

# 「心と身体の健康に」 月1ウォーク まち歩きのお報告

文・塚本 茂

第33・34・35回

今回は東急池上線長原駅改札前から上池台を中心に巡りました。長原商店街を左に折れ、右に南下して坂を下り・登りし、学研通りを歩き、東海道新幹線を富士見橋で跨ぎ、見晴らしの良い子安八幡神社、馬込給水塔を見て都営浅草線西馬込駅へ約3・2kmのまち歩きを楽しみました。

33回目のまち歩きの会は、3月6日に開催し参加は23名でした。

34回目のまち歩きの会は、4月3日に開催し、参加は28名でした。前回に続き池上線長原駅

改札前からスタートして東雪谷、南雪谷の一部を巡りました。長原商店街を右に折れ池上線を跨ぐ3つの陸橋(雪見橋、月見橋、花見橋)のうち月見橋を渡り、坂を下り、ソメイヨシノが咲き並ぶ「洗足(千束)流れ」を歩きました。右手の坂を登り、東中公園を経て往原病院通りを越え南西に開けた斜面を下り、呑川を越えて宮造りの銭湯明神(みようじん)湯前と東調布公園で一休みして呑川を池上線石川台駅に向かい約4・0

kmのまち歩きを楽しみました。35回目のまち歩きの会は、5月3日に開催し参加は29名でした。東急大井町線中延駅改札前から「往原」の真ん中あたりを巡りました。駅の左方、アーケードの中延スキップロード、続いて池上線往原中延駅前を通るサンモール往原を抜け旧往原区役所跡にある往原文化センターに至ります。中延は往原の中心部を意味する中之部

(なかのぶ)からつながる地名、中延を少し巡ったのち、かつて品川用水に掛かっていた平塚橋跡、銀座とのゆかりを示す「レンガの記念碑」がある戸越銀座商店街、エコルとごし(戸越公園に隣接する環境学習交流施設)などをたどって大井町線戸越公園駅まで約4・2kmのまち歩きを楽しみました。その後、有志を募り江東区有明防災公園で開催された憲法大集会に13名で参加しました。

## 城南の保健(機関誌)配布ご協力のお願い 手配りボランティアさんを募集しています

- ・城南の保健は年間6回の発行です(1月、3月、5月、7月、9月、11月)
- ・下記の地域で、手配りできるという方がいましたら連絡下さい
- ・事務局が、ご自宅までお届けしますので、届いたら一週間以内を目安に、各個人宅のポストに入れて下さい(可能な方はピンポンして「お元気ですか?」の声かけを)
- \*配達援助金として、1部20円をお渡しします(年2回お渡し)
- \*生協は組合員の自主的な組織です。皆さんの力で成り立っています。ぜひご協力をお願いします
- \*手配りが可能な方は3762-0266生協本部まで連絡をお願いします

品川区	
大崎3-1~19 (22部)	東大井2-1~9 (4部)
豊町1-1~7 (33部)	東大井6-5~16 (10部)
豊町1-8~18 (30部)	勝島1-3~6 (3部)
戸越3-2~11 (20部)	平塚1-2~19 (11部)
戸越4-1~11 (36部)	平塚2-1~20 (17部)
東品川2-5~6 (9部)	平塚3-1~13 (7部)
北品川5-8~17 (5部)	東五反田2-15のみ (8部)
東大井1-2~21 (8部)	
大田区(六郷地域)	
東六郷1-3~13 (35部)	西六郷1-20~30 (14部)
東六郷1-17~21 (15部)	西六郷2-19~26 (14部)
東六郷2-1~4 (26部)	西六郷2-43~49 (8部)
南六郷2-1~9 (27部)	西六郷3-2~18 (13部)
南六郷2-17~34 (12部)	仲六郷2-25~40 (24部)
南六郷2-36~39 (8部)	仲六郷3-1~10 (29部)
南蒲田1-1~24 (17部)	



マイナンバーカードは作るのも大変なのよ...

自分で作るのか? 送るのか? すてきな写真が写っていいよ...

写真撮ってこないといけないよ... 大事な写真が写っていいよ...

遺影とか、バダナ、いいね! 必要ないでしょ...

一緒に「絵手紙」やりませんか?  
参加者募集中です!

毎月第1土曜日10時~12時  
大田病院デイケアルーム(正面玄関入ってすぐ左)  
参加費200円(ハガキ代など)

- \*出来た作品は大森中診療所外来に掲示予定です
- \*参加希望の方は3762-0266生協本部まで



## たまご通信 その91 夏の元気ごはん 星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

年々猛暑日が増えていますが、熱中症、脳梗塞対策は大丈夫ですか。独居老人している我が家でも先日、孤立死疑惑事件が起きました。いつもの集金人が、その日に限って三度も来られて、明かりがついたまま応答が無い。倒れているのではなにか? 近所の人と相談して、警察に確認してもらおうと話がまとまった。駅前交番まで走っていただき、町内の路地には消防レスキュー車、救急車、パトカーが並んだ。とても残念だけど、その一大救出場面を私は見逃してしまった。多摩川土手のサイクリングから町内に戻ったら、隣家の方が怪訝な顔で「モゴモゴ...」「ん?」「そのソナーダ! さっき担ぎ出されて行ったハズの人が「こんちわあー」だもの。という訳で、普段はたいした付き合いも無いのに、「アレ?」と思ったら、すぐに対応してくれる安心の

町内。大家さんめんどろ見がいい。だから風呂無しアパートでも引越せません。隣の一軒が格安で空いてますよー。一件落着すればお腹がすく。暑い季節のごはんは、たっぷりの夏野菜とたんぱく質源をしっかり摂るのが基本です。



作り方 ①ゴーヤーの種を除いて粗みじん切り。②油を熱してゴーヤーとひき肉をポロポロに炒め、調味料を入れて1分炒める。③ゆでたさつまめを盛り、青じそと肉みそを盛る。 暑い夏こそしっかり食べて元気に過ごしましょう。

トマトと豆乳の冷製ポタージュ (2人分) 作り方 トマト400gをひと口大に切り、豆乳100mlと塩少しをミキサーで攪拌する。器に盛ってオリーブ油適量と粗びき黒コショウをふる。(ミキサーが無ければ、おろし金で代用可)よく冷やしていただきます。

作り方 ①油を熱してにんにくの香りをたて、ひき肉、カレー粉、塩を加えて炒める。②肉の色が変わったらトマト、みりんを加えて3分炒める。③カレー炒め、ごはん、レタスときゅうりのサラダを大皿に盛り合わせ、ドレッシングはレモン果汁とオリーブ油でさわやかに。

トマトとひき肉のカレー炒め (2人分) 材料 トマト400gは1.5cm角切り/オリーブ油小さじ1/にんにく1かけ/牛豚ひき肉160g/カレー粉小さじ2/塩小さじ3分の2/みりん大さじ1 作り方 ①油を熱してにんにくの香りをたて、ひき肉、カレー粉、塩を加えて炒める。②肉の色が変わったらトマト、みりんを加えて3分炒める。③カレー炒め、ごはん、レタスときゅうりのサラダを大皿に盛り合わせ、ドレッシングはレモン果汁とオリーブ油でさわやかに。