



くじら山だより

令和 7年 8月号
NO 252



“くじら山”は「東伏見小学校通学区

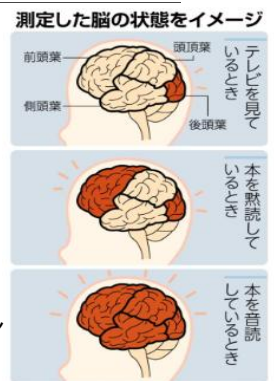


ふれあいのまちづくり 住民懇談会」の愛称です

◆ 児童の能力向上とフレイル予防について・・・『音読』のススメ

東北大学 川島教授HP参照

『読み聞かせ運動』は1970年代に、とある小学校で試行され、その後言語能力の向上から全国に広がり、東伏見小学校でも『サークルかっぱらっぱ』(ボランティア団体)が、この活動を地道に続けてきています。更に現在では『音読』が児童への情緒・思考能力の向上、そして高齢者へのフレイル予防としての効果がある(東北大学/川島教授)との研究結果から、特に小学校での『音読』が広がっているとのこと。『音読』とは文章を目で追いながら、声に出して読むことですが、右図のように「見る」「読む」「聞く」という作業を同時にこなす為、脳がフル回転するのでテレビの「視聴」や「黙読」と比べて脳の広い範囲を活性化させるというものです。特に思考や判断力、コミュニケーション自制力などに関わる重要な『前頭前野』を活発化させる効果があるとして、とても注目されています。加えて、この効果の秘訣は少しずつでも続けることと。まずは、**フレイル予防**も兼ねて家族でトライしてみてもは如何でしょうか？



(東北大学の川島隆太教授の資料を基に作成)

◆ 「トカラ列島連発地震、カムチャッカ半島沖地震!？」 大地震への「備え」が重要です! .. 内閣府参照

6月～7月までに鹿児島県南西部のトカラ列島で発生した地震の観測は、既に2,000回を超えたものの、「南海トラフ」には直接影響を伴うものではないとの発表(気象庁)。また先月の7月30日にロシア/カムチャッカ半島沖地震ではマグニチュード8.8を観測し、北海道から和歌山県にかけての太平洋沿岸に津波警報が出され、約199万人に「避難指示」(警戒レベル4)が発令されました。この地震規模は、「USGS」によるとチリ地震(2010年)、エクアドル・コロンビア地震(1906年)と並び、史上6番目の規模と。大きな地震が続く今こそ、**地震への備えと心の準備**が必要です。



平時の備え	発災時の対応
✓ 安否確認手段・避難場所の確認 ✓ 最低3日分(推奨1週間分)の水・食料・携帯トイレ等の生活必需品の備蓄 (日々使う食料等のストックを多めに確保し、使った分を買い足すローリングストック方式の活用) ✓ ご家庭での地震対策 (家具の固定・感震ブレーカーの設置など)	✓ 地震による揺れから身を守る ✓ 津波からの避難 『海岸付近で揺れを感じたり、津波注意報・警報等を見聞きしたら、ただちに高い所へ』 ✓ 市街地火災からの避難 『避難の際はブレーカーを落として』 ✓ 物資・燃料の買いだめ、買い急ぎをしない ✓ 近所で助け合う

◆ 『わくわくこどもまつり』が開催：東伏見小学校恒例行事 (2025年7月19日)

わくわくこどもまつり・くじら山ブースより)

7月19日(土) 東伏見小学校にて恒例のお楽しみ『わくわくこどもまつり』が開催されました。20年以上に亘って開催されてきたこの行事は、沢山の児童に楽しんでもらいたいとの思いから学校教職員、PTA、協力団体(育成会、おやおやクラブ、児童館、どろんこ作業所、かっぱらっぱ、おやくじら、くじら山等)が積極的にサポート。当日は、主催する皆さんが様々な工夫をこらしての演奏、イベント、ゲーム、アトラクション等を披露されました。「くじら山」は例年好評の『射的』、『ビンゴナイン』の**体験型イベント**として、たくさんのお友達に、とても喜んで頂きました。



◆田無警察署管内での令和7年(1-6月)での刑法犯発生状況

(警視庁HPより)

西東京市内における刑法犯事件の被害届け出件数(2025年1~6月累計)は、572件(前年比+17件)です。

西東京市内 (572件/+17件)

東伏見小学校/通学区域 (23件/▲10件)

自転車へのカギ掛け

凶悪犯・暴行・脅迫等の粗暴犯(累計)	26件(▲2)	0件(▲2件)
空き巣等の侵入窃盗(累計)	15件(+7)	1件(+1件)
自転車盗・万引きなどの非侵入窃盗(累計)	428件(+34)	16件(▲8件)
詐欺などのその他の犯罪(累計)	103件(▲22)	6件(▲1件)



万引き

西東京市全体では、万引き、自転車盗が増加傾向にあり、また特殊詐欺においては件数が減少している一方、被害金額が増加しています。東伏見小学校通学区域では前年比減少。一方、富士町4丁目での万引き、詐欺、自転車盗はどれも多く、注意が必要です。

◆『二セ警察詐欺が急増!!』注意!!… 警視庁HP参照

警察庁が7月末に発表した今年上半期(1~6月)の特殊詐欺被害は、前年比約150%と昨年の1.5倍(13,213件)の勢い。被害総額は、なんと昨年の2.6倍の約600億円にも上りました。被害増加の主因は“二セ警察詐欺”で、被害総額の65%にあたる**390億円**と深刻な状況にあります。また被害にあう世代別では**30代が21%、20代が19%、60代が14%**と幅広い世代に。そして、犯人は「あなた名義の携帯電話が犯罪に使われている」と言ってSNSに誘導しその後、現金を振り込ませるという手口。着信番号では末尾が「0110」の警察署からの番号を装うなどのケースも確認されており十分な注意が必要です。

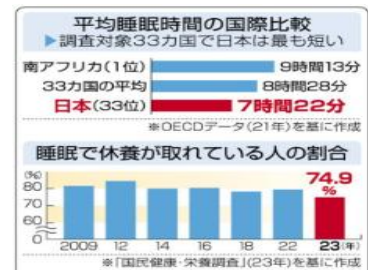


◆「深刻化する寝不足」…「生活習慣病や事故の誘発原因」

『睡眠のしくみ』/日本睡眠学会協会 内村理事長参照

ドジャーズの大谷翔平選手が『睡眠』を特に重視していることは有名ですが、彼の平均睡眠時間は8時間半~9時間以上。加えて試合前の2時間ほどの昼寝も習慣化し、常にベストなコンディションで最高のパフォーマンスを引き出しています。

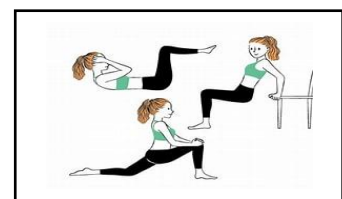
一方、日本人の平均睡眠時間は7時間22分でOECD加盟国33か国中、最下位となっています。また睡眠障害を抱えている国民も5人に1人となっており、国民病とも言われています。また、睡眠不足による日本の経済損失は約15兆円との研究機関の報告もあり、睡眠に悩む人が、早期に適正な診察・治療を受けやすくなる医療環境整備も急がれますね。



◆免疫力UPのおススメ! 『家庭でできる"5分宅トレ"』

日本赤十字社熊本健康管理センターから

『運動不足と免疫力アップ!』家庭で出来る簡単運動不足解消“5分宅トレ”『サーキット編』という動画があります。これは、日頃運動不足でなかなか運動ができない方には自宅で簡単にできるエクササイズですが、運動不足を解消するだけでなく、免疫力まで上げてしまうというものです。これなら無理なく続けられそうですね。詳しくは、同センターの免疫力アップトレーニング『家庭でできる"5分宅トレ"』をご確認下さい。(宅トレイメージ図)



※「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。

地域ボランティアに ご興味のある方は、ぜひお越しくださいー ^ ^

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

