

小平西のきずな

「小平西地区地域ネットワーク」ニュース No. 44

2022年12月13日（火）発行

発行責任者:草野篤子(白梅学園大学)

TEL: 042-346-5639

住所:〒187-8570 東京都小平市小川町1-830

地域で暮らす

高橋敬子(白梅幼稚園教諭)

学園との繋がり

今年も銀杏の葉が黄色く色づいた。この時期になると思い出すのは私が初めて白梅学園を訪れた日の事で、銀杏の葉がパラパラと音を立てて舞っていたのが印象に残っている。

「乳幼児期の子供達と関わる仕事がしたい」と、恩師に相談した所「それならば白梅さんでしょう」との即答に、ならば一度足を運んでみようと思ったのである。学園で学び附属の幼稚園に勤める事となったのだから縁があったという事であろうか。背を押して下さった恩師には感謝感謝である。

小平西地区ネットワークって何?

2012年3月17日に白梅学園大学関係者が様々なNPO、ボランティア団体、民生・児童委員、町内会、大学・学校などに関係する方々に呼びかけて「お互いの顔が見える人間関係が豊かな地域づくり」を目指して立ち上げました。個人ベース(団体の担当者でも可)の加入を基本とする開かれたネットワークです。市民の皆さん一緒に活動に参加しませんか?

地域に生きる

私は、学生時代から小平在住者であり、西地域で暮らしてからも随分と年月が過ぎた。隣接する市も多くあり(東大和・立川・国分寺・東村山・国立)お陰で在園している子ども達の住所から「あ〜あそこかな」「ここはちょっと道が危ないな」と、地域をイメージできるので役立っている事も多いのである。日常の買い物で「先生」と声を掛けられドキッとすることも屢々だが、翌日には「会ったね」と、子どもと小声で話すのも秘密感一杯でいつもと違った表情が垣間見えるので楽しいものである。

近所付き合いが当たり前の様であったのは我が子が小学生の頃迄だったであろうか。子ども会と自治会が連携して一緒に活動していた事も顔見知りが多く、家

族構成も何となく分かっていた。ご近所さん(子育てが終わった方々)が子どもも含めて他家族を気遣い付かず離れず見守ってくださったように思うのは「暫くお見掛けしないね」「体操にも来てないようだね」と路地で話していらした姿から感じたものである。子どもが成長してふと見渡すと、ご近所さんの顔ぶれも変わっていて道端話もめっきり見られなくなっていた。

その頃(2012・3)東北を中心にした大きな事象があり生活が一変した。白梅学園は直ぐに行動に移され西ネットのたちあげに繋がったと記憶している。12年という歲月、地域とどう向き合い繋がっていくのかを個人情報保護法やら3年近くのコロナウイルス感染症と向き合う中で、難題を抱えつつもそれを機に知恵を出し合い歩みを止めずにきずなを深めてらした西ネットに携わる方々にはただただ頭が下がる。あらゆる関係機関との情報交換を行い、顔の見える繋がりを作られてきた事や、老若男女問わず必要と思った人がその時参加出来る場を幅



広く設けていらしたという情報を知ったのも西ネットさんとの繋がりの中からである。今だからこそ、お互いが暮らし易い環境作りを目指し行動されている西ネットさんの発信を一人でも多くの人に知ってもらえる様にと思うのである。先

ずは利用者としての参加からはどうであろうか…「はじめの一步」いや半歩かな〜。

白梅学園高校生徒たちの活躍

白梅学園高等学校長 武内 彰

1 学びでの活躍(生徒間の対話のある授業)

本校では、昨年度より「生徒間の対話の場面がある授業づくり」を進めている。教員からの投げかけに基づいて、まずは自分の頭で考える、考えたことをペアや小グループで意見交換する、そしてそれを表現する授業場면을創り出している。こうした集団での学びの場面を導入することにより、単に知識を受け止めるだけではなく、考える力や表現する力を身に付け、さらにはより主体的に個での学びに取り組む生徒を育てたいと考えている。

どの学年、どのクラスにおいても、生徒たちはすぐに対話を開始し、積極的に意見交換をし、それらを臆することなく表現できるようになってきている。



2 部活動での活躍

(1) ハンドボール部

令和4年10月に栃木県で開催された「第77回国民体育大会 いちご一会とちぎ国体」において、東京代表として出場した本校ハンドボール部(単独チーム)は、北海道代表、富山県代表、愛知県代表に勝

利し、決勝へ進出した。決勝では、京都府代表に27対37で敗戦したが、準優勝に輝いた。3年生の選手たちは、中学校時代に全国大会への出場経験がなかったが、ここまで実力を伸ばしてきたのは、監督・顧問の支援の下、選手たちの努力の賜物と言える。

(2) 陸上競技部

ハンドボール部と同様に、「とちぎ国体」において、2



名の選手が東京都代表として出場した。3年生の生徒は800mにおいて決勝に進出し、第5位入賞を果たした。また、入賞が期待された2年生の生徒は300mハードル予選で転倒してしまい、残念ながら決勝進出を果たすことはできなかった。次年度に向けて日々練習を積み重ねている。

(3) 吹奏楽部

吹奏楽部は、令和4年10月9日に府中の森芸術劇場ウイーンホールで開催された「第22回東日本学校吹奏楽大会」に9年ぶりに東京代表として出場した。当日は、演奏曲「GR」よりシンフォニック・セクションを繊細かつ力強く演奏し、銀賞を受賞した。これまで応援してくださった「ルネこだいら」関係者の皆様、ありがとうございました。

小平産業まつりに参加して

白梅子育て広場

五十嵐・前場美紅(子ども学科2年)

白梅子育て広場が小平産業まつりに初出店させていただきました。小平産業まつりでは子どもたちと一緒に万華鏡としおりを製作しました。万華鏡の周りとしおりの表紙には本物の野菜(小松菜、ピーマン、オクラ)でスタンプをし、自分なりの万華鏡を製作しました。また、万華鏡の中には銀紙を入れ、カラーセロハンを使い、万華鏡の綺麗な世界を表現しました。



当日、私たちのブースへ訪れてくれた子どもの中には、万華鏡を知らない子どもも多く、事前に学生が製作した見本を見せてみると「やってみよう」と興味をもってくれる子どもがた

くさんいました。子どもたちの中で万華鏡という存在を知ってもらえた上、実際に作ったことでの達成感や喜びを感じてもらえたと思います。製作活動を野菜スタンプにしたことで、子どもたちは野菜にも様々な形があるということに気付き、野菜への興味関心をもってくれたのではないのでしょうか。また、野菜が苦手な子どもでも、スタンプをする経験を通して、野菜への興味を持って



らえるきっかけになったのではないかと考えました。一方で万華鏡では明るさやカラーセロハンの貼り方によって、異なる色鮮やかさを感じてもらえたと思います。

さらに、万華鏡は子どもだけでなく、子どもの保護者の方、私たちのブースの前を通りかかった大人の方にも興味や関心を持っていただき、多くの方に万華鏡を手にとって頂きました。このことから、子どもから大人の方まで広い世代の方々に参加して頂き、私たちの目標のひとつである世代間交流をすることが達成できたと考えます。

白梅子育て広場は子どもから高齢の方まで、幅広く関わりを持てるような場を設けております。白梅学園内で行われている「あそぼうかい」や、今回の小平産業まつりのような学外での「出張あそぼうかい」は、今後も定期的に開催予定です。機会があれば、ぜひご参加して頂けると嬉しいです。学生一同、お待ちしております。

西ネット白梅学園祭企画

森山 千賀子(家族・地域支援学科)

白梅学園大学・白梅学園短期大学は、2022年10月23日～24日の両日で、3年ぶりの対面での学園祭が開催されました。



小平西地区地域ネットワーク(以下、西ネット)では、「みんなで健康寿命・生活寿命を延ばしましょう」をテーマに、西都保健生活協同

組合のご協力により、骨密度検査(23日午前中)、体脂肪、血圧測定などを行いました。また、平時でも災害時でも役立つ「床からの立ち上がり」、「軽量の救護用担架」の実践などを行いました。下記、ご参照ください。



安全な床からの立ち上がり方

(台や椅子を使う場合)

新潟県中越地震など過去の災害の時に床から立ち上がることが難しくなり、寝たきりになってしまった方が多くいらっしゃいました。これまでの被災地支援の経験から安全な立ち上がり方をイラストにしてみました。ご参考になれば幸いです。



① 体に対して横側に椅子を置く



マヒのお尻は
こちらがわが
マヒ側

② 手で上体を支え右片膝立ちになる



③ 片膝立ちになったら椅子に
手を乗せ立ち上がる



④ 手でしっかり支え立ち上がる



⑤ そのまゝいっぺん座る



⑥ 座った所から足を引き込み
上体を前かがみして立ち上がる



立った姿勢から床に座る時は
⑥→①の傾びを動かさず。
関節に痛みなどがある時には
理学療法士・作業療法士等
にご相談下さい。

監修 理学療法士 中塚 久長(新潟県)
五ヶ瀬 進(新潟県)
企画 吉川 和俊(東京都)
制作 杉田 清美(山形県)

＜いすからの立ち上がり＞

- ①足を膝より後ろに引く
- ②介助者の両手を握り頭を前に倒す
- ③介助者は下から両手を引き上げる



＜床からの立ち上がり＞

- ①足を伸ばして座る
- ②体をねじる
- ③ほう姿勢になり膝を片方ずつ立てていく
- ④ゆっくり立ち上がる



イラスト・岩間みどり



左右からベルトを肩に掛けて、
両手で頭と足のベルトを握り
ゆっくりと持ち上げて下さい。
移動は矢印方向へ、担ぎ手が
上体を向けて歩いて下さい。

床からの立ち上がり イラスト - Bing images より(2022.10.12 参照)

11.16 コミュニティカフェ

白梅学園大学家族・地域支援学科 2年 原島 悠稀乃

私たち白梅学園大学 家族・地域支援学科の二年生
は前期に引き続き、2022年11月16日に、NPO 法人デ

イサービスオーブたかの台の方々と地域の方々をお
招きした「コミュニティカフェ」を開催しました。そもそも「コ

「コミュニティカフェ」とはイベントを通して地域の輪を広げるきっかけづくりや世代間交流を目的としているもので、白梅学園大学では年に4～5回ほど開催しています。

白梅学園大学の学生が、世代間交流論・演習の授業の一環として企画・進行を行なっています。世代間交流は、時間の共有を楽しむだけでなく、会話を通じてお互いを知るきっかけづくりにもなり、こうした世代間交流が盛んになることで活気ある若者や地域づくりを目指しています。

今回は、5名の利用者の方々と3名の地域の方々、その倍ほどの学生ら合わせて30名ほどが参加し、牛乳パックの底を使ったコマ作り、ドライフラワーや動物シールを使用した葉作りを5グループに分かれて行ないました。学生も一緒になって楽しみ、グループごとに作品づくりのみならず会話が盛り上がっている様子が見られました。葉作りを夢中で行い1時間で3つ作った方もいれば、コマと葉を1つずつ丁寧に作った方もいました。各々が「世界に一つだけの作品づくり」や地域の方、ま

たは学生との会話を通じて楽しい時間を過ごせたことと思います。

この度はコロナ禍でお忙しい中、お集まり頂き誠にありがとうございました。次回は、12月14日13:00～14:00白梅学園大学I-13教室にて開催致します。次回も皆様が楽しめるような別の企画をご用意していますのでよろしくお願い致します！。そして、沢山の地域の皆様とお会い出来ることを楽しみに白梅の学生一同お待ちしております！。



十三小青少対灯いまついを終えて

十三小青少対会長 吉永 実穂

日頃からの青少対活動へのご理解とご協力ありがとうございます。私たち十三小青少対では10月29日(土)に3年ぶりの「十三小青少対灯いまつい」を開催しました。当日は天候にも恵まれ無事におまつりを終えることができました。コロナ禍ということもあり『おまつり』と銘打ったもののほんのささやかなものと考えていたもので、以前から青少対の活動にご協力いただいていた地域の方々へのごあいさつもないままでの開催となり大変申し訳なく思っております。

今回のおまつりは、私が年度の途中で前任の清家から会長を急きょ引き継ぐことになり、役員や委員を引き受けてくださっている十三小の保護者のみなさんと、子どもたちが卒業し地域の人となった元保護者の仲間にも参加してもらい、子どもたちのために何かしたいと考えた企画でした。参加人数の把握のために取った事前申し込みでの人数が、児童や保護者、兄弟姉妹を含めると300人という予想を大きく上回るもので、感染予防対

策を取りながらの開催は無理なのではとも考えたのですが、十三小校長の山倉先生に相談させていただき学校の協力を得ることで入れ替え制での開催へと企画を変更しました。入れ替え制での開催にあたっては、日ごろから十三小で練習を行っているスポーツ団体の方々に急な話にもかかわらず場所を譲っていただくなどのご協力をいただき大変ありがたかったです。

3年ぶりの『おまつり』の開催を通して感じたのは、人は誰もが心のどこかで『つながり』を求めているのではないかとことでした。おまつりに参加した子どもたちやその保護者たちの様子を見ながら、いろいろなことが制限されてきたこのコロナ禍の中で集まること、つながることを求めているのではないかと想像しました。しかし、一方でそのつながり方については人それぞれに望む形があり、自分が望むつながりを探ることができる『場所』が必要なのではないかと感じます。今回、おまつりの準備をするなかで保護者のみなさんとおしゃべりをしながら、

このコロナ禍でいろいろなことの『価値観』が変化してきているのではないかと思います。その変化に合わせて人々の居場所を作り、人と人とのつながりを作るお手伝いをできたらなと考えています。

今後とも十三小青少年対をどうぞよろしくお願いたします。

白梅学園清修中学校で身に付く 『スキル』と『人間力』

白梅学園清修中学校 中澤亜紀



放課後の課外活動の1つである鉄道模型デザイン班は、毎年夏に行われる全国高等学校鉄道模型コンテストに参加しています。昨年度の大会において全国1位である文部科学大臣賞を受賞し、今年度の大会では連覇を目指して制作に打ち込みました。今年度の作品のテーマは、山形県の銀山温泉。本校の代名詞であるファンタジーの世界観を封印し、徹底的にリアルを追求するため実際に銀山温泉を訪れました。また、先輩から受け継がれている“白梅清修のお家芸”である海や川などの水の再現は、歴代最高難度の技術を取り入れました。

完成までの道のりは決して穏やかだったわけではなく、鉄道模型制作にかける熱い思いから、何度もぶつかり合い、全員が納得いくまで何度も話し合いを重ねながらディフェンディングチャンピオンの名にふさわしい作品を完成させました。

鉄道模型の活動を通して得られる力は、『スキル』と『人



間力』、『スキル』は、世界共通で活用できるSTEAM分野です。自然の姿をよく観察する科学の目、観察したことを表現する技術の力、デザインからものづくりを完成させる工学の心、美しさを創りだそうとする芸術の志、そしてこれらを支える数学の知。鉄道模型の活動は、STEAM教育の各分野に深くかかわることができ、モノをつくる、イベントを企画しプレゼンテーションする、課題を解決するなど多くの場面で役立ちます。

次に『人間力』。本校は、生徒の主体性を大切にしています。可能性を無限に秘めた10代の発想力は、思う存分に発揮させるべきだと思います。私たち教員は、生徒が行き詰った時にだけ、そっと手を差し伸べ、背中を押してあげます。それだけで生徒たちは自分で考え、自分の持つ能力を十分に発揮し成長していくと確信しています。

結果は、残念ながら2位の優秀賞となり連覇の夢は叶いませんでしたが、この経験はこれからの人生において生徒たちにとって大きな自信となることを期待しています。

だれでも食堂「おがワン広場」開設しました

～社会福祉法人 緑友会 地域公益活動の取り組み～

施設長 小林 美穂



社会福祉法人
緑友会 特別養
護老人ホーム
小川ホームは、
この小平市小川

西町で開設し、今年で27年目を迎えました。この地域の皆さんにお世話になり支えられて来たので、なにかこの地域に恩返しが出来ないか？この地域に小川ホームがあって良かった！と思ってもらえることが出来ないかとずっと考えていました。

そんな時、「誰もが安心して暮らせる小川西町を考える会 みらい」（二層協議会）の方達が、小川ホームで子ども食堂ならぬだれでも食堂をやりましょう！と提案してくれ、皆さんと一緒にこんなことやりたいねと夢を膨らませ話し合ってきました。

食堂の名前もみらいの皆さんに考えてもらい、小川ホームの公式キャラクターのおがワンを入れ、子どもも高齢者も障がいのある方もだれでも来てもらえる食事の出来る心温まる居場所を目指し、いろいろな方が集える広場と考え、「おがワン広場」に決まりました。

開設を目の前にして、このコロナ禍でなかなか開始出来ない日々が続き、このままだとずっと出来ない、今やれる形で始めようと小川ホームのピロティ（駐車場）を利用し、9月にシュミレーションを実施し、10月にプレオープン、そしてついに11月27日（日）みらいの方達と一緒にオープン

しました。

武蔵野美術大学の学生さんに看板を作成してもらい、ブリヂストンの方にチラシを作成してもらい、ポスターの色塗りは特養の利用者をお願いし旗として飾り、食事は小川ホームの厨房で日清医療食品（委託）が作って、小川ホームの管理栄養士が管理し、みらいのメンバーである民生委員児童委員、たいよう福祉センターの職員、高齢者クラブ、特養の職員、包括支援センターの職員など、たくさんの人が繋がり、作り上げていく「おがワン広場」です。



現在は、小川ホームのピロティ（駐車場）ですが、今後コロナが落ち着いてきたら、小川ホームの1階全体を使用して、特養の利用者も含め、地域の皆さんに楽しんでもらえる場にしていきたいと思っています。

毎月第4日曜日 11:30～13:30 1食 300円 高校生以下無料です。皆さんのお越しをお待ちしております。

11月の短歌 金田利子

- ◆ 11・20それは「世界の子どもの日」* 襟をただして虐待ゼロに
(*1989国連子どもの権利条約の採択日)
- ◆ わが友*の樹木葬にて再決意 故人みな在る地球を永遠にと
(*西ネットの大学世話人をしていた瀧口真央さん)
- ◆ 干し柿をつるす軒端に平和見る すべてを壊す戦争は「No」
- ◆ 胸を打つ秋の夕べのコンサート* ウリナラ・ウリハッキョ統一目指し
(*2022年10月19日 ルネ小平で開催のウリナラバンドコンサート)

生け垣に花を育てておられ、時々声を掛けています。干し柿の話をしましたら、何と、「もう最後なのですが」と、干し柿をひも付きのまま持ってきてくださいました。それでこの歌をそっと郵便受けに入れさせていただきました。

ちょっとした暖かな話です。お名前を挙げていかどうか伺っていませんのでイニシアにしまし

たが、このニュースをお持ちして西ネットにお誘いしたいなと思っています。

年齢はお聞きしていませんが、定年後の暮らしを充実させておられるようにおみうけしています。

・上から二番目の歌は、瀧口真央さんの納骨の日に感じた思いを歌にしました。

皆さん、コミュニティ・サロン(下の①～④)と「中学生勉強会」(④)に足を運んでみませんか?

お待ちしております!

① ほっとスペースさつき

毎週火曜と木曜 10:00～16:00 (移転先検討中) 問合わせ: 渡辺 穂積 TEL: 042-344-7412

② ほっとスペースきよか

毎週月曜 11:30～15:30 (移転先検討中)

③ カフェなかじま

毎月第1水曜日(祝日の場合は第2水曜日) 13:30～15:30 中島地域センター 参加費 100円

④ 「分かった会」小中無科学習教室

毎週木曜日 18:00～20:00 (小川公民館) 問合わせ: 奈良 勝行 (講師募集中!) TEL: 090-4435-4306

イベントの予定

*西ネットとして展示及び交流の場を準備します。

西ネットの今後の予定

大学世話人会: 01月10日(火) 18時～
 地域世話人会: 01月31日(火) 18時～
 大学世話人会: 02月14日(火) 18時～
 地域懇談会: 03月04日(土) 15時～
 大学世話人会: 03月14日(火) 18時～

西ネットの世話人

ブロック	地域世話人	大学世話人
1	西 克彦・丸山安三	瀧口 優・杉本豊和 福丸由佳
2	足立隆子・芳井正彦・ 今野志保子	午頭潤子・土川洋子 吉村季織
3	大内智恵子・久保田進・ 穂積健児・杉浦博道・ 吉田徹	金田利子・草野篤子 西方規恵・牧野晶哲
4	桜田 誠・萩谷洋子 細江卓朗・渡辺穂積	井原哲人・森山千賀子
全体		奈良勝行・長谷川俊雄

お願い: この広報紙『小平西のきずな』の編集方針は、「顔の見えるネットワークづくり」を目指して参加団体(者)の活動などを紹介し、文字通り「市民のきずな」を築いていこうとするものです。ニュースの全部または一部を改編することはお断りします。もし使用したい場合は編集担当までお申し出下さい。

投稿募集: このニューズレターは皆さんと一緒に作るものです。活動の報告やイベントの企画などについての原稿をお寄せください(奈良勝行)。

メール: everonward.nara@xd5.sonet.ne.jp

編集後記: 「小平西のきずな」も今回で44号を迎えます。今号ではコロナ禍にも負けずに様々な取り組みをしている様子を報告します。多くの人が「会いたい」「話したい」と思っています。徐々に枠を広げて行けたらと思います(瀧口)。