



問合せ先：調布市協働推進課  
042-481-7036

# Happy Times

## Coco Deco 2021



動画でも紹介しています  
QRコード↓

みんなでつなごう こころの灯火  
(こころの健康支援センター正門前)

新型コロナウイルスの影響で活発に行われていた地域活動が思うように行えなくなってきた中、社協が中心となって未来への希望のメッセージを書いてもらって掲示する「こころの灯火プロジェクト」が行われた。コロナ禍になっ

【二面に続く】

ポイントとは介護予防のための体操であるということ。つまり高齢者を対象として考案された筋力トレーニングで、歩く・立つから階段の昇り降り、床に落ちたものを拾うといった生活

【二面に続く】

皆さんが愛するこの地域の願いや希望がそこに住む全員の未来への光となるよう、当地区協へのご理解とご協力のほどをよろしくお願ひ申し上げます。  
布田小地区ハッピータウン協議会  
会長 依田 耕児

## 10筋

10筋で何？聞いたような気もするけど...  
そんな風に思いながら、地域包括支援センターときわぎ国領主催の出前講座に参加した。ときわぎ国領の社会福祉士の小嶋さんが「知っておきたい介護保険」について、また、保健師・看護師の大関さんが「10の筋力トレーニング」を講義されるダブル出前講座だ。  
初めにときわぎ国領で毎月第三月曜に開催してい



着席しながらゆっくり動かすの効果的

るケアラー・カフェの紹介がされ、これは介護をしている人(ケアラー)に気軽に集まってもらい、介護をする側どうしの情報交換によって、介護の負担を少しでも軽減しようという取組み。  
続いて比較的新しい社



椅子を補助に使用して簡単にトレーニング

会保険制度である介護保険について、その仕組みや介護サービスの利用のしかた、包括支援センターの役割などについて手際のいい説明があった。  
介護をする側される側を問わず、身近に必要性が迫る以前に、ぜひ機会を作っ

て介護保険の概要を知っておくべきだと思った。「介護と保健ガイドブック」という手ごるなブックレットもあり、その拾い読みでも十分かも知れない。また、地域包括支援センターは介護についての総合相談窓口であることを、憶えておきたい。

続いて「10の筋力トレーニング」(略して10筋)は、20年前に群馬県の鬼石町(現藤岡市)で初めて導入されたトレーニング方法で、歳を重ねても自立した生活を続けていけるよう、実際の生活行動に即した10の体操が含まれている。今では「鬼石モデル」や「10筋」で検索すれば、図解入りの詳しい説明資料も見つかるし、調布市のホームページにも同じ資料が掲載されている。

布田小地区ハッピータウン協議会

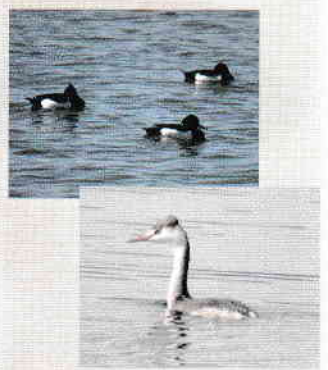
# 布田小地区

## 10の筋力トレーニングを推進

### 健康長寿

4月から毎月第四金曜日に実施予定

## 街の写真館



上・キンクロハジロ 下・カンムリカイツブリ  
多摩川・2022/1 長谷川克正

「三本目」  
布田小創立40周年式典で樋川校長が「いい学校ってどんな学校？」と六年生児童に向かつて尋ねた後に、「それはみんなが笑顔でいい顔をしている学校です。」という話をしてくれました。それを聞いて「いい町ってどんな町？」「それはみんなが笑顔でいい顔をしている町。」とすぐに置き換えることばが浮かんだのでした。  
当地区協が設立されて今年で11年目。当初の活動の柱は自然災害での避難所運営訓練などを中心に地域の安心安全を確保すること。次が、子どもたち向けのこども食堂の開設とコロナ禍ではそれに替わるランチパックの配布を通じて子どもたちが地域とのつながりを持つコミュニケーション作り。  
そして今年からの新しい三本目の目標は、シルバード世代が健康で安心できる地域の取り組みとして10筋トレーニングの推進等、関係諸団体と協力して世代を超えて「一人でも多くの人が笑顔でいい顔をしている町」をめざしていけたらと思います。

# 日曜絵画教室主宰 画家 布田南部自治会役員

## 地域の活躍びと

今回は、画家であり布田南部自治会館で毎日曜日に開かれている絵画教室の先生でもある、平澤三之助さん。白山宮神社のお祭りなどのポスターは平澤さんやご子息が描かれているので、布田小地区の方々は無意識のうちには平澤さんの作品の一端は目にされていると思う。

実は平澤さんのお父様、平澤熊一（くまいち）氏も画家でいらしたので、親子三代で絵画に携わっておられるのは、やはり血の繋がりを感じてしまう。平澤熊一氏については、三之助さんご自身よりもネット検索で見つかる件数は多いのだが、どれも「忘れ去られていた」とか「生涯無名を貫いた」などの修飾語が付いており、三之助さんによれば「いわゆる売れない画家」のまま2012年に亡くなられた。

三之助さんはそんな平澤熊一家の長男として、多くの芸術家が住んでいたことから池袋モンパルナスと呼ばれた要町のアトリエ長屋で生まれ、終戦前後の混乱期は熊一氏の出身地新潟県長岡市と、お母様の実家がある栃木県宇都宮市を転々とされた。売れない画家一家の生活は戦後しばらくしても「貧しいどころではない貧乏」な生活だったそう、お母

様はどうとうノイローゼになってしまわれ、三之助少年も家事やお母様の世話で忙しく辛い毎日だったとのこと。自ずと中学時代から早く社会に出て働く覚悟を固めていた三之助少年であったが、そんな生活の中でも「絵を描いている間



初の個展当時27歳 腕組みが平澤さん 向かって左は弟の行三さん（2012年没）

## 平澤 三之助さん

（ひらさわさんのすけ） 77歳

～布田5丁目在住～



Sannosuke Hirasawa

が自分でいられる時間。辛い時、哀しい時、絵を描くことで自分を保つことができた、救われて来たのだと思います」と懐かしそうに語られる平澤さんだ。

高校を出た平澤さんは上京、アルバイトをしながら美術学校で絵の勉強をされ、1971年8月に銀座の一方堂画廊で初めての個展を開催。この時に某出版社の記者をしていた奥様と出会い、約一年後に結婚。父熊一氏の売れない画家稼業が困窮生活の原因と身に染みていた平澤さんは、結婚を機に印刷会社に就職し、絵をなりわいとはしない決断をされた。

会社勤めを始めた後も、仕事の内外で描いた絵やデザインのセンス・色使いなどに非凡なものが感じられたのだろう、広告会社に人材として引き抜かれたり、友人に誘われてディスプレイ会社の立上げに携わったり（奥様からは猛反対されたとか）。また、新婚当時に住んでいた住居では火災に見舞われ、描き貯めた若い時の絵のほとんどを焼失してしまわれたが、奥様のご実家が今の住所地に所有されていたアパートの一室に住むこととなり、現在に至る地域との繋がりはこの時に始まった。そのアパートの一室を拠点として、各種の展示業務の企画設計実務を行



最新の作品「命あるもの」2021年

う会社を平澤さん自身が立上げた結果、多数のお客様からの注文を受け、都内某所に事務所と多くの従業員を抱える事業にまで発展したのだった。

その後、60歳を迎え絵を描く生活に復帰したいと思っただが、会社を豊もうにもお客様がやめさせてくれず、最終的に事業を閉じた時には73歳になっていた。この間に当時の布田南部自治会会長の山本光則氏との出会いがあり、地域の子供たちに絵を描く楽しさに触れる機会を作りたいとの思いが、白山日曜絵画教室に結実した。現在は子供九人、大人八人ずつの生徒さんが通っていて、昨年8月にはたづくり二階の南ギャラリーで絵画教室作品展を開催している。生徒さんにはいつも「まず対象物を観察すること、そこから何を感じるか、そしてその感じる力を身に付けて自然な日常の動作にすることが大切」と伝えていそうです。

また、四十五年ぶりに個展を開催、平成27年に栃木県立美術館で開かれた企画展《昭和を生きた画家 平澤熊一展》は、清貧の内に生涯を終えたお父様の生き様を、作品を通して観



日曜絵画教室で熱心に絵を描く生徒

て欲しいという平澤さんの心からの願いが感じられるものだった。本当に辛い幼少年期を過ごされたにもかかわらず、「人生のありかた、生き方、などは全て父から教えてもらったと思います。父は絵描きでもありませんが哲学者でもありません。言葉が強く印象に残った。」と、平澤さんの（文・藤田秀雄）

てから当地区協では、ランチパックを継続実施しているが、今回このランチパックの配布会場に足を運んだ子どもたちにも希望のメッセージをその場で自由に書いてもらった。

12月7日から布田五丁目にあるこころの健康支援センター正門にてライトアップされたメッセージカードが12月25日まで飾り付けられ、明るく安心できる社会が戻るように年末と新年に向けて願いがかけられた。



会場で自由にメッセージを書いていた



第8回 EZY ランチパック (11月27日)



きれいに装飾された正門

動作に必要な筋力や動きを自分一人でも出来るよう保つ、あるいは再び出来るようになることが主目的。同時に地域の中で仲間を募り、一緒にトレーニングを楽しむようにすれば、黙々と一人でトレーニングに励むよりずっと続けやすくなると推奨されている。事実、講座に参加した方々からも、一人でやっていたら続かない、どこか場所があればグループを作ってやってみたいとの声、異口同音に聞こえてきた。

調布市では、福祉健康部高齢者支援室と地域包括支援センターが協力して、普及のための支援や教材の提供を行っている。出前講座の参加者は毎週使える施設を探してみよう、と盛り上がっていました。

講座が終わり、久保和子さんは、「戸配のビラで講座の開催を知って、待っていましたと申し込みました。市の体操教室は1シーズンず

つしか申し込めないし抽選なので、こういう体操を週一回でもずっと続けたい。でもやっぱり自分一人では続かないと思います。」同じく参加されたYさんは、「近くで開催される講座だったので参加しました。自治会館こちらのスペースがあるところを借りられたら良いなと思いました。」と話してくれました。

(取材・藤田秀雄)

★〈調布市動画ライブラリー〉  
「楽しみながら取り組める10の筋力トレーニング」



★10筋トレーニング (予定)  
4月から毎月第4金曜日  
9時～11時 布田南部自治会館 2階  
詳細は後日、当地区協 WEB サイトにて

創立40周年  
布田小学校

十月十五日(金) 十時から布田小学校体育館にて創立四十周年記念式典が開催されました。コロナ禍の開催ということで会場の体育館は六年生とごく少数の来賓に限られていました。樋川校長から「いい学校ってどんな学校？」という質問に六年生が次々に手を挙げて答えた後に、樋川校



6年生だけが体育館に



迫力あるボディパーカッション



校長先生の似顔絵の入った特製お煎餅

長は「それはみんながいい顔をしている、笑顔でいる学校です」と話をしてくれました。周年実行委員長の山田達也さんは「規模が縮小した形の開催は残念だがこれからの布田小の発展を祈っています」。また、PTA会長の今利由季さんは「自分も布田小出身なので多くの思い出がよみがえってくる。皆さんも思い出を大切にしてください」とそれぞれ祝辞がありました。続いて布田小出身の東京オリンピックサッカー日本代表相馬勇紀選手からお

祝いのビデオメッセージの後に、六年生全員による声を出さずに息のあった「ボディパーカッション」のパフォーマンスが披露されました。全体で四十分間という短いながらも大変に温かく心のこもった式典となりました。

その前週の十月四日快晴の中、斉藤農園で稲刈りが五・六年生によって行われました。収穫したもち米は一部給食で調理され出されるそうです。

## 稲刈り



力強く鎌で刈り取る



だんだん慣れて作業ピッチも速くなる

わが町  
フォトアート  
～写真募集中～

染地児童館

児童館まつりの代替事業と来年の染地児童館開設 30 周年記念事業を兼ねて、「わが町フォトアート」を実施します。地域に関わるすべての方から、染地地域関係の写真を募集し、それらを集めて一つの絵を作ります。染地に関する写真(人物・風景)ならなんでもオッケーです。詳しくは染地児童館まで。☎485-3102

- ★ 写真募集期間：1月4日  
～7月中旬
- ★ 展示期間：11月13日  
～R5年3月31日
- ★ (①②のいずれかの方法で)
  - ① 児童館宛メールに添付して送る  
sometij@w2.city.chofu.tokyo.jp
  - ② 直接、染地児童館に写真を持参する

漢検  
サポーター

地域学校協働本部

前号で募集した布田小で行われる日本語漢字能力検定のボランティアに、合計 16 名の方にお手伝いいただけることになりました。1月29日(土)の検定日には布田小の児童1年生か

ら6年生まで合計97名が10級～4級を受ける予定です。運営委員会では、本番前にデモンストレーションなどを行い当日のスムーズな運営を入念に準備中です。(1月19日現在)



初めての漢検に臨む運営委員会の皆さん



急募  
通学見守り  
アテンダント

下記★印の地点で朝7時45分～8時15分の30分間通学の見守りをしてくれる通学見守りアテンダント」のボランティアの方を1名募集しています。お近くの当地区協運営委員、または布田小・石津副校長までお知らせください。

布田小学童東側道路  
星印地点



布田小おやじ  
ネット

● 凍結を退治 ○

スケートリンクのような歩道



翌日の早朝には完全に凍結解消



融雪剤(塩カル)10kg×16袋を使用



作業してくれた布田小おやじネットの皆さん

新年明けてからの7日に降雪があり、布田小北側歩道および道路がいつものように凍結して大変危険な状況になりました。9日(日)、布田小おやじネットのメンバーが中心となり融雪剤を撒き凍結を完全除去し安全に通行できるようになりました。

地区協では融雪剤(塩カル)をストックしていますので、必要な方はお近くの当運営委員までお申し出ください。

運営委員募集中!

- ★年6回の運営委員会
  - ★防災教育の日避難所訓練
  - ★地域の安全安心活動
- お近くの上記運営委員にお尋ねください

布田小地区ハッピータウン協議会  
ホームページ

<https://happy-usako.jp>

スマホ対応で見やすくなりました



はっぴーなきずな

久々に実家に帰り、数十年前に生活した街を散歩。小学校も駅も新しく、逆に大人になったら入ろうと思っていた喫茶店がなくなっていた。忙しい毎日を送っているが、たまには立ち止まって過去を振り返るのもよいかも感じました。(山田達也)

不安なニュースも多く、注意が必要なこともあります。こんな時こそ「ある」ものに注目しましょう。自分も家族も元気、仕事がある、ご飯が美味しい、あったかい布団で眠れる…小さな幸せを大切に♡ 一日一笑!(今利由季)