



— 善福寺公園 —

これからの催し・お知らせ

11月

- 15日(水) 広報紙「マイタウンいぐさ」発行
- 25日(土) おもちゃの病院
- 27日(月) 講 東洋大学講師派遣事業講座
「クラシックバレエ鑑賞入門-美の秘密-」

12月

- 6日(水) 講 実や草花のボタニカル
クリスマスキャンドル作り
- 9日(土) おもちゃの病院

1月

- 15日(月) 広報紙「マイタウンいぐさ」発行
- 24日(水) 講 からだを整えるやさしいヨガ
- 27日(土) おもちゃの病院

2月

- 4日(日) 講 ビートルズトークセッション
聴いて語ろう！ビートルズ〈私の1曲は、これ！〉
- 10日(土) おもちゃの病院

※ 支 支援事業 協 協働事業 講 講座 催 催事

※ 休館日 第1・3木曜日、第3水曜日

井草センターまつり

9月9日(土)・10日(日)に開催されました



© SUGINAMI CITY

回覧																			

●常置場所：井草地域区民センター、四宮・八成区民集会所、柿木・下井草図書館、上井草スポーツセンター、井草区民事務所、上井草保健センター、地域の各児童館・ゆうゆう館・郵便局、下井草駅・井荻駅・上井草駅、みんなの街の駅、他

井草センターまつり

9月9日(土)・10日(日)

前日の雨も上がり、晴天の開催となりました。今年は4年ぶりに、焼きそば・団子・かき氷・綿あめ・ソフトドリンクが売店し、長蛇の列ができ大変な人気でした。また、缶バッジ作り・ひもひき・ガラポンなどのコーナーは子どもたちに大盛況。館内では様々な作品の展示があり、芸能発表では多くの団体が、太鼓や吹奏楽・合唱・ダンスなどを披露し、ビンゴ大会で締めくくられました。二日間で約3400名の方の来場となりました。



協働
事業

「健康寿命を延ばすためにできること～骨粗鬆症とロコモ～」 9月16日(土)

講師:荻窪病院 整形外科 古郡宏行医師 リハビリテーション科 中野沙矢香さん

初めに古郡医師からは、平均寿命は年々延びてきていますが、どうすれば健康寿命を延ばすことができるのか？分かりやすくスライドを映しながら話がありました。成人後は徐々に骨量が減少していき、40～50代からはその傾向が強まります。骨折を起こしてしまうと施設入所のきっかけにもなりやすく、健康寿命が損なわれることが多いようです。そこで大事なことは、骨を育てる食事をとることです。骨密度を高めるカルシウムやビタミンD、骨の質を良くするタンパク質やビタミンKをとること。食事以外でも、ビタミンDは一日15分ほどの日光浴でも、補えるそうです。予防のための運動も大切であり、取り組んでいくためにも「骨の量を測りましょう」との呼びかけがあり、ロコモティブシンドロームの話で終わりました。

次に中野さんから、ロコモトレニング①片足立ち②スクワットの紹介があり終了。参加者からは、健康寿命の大切さがわかりました、説明が分かりやすく大変良かったなどの声が寄せられました。



コミュニティ・すくーる「屋敷林のなかで～歳時記と植物を中心に～」 9月30日(土)



井口佳子さん 井口範英さん

講師:中瀬幼稚園園長 井口佳子さん 事務長 井口範英さん

自然に溢れた森の中にある中瀬幼稚園、杉並区の緑地保全地区にも指定されています。今回のコミすくでは第一部として事務長の範英さんより、中瀬幼稚園の屋敷林について“昔と今”“当時のくらし”“代表的な樹木”などの説明がありました。

第二部では実際に中瀬幼稚園の屋敷林を訪問し、園内の樹々や草花、また竹林を見学しました。旧道沿いに植えられた樹齢数百年の大樹のお話や、普段入れない園内を存分に楽しみました。第三部では園長の佳子さんより季節毎(歳時記)の園児生活が紹介され、森の多様な環境や季節の移ろい、また自然の恵みが子どもの成長に良い影響を与えていることが、よく理解できました。地域にこのような緑があり、私たちも幸せをいただいていると再認識しました。

最後に屋敷林の維持について質問があり、園児を守るため枝の落下防止等保全が第一、また落ち葉が近隣に影響を与えないように園児の保護者の方々と共に気を付けている、とのお答えがありました。



講座

目利きから見た
おいしい魚の選び方、食べ方
10月4日(水)

講師:東信水産(株) 取締役

商事統括部長 小菅将光さん



花と緑の井草祭り 井草森公園

10月28日(土)

朝の雷が嘘のように晴れ渡った青空の下、花と緑のステキなまち井草協議会主催の秋の「花と緑の井草祭り」が開催されました。色とりどりの花とステージでの催しや大抽選会。春同様、大盛況でした。



井草地域区民センター協議会 今後の催し・講座など(予定)

名称	開催日・時間	定員	費用	申込期間
おもちゃの病院 こわれたおもちゃを修理します。1家族1件まで。 杉並おもちゃドクターズ：片岡末廣さんほか	11月25日(土) 12月9日(土) 受付13:30～15:00	—	実費がかかる場合があります	当日直接
実や草花のポタニカル クリスマスキャンドル作り ※ キャンドルはそのままの美しさと夜に灯した幻想的な美しさがあります。ハンドメイドのキャンドルのやさしい灯りで、心が和むような時間を一緒に過ごしませんか？ 講師：キャンドル作家 猪狩加恵さん	12月6日(水) 10:00～12:00 工芸室	8名	1500円	10月28日(土)～11月28日(火) 往復ハガキ又は 協議会ホームページから申込
からだを整えるやさしいヨガ ※ どなたでも参加できる、簡単なヨガ入門講座です。この講座で感じた呼吸や身体の気づきを日常生活にとりいれ、自分で自分を整える力を培いましょう。 講師：杉並区公認スポーツリーダー 藤澤加寿美さん 協力：公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団	1月24日(水) 13時30分～15時00分 第1.2集会室	20名	無料	12月11日(月)～1月11日(木) 往復ハガキ又は 協議会ホームページから申込
ビートルズ トークセッション 聴いて語ろう!ビートルズ 〈わたしの1曲は、これ!〉 ※ 小学生から70代の第1次ビートルズショック世代まで、汲めども尽きぬ魅力でタイムレスに輝き続けるビートルズ。 〈参加型トークセッション〉お話しくださる方は、必ず曲名を書いてください。 講師：西東京ビートルズ倶楽部代表 田中敏久さん	2月4日(日) 13:00～15:00 第1・2集会室	40名 (内話す方 定員15名)	無料	11月15日(水)～1月23日(火) 往復ハガキ又は 協議会ホームページから申込

予定されております講座やイベントは、中止や変更となる場合がございますのでご了承下さい。最新の情報は井草地域区民センター協議会のホームページをご覧ください。

※印を付した講座では、参加者のうち75歳以上の方に「長寿応援ポイントシール」を配付します。この制度の詳細については、区の高齢者施策課 長寿応援ポイント担当【TEL 03-3312-2111 (代表)】へおたずねください。

申込方法



- ◆当協議会ホームページ、往復はがき(1人1枚)に①講座・催し名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥託児有の行事は子供の氏名・性別・年齢(月齢) ⑦手話通訳希望の場合はその旨記入、返信用宛名欄に申込者の住所氏名をご記入ください。
- ◆締切日必着(「当日直接」を除く)。抽選結果を返信します。
- ◆送付先 〒167-0022 杉並区下井草5-7-22 井草地域区民センター協議会

～井草の散歩道～ 「妙正寺の木鼻」

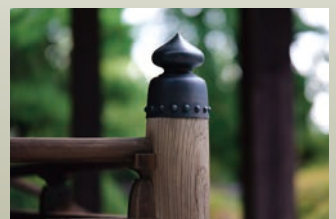
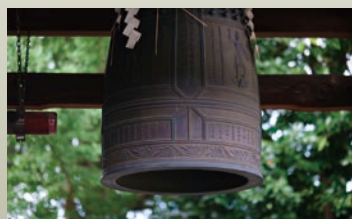
“木鼻(きばな)”という言葉をご存じでしょうか？木の端を意味する言葉で、寺社等木造建築の横木(水平材)が柱から突き出た部分の彫刻・装飾部分を指します。鎌倉時代初期の直線的な装飾から、室町時代以降徐々に複雑な装飾が施されるようになりました。

さて清水町の妙正寺では本堂と南側山門に大変見事な木鼻彫刻が成されています。獅子ともう一つ、私には象に見えたのですが、実は獺(ばく)の木鼻、二つとも大変見応えがあります。獺は麒麟(きりん)と同じように伝説の架空動物、人間の悪い夢を食べてくれるようです。

妙正寺は永和二年(1376年) 建立の歴史あるお寺、また慶安二年(1649年)に三代將軍徳川家光公が鷹狩りの際に武運長久を祈願、葵の紋幕と寺領五石の御朱印が寄進されました。

ちなみに杉並区内で御朱印寺領を賜った寺社としては、大宮八幡宮が朱印十五石、井草八幡宮が朱印六石、観泉寺が十石と、四寺社が挙げられます。うち三寺社が当地域区民センターのご近所ということになり、少し誇らしく感じます。

妙正寺本堂と山門の木鼻はとても見事な彫刻です。ぜひお散歩の合間にご覧になってみてください。



井草地域区民センター協議会 〒167-0022 杉並区下井草5-7-22 Tel.03(3301) 7723

<https://www.igusahome.org>

井草地域区民センター協議会

検索