



くじら山便り

令和 7年 7月号
NO 251



“くじら山”は「東伏見小学校通学区



ふれあいのまちづくり 住民懇談会」の愛称です

◆『第79回全国社会科教育研究協議会(全社研)開催』 東伏見小学校/ 6月28日 (7月号「かけはし」参照)

この「全社研」とは「小学校社会科教育の発展を目指し、全国の社会科教育団体が加盟し毎年全国で開催し、小学校社会科教育の充実・発展に努めているもの」です。79回目のテーマは『ウェルビーイングを重視した持続可能な社会の創り手となる子どもが育つ社会科学習』と、かなり難解な表現？この『ウェルビーイング』の意味は「児童生徒や教職員が心身ともに健康で社会的にも良好な関係性を保ち、学びや生活に前向きで充実している状態」と。

また、東大名誉教授の神野氏は「教育は本来『子どもの幸福のため』であるはずのものが、学力偏重の格差社会では『協力・協調・思いやり』よりも『競争』が過度に強調されている」と指摘。加えて、教育先進国と言われるフィンランド、デンマークでは早くから『子どものウェルビーイング』を重要視し、学力よりも『幸せに生きる力』を育てるカリキュラムを設定している、と。今回改めて『何のための教育なのか』を振り返るいい機会となりました



◆長年の児童見守りへの貢献(故・菊池さん)に 東伏見小学校長より感謝状(6月5日)

20年以上にわたり、朝の通学時、児童への見守り・あいさつを続けた『くじら山』のメンバー 故・菊池重人さんの多大な功勞に対して、東伏見小学校・中島校長より、菊池さんの奥様に感謝状が届けられました。22年前に立ちあがったふれまち「くじら山」の学校支援活動に、草創期よりご夫妻そろって協力して頂いた事に、中島校長からの深い感謝の労いに、菊池さんの奥様は大変に喜ばれていました ^ ^

また、同窓生でもある故・菊池重人さんも喜ばれている事と
思います。ありがとうございました。



菊池さんのご自宅にて

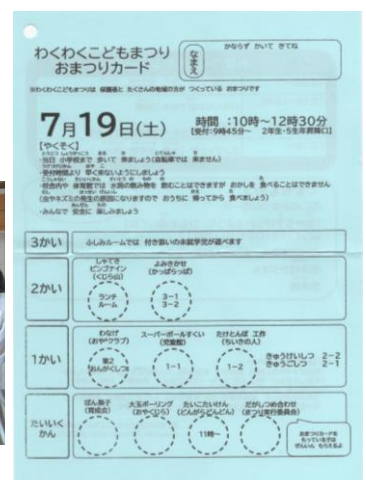
◆『わくわくこどもまつり』は、7月19日に開催！ (東伏見小学校HP参照)

本年も、たくさんの児童達がとても楽しみにしている恒例の『わくわくこどもまつり』が、7月19日(土)に開催予定です。これは学校、PTA、地域(育成会、おやおやクラブ、 どんろこ作業所、かつぱらっぱ、おやくじら、くじら山等)の共同行事として、楽しい企画も多く

関係者の大人も わくわくするものです。くじら山が初めて参加したのは、なんと21年前の2004年7月17日 (右記写真)です。この時は『パソコンに触れてみよう』との企画でしたが、この日は、猛烈な暑さで首や頭にタオルを巻いて奮闘。以来21年間続けてきました。なお、この時に右写真の真ん中で、児童にパソコンの使い方を教えている方が、上に紹介した「くじら山」の元幹事の故・菊池さんでした。とてもありがたい企画でした ^ ^



これが今回のお祭りカードです ^ ^



◆田無警察署管内での令和7年(1-5月)での刑法犯発生状況

(警視庁HP参照)

令和7年の刑法犯事件の被害届け出件数(1~5月累計)は、473件(前年同期比+70件)。

西東京市内(473件/前年比+70) 東伏見小学校区域(21件/前年比-2件)

凶悪犯・暴行・脅迫等の粗暴犯(累計)	19件(▲2)	0件(前年比▲1)
空き巣等の侵入窃盗(累計)	12件(+5)	1件(前年比+1件)
自転車盗・万引きなどの非侵入窃盗(累計)	352件(+67)	14件(前年比-4件)
詐欺などのその他の犯罪(累計)	90件(±0)	6件(前年比+2件)

自転車盗難



西東京市全体では前年比70件増であり、種別では自転車盗難が大半です。また万引きの低年齢化も増加傾向にあります。一方、当区域内(東伏見通学区域)では、富士町4丁目での詐欺・万引き被害が多く、また東伏見3丁目では自転車盗難が多いのが特徴で、注意が必要です。

◆単身高齢者への寄添いも ^ ^ ... 声掛け、見守り活動 (西東京市 HP DATA 参考)

『くじら山』では、特に小学校近隣に高齢者の方には『くじら山便り』を通してお声がけをしています。スマホやネットなどでの情報伝達が難しい方への、身近な犯罪や災害への情報、注意喚起として『くじら山便り』をお届けしています。2025年5月時点での西東京市の高齢者(65才以上)数は49,716人で、市内全人口(206,604人)の約24%を占めており、また高齢者世帯(30,720世帯)のうち、単身高齢世帯数は9,690世帯と高齢者世帯全体の31.5%を占めています。東伏見小学校通学区域には約500世帯の単身高齢者(独居老人)の方がお住まいです。益々、こうした方への寄添い活動が重要になってきます ^ ^



◆『フレイル予防』... “70才からさらに成長する脳” by 脳内科医 (PHP 7月増刊号)

雑誌「医者がすすめる」... “脳がどんどん若返る55の習慣”は、とても共感できる内容。高齢と共に気になるのが『認知症』ですが、この予防として『脳を鍛える』事が可能という。特に最も早く衰えやすいと言われる「前頭葉(感情、意欲、創造性を司るはたらき)」は、早い人では40代から萎縮していきます。と。そこで、前頭葉を若返らせる5つの習慣として

1、情報は先ずは疑ってみる(クリティカルシンキング) 2、多面的に物事を見る

3、極端な見方をしない 4、何度でも試してみる 5、新しい経験を取り入れる 本文には夫々根拠と解説がありましたが、これは、高齢者を狙った犯罪(オレオレ詐欺等)抑止にも繋がり「一石二鳥なトレーニング」のようですので是非お試しください



◆ワンポイントヘルスケア... 『おいしく食べて夏バテ予防』... 食品医学研究所HP参照

毎日厳しい暑さが続いて、食欲不振や疲労感、胃腸の不調といった夏バテの起こりやすい環境ですね。こうした体調不良の場合、予防、回復に効果があると注目されているのが「ぬめり食材」です。オクラやモロヘイヤ、ナメコ、もずくなどに含まれる「ぬめり成分」が夏の体調管理をサポート。この「ぬめり成分」とは「粘性多糖類」と呼ばれるペクチンやフルクタン、マナンなどの成分の事。これらは消化吸収に時間がかかりエネルギーをゆっくり持続的に供給するため持続力の向上や疲労回復に効果がある、と。是非、今から料理の一品に加えてみてはいかがでしょうか ^ ^

主なぬめり食材の成分と作用			
オクラ (ガラクトサン、ペクチン) タンパク質の消化促進	納豆 フルクタン、ポリグルタミン酸 腸内環境改善	ナメコ (ペクチン、βグルカン) 免疫力の強化	もずく (フコイダン、アルギン酸) 胃粘膜の保護

※「くじら山」懇談会は、毎月第2土曜日 午後1時~ 東伏見小学校2階 会議室にて行っています。

問い合わせ先 「くじら山」東伏見小学校通学区域ふれまち住民懇談会

世話人代表 横井 敏昭

事業事務局：社会福祉法人西東京市社会福祉協議会

〒188-0011 西東京市田無町 5-5-12 田無総合福祉センター

Tel : 042-497-5180 Fax : 042-466-3555

