



※プレゼントは裏面にあります。

一晩に7、8名の当番制でマンション周辺を巡回しました。先頭の方が昔ながらの拍子木を力チ力チと鳴らし「火の用心！」と元気に呼びかけると、あとの人が続いて「火の用心！」とより元気な声で唱和します。懐かしい響きです。寒い中歩き始めましたが、しばらくすると体がポカポカし温まってきました。そのうち年配の方が「火の用心！なさりませ〜！」と合いの手を加えたり、どこかのベランダから子供が一緒に「火の用心！」大きな声で応援してくれたり和やかな雰囲気が生れました。拍子木はかわるがわる打ちます。



【アカシアハイツの火災予防運動】
寒さが一段と厳しくなり、乾燥して火災が起きやすい季節となりまして。習志野市でも消防団などが火災予防運動を行っています。その中で懐かしい夜回りをしている谷津地区のアカシアハイツの自主防災部に同行しました。
12月20日〜31日まで年末火災予防運動が実施されました。アカシアハイツでは3年前から習志野市内で151番目の自主防災組織として認められ、市や自治体の助成を受け活動を行っています。当初は自治会とは別組織として活動していましたが、2年前に自治会の傘下に入り助成を受けられ、防災用品などを買い揃えられるようになりました。消火器の点検や年1回の自主防災訓練を実施したり、谷津7丁目集会所で消防署の指導により救命講習会を受講したりと活発な活動を行っています。アカシアハイツも建ってから25年程になり高齢化が進み、1人暮らしの方が増え1人では不安という声もあり援助希望者の援助を行えるような体制作りをしています。現在の部員数は28名です。今回の夜回りは初めての試みで、

始めた頃は恥ずかしくて、なかなか大きな声が出せなかった方もいたようです。しかし、すれ違った住民の方が「ありがとう、ご苦労様」と声をかけてくれたり、ベランダからの応援の声に励まされたりして、だんだん大きな声が出るようになったそうです。最終日は参加人数も16名と多く、一段と賑やかになりました。皆さんとても楽しそうでした。最近欠けている隣人との繋がりや助け合いが感じられました。このような地域共通の交流を若い世代の人に受け継いで行けたらいいと部長の三浦さん期待していました。

ちようど冬休みで来た小学生のお孫さんに拍子木を打たせてあげようとしたところ、なかなか上手に響きません。簡単に見える拍子木打ちですが、コツがあるようです。コツをつかむと良い音色を響かせます。お孫さんにも冬休みの貴重な体験だったと思います。



【太極拳教室】
1月19日(月) 袖ヶ浦体育館で第4回太極拳教室が行われました。スポーツ振興協会主催で講師の三浦敏夫先生を迎え、一講習4日行われました。今回は第1日目を取材してきました。
内容は「八段錦(気功)」「太極拳は楊名時師家の簡化太極拳24式」です。24式とは24の動作からなるもので、楊名時師家の太極拳の基本型をアレンジし、初心者向けに円を描くように柔らかく、わかりやすい動きになっていきます。
太極拳は長く続けることにより健康増進を図る事を目的としています。三浦先生も72歳になりますが健康そのものです。太極拳教室では、どこかで太極拳を習うきっかけになればと始められたのです。そして呼吸法が主で激しい動きがないので高齢者の方にも勧められる運動です。ゆっくりと動くことで筋肉痛などの後遺症が残らないそうです。また、いつでもどこでも一人でも始められるという利点があります。当日は雨の降る寒い中、参加者20

あさまる info

- ◆節分豆まき・追儺式
日時：平成16年2月3日(火)午後2時
会場：菊田神社
- ◆習志野市立谷津小学校ファミリーコンサート
平成15年度 全国学校合奏コンクール第1位受賞記念
日時：平成16年2月21日(土)
午後1時30分(開場)午後2時(開演)
会場：習志野市文化ホール 入場無料
出演：谷津小学校管弦楽クラブ
指揮：富田政芳
曲目：
ビゼー / 「アルルの女」第2組曲より「ファランドール」
ヨハン・シュトラウス / ポルカ「雷鳴と電光」
ヘルメスベルガー / 悪魔の踊り
芥川也寸志 / 交響管弦楽のための音楽(受賞曲)他
問い合わせ先：谷津小学校 電話 047-477-8282
- ◆第2回フットサルフェスタ習志野参加者募集
開催日：平成16年3月7日(日)予備日3月14日
午前の部 / 午前9時00分開始
午後の部 / 午後1時30分開始
会場：津田沼フットサルコート(JR津田沼駅より徒歩5分)
参加費：1チーム ¥10,000(保険料込み)
賞品：1位~4位・参加賞あり
募集数：各15チーム(1チーム最大登録10人)
受付開始日：2月1日(日)
習志野市民(在住・在勤・在学の方)を含むチーム
問い合わせ先：(財)習志野市スポーツ振興協会
①袖ヶ浦体育館 〒275-0021
習志野市袖ヶ浦5-1-1 電話 047-452-4380
②津田沼フットサル場 〒275-0026
習志野市谷津7-12-42 電話 047-471-8601
受付時間：窓口 / 午前9時30分~午後5時00分
電話 / 午前10時00分~午後5時00分

名がそれぞれの運動着を着用して集合しました。しかし体育館の中はあまりに寒く、初めのうちは上着を着ている人もいました。それを見た三浦先生は「中国では一昔前は人民服を重ね着し、体が温まってきたら一枚一枚と脱いでやっていました。それでいいんですよ。」と自ら手袋を着けて指導なさっていました。参加者はほとんどが未経験者でしたが、「二ハオ(こんにちはこの意味)」の元気な挨拶ではじまりました。「スワイショウ」という準備運動を始めました。スワイショウとは肩幅に足を開き、下半身は動かさず上半身の力を抜いてひねる運動です。これを毎朝100回やるとスタイルがよくなるかと。次に八段錦です。呼吸を整えながら全身の気を集中させます。寒さで固まった体を温めます。この頃になると上着を脱ぐ人も現れました。そして、いよいよ簡化太極拳です。まず先生が見本をみせます。熱心な生徒さんは、それに合わせて手や足を動かしています。音楽を流して全員で実践します。最初は先生の動きを目で追うのがやっとだった生徒さ

も、動きの意味や説明をうけ繰り返していきとだんだんさまになって来ました。



休憩時間には「自分が何をやっているのかわからない！」とパニックになっている生徒さんもいましたが、休憩そっこのので先生に付いて教わっている生徒さんもいました。そのうち全員がその輪に加わり、休憩をしている人がいなくなりました。どの生徒さんも感想を質問すると第一声が「難しい！」でした。しかしその後の言葉は必ずといっていい程「でも、出来るようになってきました。今回は1日目だけの取材でしたが、2日3日と続けると最終日には皆さんどうなっているか楽しみです。」