・3月号(1月末発行)  
広報すぎなみ 2月15日発行号  
荻窪地域区民センターロビー、当協議会HP
- 表 彰 3月16日(土) 40周年記念式典にて、  
入選者若干名に記念品を贈呈します。

## 荻窪地域区民センター協議会からのお知らせ

### 委員会の日程

12月25日(火) 午後1時～ 会場: 第1・2集会室  
1月29日(火) 午後1時～ 会場: 第1・2集会室  
※委員会は一般公開です。傍聴を希望される方は事務局までお申し込みください。