

平成19年9月

元気堂だより

元気のモト



今月の題字は南馬込海保 敦也くん(10才)

第148号

(株)元気堂

読売センター馬込
大田区南馬込5-7-12

TEL.3771-4497

読売センター山王
大田区中央1-1-1

TEL.3772-5332

毎月15日発行

地域のホットニュース

元気堂チャレンジ企画

富士登山2007奮闘記

朝8時、元気堂のお店の前に読売観光の大
型バスが迎えに来て、いよいよ出発。環七、東
名、富士5合目全てで大渋滞。途中で昼食休憩
をとり、5合目到着は昼の2時30分。今回は20
名のチャレンジチームに富士山のガイドと添乗
員の合計22名。



小3の女の子も参加



3時30分 さあ！これから出発。気力、体力
充実。天候も快晴。頂上は見上げたらすぐそこ。
5合目でも、気のせいかな、空気が薄く感じる。
息継ぎの仕方やペース配分など考えながらゆっ
くりと登ります。



4時間後、夜7時30分、7合
目の山小屋「鎌岩館」に到着。
夕食はハンバーグ
定食。さすがビー
ルは控えましたが、
美味しかった。布
団は狭くて雑魚寝。
そのなかでイビキをかいてい
るツワモノが一人いました。



夜9時、ご来光の時間に合わせて出発。
6合目から上は山小屋がたくさんあり、食料や
水は高いけど揃っている。トイレも有料(10
0〜200円)。

8合目あたりで息が苦しい。
大きく深呼吸をしながら、水分
や食べ物摂ると少し良くなっ
た。ゆっくり登るのですが、と
にかく眠い。12時過ぎごろ「海
抜3000m」の標識。暗い足
元を照らすライトが延々と続いている。一歩一
歩また一歩です。だんだん寒くなり1枚ずつ重
ね着です。もうすぐ頂上だ！みなさん頑張ろう！



いよいよご来光に近い。薄いオレンジ色が雲
の向こうに一直線にのびる。少しずつ少しずつ
線が太くなり、一瞬パーと明るくなり、うすい
ピンク色が出てきた。朝4時50分ご来光です。



なんと、雲
の間から太
陽が昇る。
不思議な感
動です。思
わず「元気
堂サンライ
ズを叫んだら、
あちこちで



万歳の連呼でした。

朝6時30分、頂上での感激もそこそこ下山。
今年も「お鉢めぐり」ができず
に残念。登った分だけ、自分の
足で下りなければならぬ。

朝10時30分5合目到着。最後に
5合目で記念撮影。お疲れ様で
した。



この後、山中湖の富士の見え
る露天

風呂に入るのですが疲
れて誰もカメラ撮影し
ていません。実はこの
お風呂も大混雑という、
オマケつきでしたが、
帰りのバスの中では、
もちろん皆さん、達成
感と疲れで大爆睡。馬
込到着は夕方5時30分。
そんな元気堂チャレン
ジ企画の富士登山でした。



元気堂では次のチャレンジを企画中です。座禅
会体験、山伏修行体験、東京ドーム貸切野球、
酪農体験などなど。皆様ならどんなチャレンジ
をしたいですか。アイデアを募集しています。

集

地震に備えてどんな

対策をしていますか？

特

先月号で行ったアンケートの集計結果をご紹介します。

1位	水	64票
2位	防災グッズセット	43票
3位	家具転倒防止	36票
4位	食料	34票
5位	何もしていない	16票
6位	懐中電灯	14票
7位	ラジオ	13票
8位	くつ（スリッパ含む）	9票
9位	医薬品	6票
10位	避難場所	5票
11位	軍手	4票
12位	タオル	4票
13位	火の元	3票
14位	ティッシュ・トイレトペーパー	3票
15位	洋服	2票
16位	キャンプ用品	2票
17位	家に耐震装置	2票

18位	防災頭巾 テーパーの下に入る 油性ペン 保険証 伝言ダイヤル ラップ 防寒シート トイレ ガスコンロ 消火器 クーラーボックス さらし	1票
-----	--	----

◇ご自分の避難所と避難場所を

知っている……136人(約82%)
知らない……30人(約18%)

「何もしていない」が16票で5位ですが、意外とみなさん準備をされているようです。この表を見て準備し忘れていたものがありましたら、是非追加しておきましょう。そして避難場所ですが、約8割の方が「知っている」との回答でした。元氣堂のお客様は防災意識が高い結果が出ました。次にみなさんから寄せられたお便りの一部をご紹介します。

◆いつも心掛けていた事は、火の元とテーパーの下にすぐ入る事をシミュレーションしている。避難グッズは最近各地で地震が多いので東京も危ないと思い、非常袋に懐

中電灯、カンパン、水、軍手などを入れていた。家族でどこで会うかなど話し合っている。
（山王 K様）

◆数年前、耐震家屋に一応建て替えましたが……。果たして震度どの位まで耐えられるのか……。絶対の保証などあり得ない（木造）と思いますので……。不安を抱えて生きているのが「ノーマルな人生」と諦観しています。
（南馬込 F様）

◆昔からの井戸水をからす事のないように毎日心掛けて使用し、緊急時に備えています。
（西馬込 K様）

◆食品や軍手などはリュックにつめて玄関近くに置いてあります。あとは、友人から油性ペンがあると便利と聞きました。バラバラになった家族との連絡に壁などに自分の居場所を書き残せるとの事です。

（南馬込 U様）
◆緊急袋は特にない。どんなに小さい地震でも、発生した時に『机の下に頭を入れる』これが基本行動パターンで最重要なことと考えます。家族で必ず実施しています。

（仲池上 N様）
◆リュックに少々の物を入れて有りますが、年をとっており歩けませんので、あきらめが90%位です。空襲の時にあの炎の中で生き延びました。寿命があれば又助かると思っ
（南馬込 S様）
ています。毎日を大切に生きてゆきましょう。

◇大地震が起りませんように。
（元氣堂）



+



+



+

大地震東京危険度マップ 超粘着転倒防止マット 4枚入り

A B C すべて合わせて

元気堂 超特大価 **¥2,000** でご提供します！

先着30名様限り

※ご注文は下記店舗にお電話ください

馬込センター 3771-4497

山王センター 3772-5332

非常用持出袋 (10点入)

- ①1ℓのちの水500ml
- ②金平糖入りカンパン110g
- ③紙コップ5個
- ④割り箸10膳
- ⑤懐中電灯&単3乾電池2個
- ⑥フェイスタオル1枚
- ⑦トイレトイレットペーパー1個
- ⑧ポケットウエットティッシュ1個
- ⑨バンドエイド[®]中3枚&小2枚
- ⑩使い捨てカイロ1個

元気堂からのお知らせ
◎元気堂防災セット販売



馬込文士村の文士たち
馬込で生涯を終えた
くらた ひやくごう
倉田百三
その12
(1891~1943)

小説家・劇作家

倉田百三の家は、南馬込の谷中通り近くにあり、大正14年に越してきて以来、生涯この家で暮らした。百三は肺結核を患っており、闘病生活の経験の中から生まれた作品もある。また、この家に居候していた新築地劇団の俳優 薄田研二に妻を喜んで譲ったという。

主な作品：『俊寛』『出家』の弟子『うたわぬ人』『希聖太子の』
入山三父の心配『三愛』と『三思』の出版『静思』三思など。



元気堂のエンブレムの下には、スタッフの氏名がローマ字で書かれています。



ポロシャツとTシャツがあり、カラーはピンクと紺の2種類です。

元気堂のユニフォームが誕生！
どうぞよろしくお願ひします！
元気堂のユニフォームは、スタッフのユニフォームを作りました。

編集後記

元気堂チャレンジ企画は、来年も「元気堂チャレンジ企画2008」として、地域の元気堂のモチになるべく、実行する予定です。そこで、みなさんのご希望やアイデアを大募集します。4面のアンケート用紙にご自由にお書きください。たくさんのお便りお待ちしております。

(例)「ゆうびん」と入力して変換すれば「〒」を出せます

入力する字	変換候補	入力する字	変換候補
まる	● ○ ◎	さんかく	▲ △ ▼ ▽
しかく	■ □ ◆ ◇	けいさん	± ≠ ≤ ∞
ほし	☆ ★ ☆彡	こめ	※
やじるし	→ ← ↑ ↓	おなじ	々 〃 ゞ ㄥ
たんい	℃ cm m kg	てん	… … … …
しめ	ゞ	たてぼう	
から	~	おんぷ	♪ 〽 』
かお	(^, ^)(^, ^)	でんわ	☎ 〇 〇

※「きごう」と入力して変換してみてください。
100種類以上の変換候補が表れます

第五回は、「よく使う記号の入力例」です。

パソコン元気君