

平成19年7月

元気堂だより

# 元気のモト

今月の題字は  
読売新聞社 深谷 元一

第146号

(株)元気堂

読売センター馬込  
大田区南馬込5-7-12

TEL3771-4497

読売センター山王

大田区中央1-1-1

TEL3772-5332

毎月15日発行

## 地域のホットニュース

### ふれあいパーク活動 『大倉山夢広場』

ふれあいパーク活動とは、区内のあまり利用が多くない公園を地域の人々の手で自主的に管理していく活動で、平成14年にスタートした。大倉山公園は、恵まれた環境のうえ、馬込文士村散策コースに組み込まれてもいるが、丘陵地のためか利用者が少なく、ホームレスの住処が出来ていた。

そこで、地元の有志が今年4月から『大倉山夢広場』を結成し、大倉山公園を自主運営公園として管理している。

活動内容は、毎月第一水曜日午前10時から2時間ほどで、花植え・水遣りなど。他にも随時活動し



など。他にも随時活動し

ている。また、まちなみ整備課・町会の協力もあり、ホームレスの撤去にも成功し成果を出した。大倉山夢広場では、一緒に活動してくれる仲間をホームページなどで募集中(下記参照)。直接、第一水曜日に大倉山公園に来ていただいても大歓迎!

今後の活動は、梅をみる会やお月見の会、コンサート、子どもたちが遊べる行事などの企画・開催にも幅を拡げていく予定。

お月見の会、コンサート、子どもたちが遊べる行事などの企画・開催にも幅を拡げていく予定。

### 《大倉山公園へのアクセス》



所在地/大田区南馬込3-24

春日橋陸橋から環七を北へ500mほど行ったところを左に曲がった突き当たり。また、南馬込文化センター側からも入れます。(ただし、こちらの入り口は8時半~16時半までとなります。)

ふれあいパーク活動『大倉山夢広場』HP  
<http://www2.ocn.ne.jp/~yumehiro/>  
またはFAX 03-3776-6502 で加藤まで

## 地域の元気のもと

「元気のモト6月号」より隔月連載で「ダイエットへの道」が始まったことをご存知ですか。メタボ体型の私(川上・ウエスト96cm)と千葉(110cm)のダイエット対決シリーズです。

「メタボ」治療の第一歩は体重を減らすことからと言われますが、それがなかなか難しい。今までに少しも減らなかったという訳でもなく、十数年前に少しお腹が出てきて気になりだした。健康器具や健康食品、ダイエット食品など(15種類以上)投資して試しました。最初のころは、ダンベル、ダンパー、腹筋マシーン、プロテイン、バランスボール、万歩計、EMS、青汁三昧、セサミン、サウナスーツ、ロデオボーイIIなどなど。あまり努力せずに痩せられれば良いと思いつたり次第買っていました。

一ヶ月で4kg痩せたこともありましたが、その後なにもせずにリバウンドで6kg増。こんなことを十何年間、何度も繰り返して、今では自己ベスト体重より14kg増。現在、唯一続けているのは青汁三昧だけです。最近はやりのピリィズプートキヤンブは買いたいと思っていますが、努力して痩せる方法なので自分には無理と妻からもストップがかかっています。そんな私でも皆さんの「元気のモト」になれるようなダイエット挑戦をしますので応援してください。

今月のアンケートは私のように手当たり次第、思いつくまま買い漁った美容、健康器具。ご家庭で眠っていませんか?笑える話がありますよ。併せてご紹介ください。

## 集

## 特

「一家庭で大切にしている  
「しつけ」は何ですか？」

先月号で行ったアンケートの集計  
結果をご報告します。

1位	あいさつ	53票
2位	食事のマナー	12票
3位	時間を守る	9票
4位	思いやり	8票
5位	感謝・ありがとう	6票
7位	人に迷惑をかけない	6票
7位	約束を守る	4票
7位	嘘をつかない	4票
7位	片付け	4票
7位	謝る・ごめんなさい	4票
11位	うがい&手洗い 物を大切に する	3票
16位	返事をする	2票
16位	早寝・早起き	3票
16位	手伝い	3票
16位	善悪	3票
16位	礼儀	2票
18位	朝食をとる	1票
18位	卑怯なことをしない	1票

18位 椅子を戻す

けじめ

物を多く与えない

自立心

連帯・連携

人を指ささない

命を大切に  
する

目を見て話す

お金の貸借

人の批判を  
しない

公共マナー

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

1票

◇あいさつがダントツの一番でした。元氣堂スタッフも子どもたちのお手本になれるようなあいさつを心掛けます！

〔皆さまから寄せられたお便り〕

◆子供達には「あいさつ」その子供達の子つまり孫も「あいさつ」。やはり人間同士のや生物(動物・植物・全ての生物)に「あいさつ」基本ですよね。花に「がんばってキレイに咲いてね!!」「うん!!がんばるよ。」「とキレイな花を咲かせてくれます。人間も「あいさつ」からはじまる。(南馬込 K様)

◆ご飯は残さない!!お米の一粒一粒には、7人の神様がいますので、一粒残さず食べるように話しています。というのも、私の親に云われた事がすごく印象に残っていて、神様という言葉に子どもながらにドキドキしたので、今、自分が親になってからも子どもたちに同じ話を話しています。(南馬込 K様)

◆既に孫も5人おりますが、子供が幼い頃から現在迄食事をする時は、必ずTVのスイッチは消してをモットーにしています。

孫達も我が家に来ての食事の際には、約束!と自然に会話の多い楽しい食事時間を楽しんでいます。たまにはTVのスイッチを切るのも必要な事かも知れません。

(西馬込 S様)

◆時間厳守!!妹が門限の11時になっても帰ってこなくて、家のドアに「本日の営業は終了しました。またのご来店をお待ちしています。」という貼り紙を母が貼りました。

(西馬込 M様)

◆一番大切なことは、「人を批判しないこと!」だと思っています。人を非難するより我身を振返ることのほうが、自分のためになると思うのです。「人に嫌な思いをさせて、いいことは何一つないよ。」と子供には言い聞かせてます。(山王 O様)

◆「時間を守る・挨拶をする・うそはつかない」という約束事を破った時は家に入れない。昨今のようにしつけと称して殴る蹴るという暴行を加えて死なせる事件が起きていますが、これは育ててきた環境にも問題があると思う。小さい時から甘やかされて育ってきたので、すぐキレたり、昔の親のように、諺にもあるように「地震、雷、火事、親父」のように威厳を持って子供に接し、親も人の親としての自覚を持って勉強してほしい。(仲池上 A様)



# 元気堂からのお知らせ

## 元気堂チャレンジ企画 富士山登山2007

説明会開催

元気堂は、6月23日(土)午後6時より、大田文化の森4階集会室において、富士登山についての事前説明会を行いました。富士登山のガイドが、スライドを使って参加を検討されている13名の方々に富士登山についての注意点を説明し、途中、スクワットの練習をしたり、質疑応答があったりと約1時間の説明会は午後7時過ぎに終了しました。



募集はまだ受け付けていますので、お気軽にお電話でお申し込みください。

### 蒲田トラベルサロン

03(5713)0101

●営業時間は、9:30～17:30



富士登山2007に参加する元気堂スタッフ。左から、長谷川、千葉、川上、小林(沢田店)、川端、添乗員

# 馬込文士村の文士たち

特別編

読売新聞の6月23日付の朝刊に「尾崎士郎邸 散歩コースに 改修後 来春から」という記事が載りました。

記事によれば、尾崎士郎が生前住んでいた大田区山王1丁目の家を改修し、来春から庭とともに一般公開予定。敷地は約500平方メートルあり、大田区が遺族から計約2億円で購入。建物については寄付を受けたが、約4880万円をかけて客間を改修するほか、生誕地の愛知果吉良町に移築された書斎と同じ部屋を復元する。今回整備されるのは、尾崎が54年から住んだ木造平屋の住宅で、大の相撲好きだった尾崎が張り手を鍛えるため、つぼう稽古をしたとされるケヤキの木も残っている。

### ▼尾崎士郎が生前住んでいた自宅



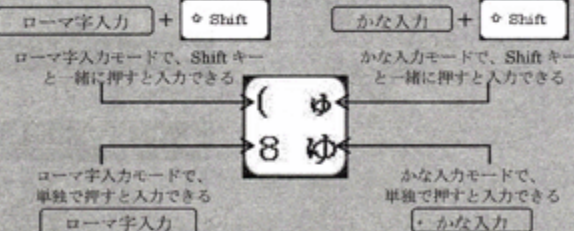
文士村散歩コースの新たな拠点として注目されることでしょう。

# パソコン 元気君

第三回は、「キーボード入力の基本」です。

## キーボード入力の基本

(それぞれのキーに印字されている文字や記号の入力方法は、基本的に決まっています。(例外もいくつかありますが...))



※「ローマ字入力」と「かな入力」は「KANJI」をクリックすることで切替えることができます

## 編集後記

今号の題字は、読者の皆様からのご応募がなかったため、読売新聞社/深谷元一の「元気の本」を採用しました。これから夏休みになりますし、元気なお子さんからのご応募をお待ちしています!! プレゼントもありますので、ハガキかFAXで馬込店か山王店宛にどんどんど応募してね!