

朝活スポーツ 「朝活」に通い始めて・・・

【朝活スポーツとは】

大田区スポーツ推進課が企画する事業で、スポーツをしたいと思いつつ、仕事や家事でなかなか時間が取れない区民の方向けに、早朝の時間帯を有効活用して、スポーツに親しんでもらうプログラムを試行実施しています。
(大田区ホームページより)

大田区のスポーツ推進課が企画し、(一般社団法人) 田園調布グリーンコミュニティが委託を受けて開催している「朝活」…。朝7時～7時45分、親睦会館にて、スポーツトレーナーの塩田さんの指導のもと、体幹トレーニングとストレッチを楽しく学んでいます。

スクワットやプランクなどの体幹トレーニングをすると、じわっと汗をかき、身体の中から温まってきます。

「朝から運動して疲れるかな？」と始める前は半信半疑でしたが、やってみると活力が湧いてきて、日中も精力的に活動ができました。他の参加者の皆さんも同じことをおっしゃっています。

「早起きは三文の徳！」是非！一度「朝活」にご参加ください、おススメです！

今後の予定：「太極拳・気功」10/3・10/17・10/31 7:00～7:45 せせらぎ公園にて(荒天 親睦会館)

問合先：一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ事務局
電話 03-6715-6866

メール info@den-green.com
(編集委員 藤井 弘子)



青少年対策委員会の活動

田園調布ジュニアリーダークラブでは、5月にバケツ田植えをおこないました。バケツで大丈夫？思ったより簡単！とリーダーたち。

6～8月、すくすく成長しています。9月に稲刈り→飯ごう炊さんの予定、無事実りますように！
(青少年対策委員 佐藤 晃子)



田園調布特別出張所前

田園調布中学校 職場体験

今年は7月初め、田園調布を中心とした22の事業所で田園調布中学2年生が3日間の職場体験をしました。

保育園、幼稚園、児童館では女子も男子も童心に返り、幼い子どもたちと触れあいました。

病院や消防署では、緊張感あふれる職場で自分の将来を改めて考える生徒もいました。

飲食店系の職場では寿司店や和菓子店の厨房に入ったり、コーヒー店では憧れの制服を着てはにかみながら接客を学びました。

生徒たちは仕事の厳しさと喜びを学び、将来の夢を膨らませていました。受け入れて下さった



田園調布消防署にて

各事業所、そしてあたたかく見守って下さった地域の皆様、本当にありがとうございました。
(編集委員 小島 佐和子)

田園調布親睦会 宮門一興氏 警視總監賞受賞

5月22日警視庁での防犯功労表彰式で防犯榮譽として受賞されました。平成16年には秋の藍綬褒章も受賞されています。



シニアステーション田園調布西 の講座紹介

～歩き方チェック&イートレ～

7月20日午前10時、シニアステーション西で、『歩き方チェック&イートレ』を取材してきました。「AYUMI EYE」というセンサーを装着して、トレーナーさんの指示に従って2分程歩きます。センサーにより、感知されたデータには推進力、バランス、リズムが計測されており、自分の弱点が図と数字で表示され、改善法が示されています。このデータ用紙は持ち帰ることができ、今後のトレーニングに役立ちます。この後は、2階の広間でトレーナーさんの指導のもと、イスに座ったままストレッチを15分、そして自分の体重を使って筋肉を鍛える「イートレ」を20分、次にチューブの伸縮性を使って足を鍛えるトレーニング、最後にイスの背につかまっ



のスクワットで仕上げます。穏やかなトレーニングですが、毎日行うことにより大きな効果が期待できそう、そんな印象を受けました。

＜イートレ 毎週金曜日 10:00～11:00＞
シニアステーション田園調布西 (03-3721-8066)

(編集委員 守井 準子)



でんえん
Mytown Den-en-chofu わがまち

発行 地域力推進
田園調布地区委員会
編集 でんえんわがまち編集委員会
事務局 田園調布特別出張所
大田区田園調布2-20-16
TEL 03-3721-4261
http://www.city.ota.tokyo.jp/

10月14日(日) 10:00～14:30 会場：田園調布せせらぎ公園

第11回 田園調布グリーンフェスタ 開催!

田園調布グリーンフェスタも第11回となり新たな10年のスタートがあと2週間で開催されます。

開催にあたりまして関係各位より多くの協賛金を賜りました事心より御礼申し上げます。

今年のテーマは「グリーンフェスタでつなげる夢を」です。今までつなげてきた夢が、2年後の文化施設完成予定そしてその後に運動施設の建設と重なる喜びを目前にしております。

緑の多い田園調布せせらぎ公園が地域住民に大いに親しまれる数々のイベントを企画しているグリーンフェスタに、ご家族・お友達皆さんでどうぞお越しいただき、お楽しみいただければ嬉しい限りです。

最後に東日本・熊本地震に今まで多大なご支援を賜り感謝申し上げます。今年は、この7月の西日本豪雨大災害で被災されている方々への支援として募金活動を行います。ご来場の際には是非ご協力いただければ幸いです。

(田園調布グリーンフェスタ 実行委員長 古田中 武彦)

【開催内容】

- 「開会式」※AM10:00～ 松原区長出席予定
- 「ミニ・新幹線がやってくる!」※幼児・小学生対象
- 「作業製品販売(都立田園調布特別支援学校)」
- 「手芸品販売」
- 講演会「田園調布に温室村があった話」
※展示、資料配布
- 「花苗販売」
- 「虹カフェ」※PM0:00～(予定)
- おいしい食べ物がいっぱい!フードコート!
「一丁目東焼き鳥・唐揚げ」「フランクフルト・飲み物」
「調布大塚芋煮鍋」「カレーライス」「岩手・南三陸うまいもの市」
「東京大田汐焼きそば」

無料!
みんな集まれ!

- 「ステージ」
武当式太極拳披露/なんでもパフォーマンス
- 「パン類(ハンスローゼン)の販売」
- 「ニコニコロータリーおばけ屋敷」
- 「子どもの遊び広場」
輪投げ・こま・ベーこま・けん玉/ヨーヨーつり/
輪投げ・ダーツ/
手づくりコーナー/ビーボ君ぬりえ・手づくり小物/
ロープ作り・かざり結び・ストロー笛
- 「田園調布消防署・消防団コーナー」
- 「田園調布警察署コーナー」「自衛隊コーナー」
- 「グリーンフェスタスタンプラリー」
- 「第12回 田園調布せせらぎ公園ミニ・サッカー大会」
- 「第5回 町会対抗グラウンドゴルフ大会」開催
- 同時開催!「多摩川園商栄会フリーマーケット」

楽しい遊びが
いっぱい!!

優勝を目指せ!
小学1年生大会

★グリーンフェスタスタンプラリー★

グリーンフェスタの会場内(せせらぎ公園)でスタンプラリーを行います。
会場内を回ってスタンプを全部集められた人には景品をプレゼント!

※景品は小学生以下の方にお一人一つ、お渡しします。なくなり次第終了です。

※当日会場にてスタンプ台紙をお配りします。

第11回田園調布グリーンフェスタは国際都市おたの推進に向けた18色の国際都市事業としても開催します。



☆第11回田園調布グリーンフェスタ 自治会・町会の出展紹介☆

調布大塚自治会 ＜調布大塚芋煮鍋＞

「味もスケールも日本一、山形県の直径6mの大鍋で作る芋煮鍋の食材は里芋3トン、牛肉1.2トン、蒟蒻3500枚、長ねぎ3500本、醤油700L、日本酒50升、砂糖200kg、水6トン。これらの具と調味料を鍋に入れ6トンの薪で炊きあげます。調布大塚芋煮鍋は山形大鍋芋煮の材料のピッタリ300分の1の割合で作ります。肉は神戸牛、里芋、ねぎは雪谷大塚町の長山青果の高級品、作り手は料理自慢の自治会婦人部、由緒正しい山形風芋煮鍋をご賞味あれ!」



田園調布親睦会 ＜輪投げ・ダーツ＞

休憩所内「子どもの遊び広場」にてダーツと輪投げをします。沢山のお子さんのご参加をお待ちしております。



田園調布親和会 ＜手芸品販売＞

婦人部(下は部員の写真)の(ネックレス、ブローチ、ポーチなど)の展示販売です。多摩川台公園のドングリを使うなど細やかなセンスあふれる品物です。また、地域の自主的な防犯活動を目的として「ワンワンパトロール」の名称で愛犬の散歩時に使用する手さげバッグとタグを無償配布する予定です。ただし、作製数が限られているので、品切れの際は、よろしくご容赦ください。



田園調布一丁目東自治会 ＜焼き鳥・唐揚げの販売＞

自治会の男性陣が焼く、おいしい焼き鳥と、下味をしっかりとつけて、からっと揚げた婦人部特製の唐揚げを販売致しますので、是非お買上げ下さい。



田園調布二丁目自治会 虹クラブ ＜虹カフェ＞

二丁目自治会では地域包括支援センターと協力して休憩所1階で「虹カフェ」をオープンします。昨年好評だった田園調布特別支援学校の生徒さんが作ったクッキーと一緒に本格コーヒーを販売します。ぜひご来場ください。



田園調布西町会 ＜フランクフルト・ラムネ販売＞

西町会は、グリーンフェスタで長年ポップコーン、ヨーヨー、わたあめを販売してきましたが、今年度は、フランクフルト(1本150円)と、ラムネ、お茶(1本100円)にします。たくさんのお子さんの来店を期待しています。ガンガン食べて、ゴクゴク飲んでください!



田園調布一丁目清交会 ＜子どもの伝承遊び＞

輪投げ、こま、べえごま、けんだまなど。お子さんはもちろん、大人も子ども時代に帰って一緒に楽しんでください。



一般社団法人 田園調布会 田園調布商店街振興組合 ＜ヨーヨーつり＞

縁日の楽しい「ヨーヨーつり」です。うまく釣れなくてもひとつはもらえます。たくさん釣れたら、釣っただけもらえます。さあいくつ釣れるかな? 「お楽しみ券」(無料)をもらってから、並んでね。何回でもチャレンジしてさあ、いっぱい釣ろう!



田園調布協和会 ＜同時開催「多摩川園商栄会 フリーマーケット」＞ (多摩川駅前通り)

田園調布協和会の出展内容は他町会とは少し趣が異なります。元々グリーンフェスタが開催される前より多摩川園駅前商栄会に協賛して、当町会は春・秋にフリーマーケットを開催していました。秋のフリーマーケットをグリーンフェスタの行事として同時開催の形で行うようになりました。外部の機関とも提携し、当町会婦人部がフリーマーケットのテントを出店しています。主会場の外でグリーンフェスタを盛り上げているのが当町会です。



大田区元気シニアプロジェクト

健康寿命延伸のためフレイル(虚弱)の先送りを地域ぐるみで行っていくプロジェクトです。

7月7日(土)フレイル予防のウォーキングイベント「田園調布まちあるきシリーズ③多摩川台古墳とアジサイ」を開催しました。

10時 多摩川台古墳展示室に集合 郷土博物館の斎藤学芸員から古墳の成り立ち、展示物の説明など聞きました。

亀甲山古墳から説明を聞きながらウォーキングスタート。水生植物園、アジサイ園、多摩川台古墳群、宝来山古墳へ。残念ながらアジサイの見ごろは過ぎていました。展示室に戻り、きれいなアジサイの映像を見ながら郷土博物館の説明、社会福祉協議会・シニアステーションの活動紹介、栄養士さんの「多様な食品を食べ、栄養不足にならないことが健康長寿につながる」などの話を聞き、終了しました。



次回のウォーキングイベントは11月下旬を予定しています、詳細は回覧板、掲示板をご覧ください。

お問い合わせは地域包括支援センター田園調布(03-3721-1572)まで。ご参加をお待ちしています。

(編集委員 染谷 優子)



学校インフォメーション

調布大塚小学校

7月24日～7月31日までの間、夏休みお楽しみ教室が開催されました。

お楽しみ教室は毎年夏休み期間中に開催され、学校の授業とは違う様々な体験をする事で、子どもたちが好奇心や興味を持って物事に取り組む姿勢を育む事等を目的としています。

地域の方々や保護者、地域の企業、近隣中学校の生徒、小学校の先生方等の指導のもと、子どもたちはスポーツや伝統文化、工作、調理等様々な内容の体験をする事が出来ました。

(編集委員 小西 早紀)



田園調布中学校

7月21日(土)PTA主催の田園調布中学フェスティバル、猛暑にもかかわらず先生、生徒、たくさんの地域の皆様にご参加頂きました。

生徒たちによる部活体験では保護者が卓球部の生徒たちと本気の勝負、「ドドドド、ドラえもん〜♪」とヒット曲も楽しい吹奏楽部のサマーコンサート、礼儀正しい生徒会が案内役のスクールツアー、お子様に人気の工作など、今年も楽しい催し物が目白押しでした。おやじ隊による焼きそばや50円かき氷など、販売役の生徒のさわやかな売り声につられ、食べ物も大人気でした。

生徒たちはボランティア精神や、様々な方と交流する喜びを学んだと思います。ご協力下さった、また訪れて下さった皆様に心より感謝申し上げます。

(編集委員 小島 佐和子)

田園調布中学校 70周年記念式典・祝賀会

昭和23年11月1日開校した田園調布中学校は、本年70周年を迎えます。10月27日(土)には記念式典と記念祝賀会を開催いたします。

生徒たちには、校歌にあるように希望を持って、真理を極め、楽しみながら、新しい歴史を歩んでくれることを願っています。地域の皆様には、学校、生徒、保護者、卒業生と共に、この地の学校である田園調布中学校の70周年をお祝いしてくださいますように、お願い申し上げます。

(PTA会長 安田 博)

大同窓会 緑友祭

