

おくさわ今と昔

「大ケヤキのある散歩道」の戦争と平和

奥沢2丁目 宗 昭行

この散歩道に面した現在の地に住むようになったのは昭和15年。間口3メートル足らずのうなぎの寝床の敷地にわが幼少の思い出の家があった。

昭和19年4月八幡小学校に入学、入学式の写真を見ると男児生徒ばかり70人が写っている。ほぼ全員がいが栗坊主頭という戦時色濃厚なもの。

この頃の思い出で強烈なのは米軍のB29爆撃機による空襲である。「敵機 来襲」を告げる空襲警報とともにあわてて隣家の防空壕に逃げ込む。近くのお宅に焼夷弾が何発か落とされ、玄関扉に大きな穴があいたりした。自由が丘あたりも空襲の被害に遭い、我が家の二階から見た西の空が真っ赤に燃えていた光景は成人してからも時々夢に現れた。この頃だろうか、普段は見掛けない大勢の人が我が家の前の道を緑が丘駅方向に歩いていたのを思い出す。空襲で家を失った人々が東工大に向かって、避難していったのでは、と今になって想像する。

結婚して家を出て、再び思い出の地に戻ったのが昭和61年。この時期頃から、100～150坪もあった大邸宅が代替わりなどのため、三分割・四分割され宅地が細分化されて住環境が大きく変化していった。

しかし、時代の流れだから仕方がないと諦めるのは早い。この道の左右を見ながら歩くと、新しく住人になられた方々が樹木を植え、道端に鉢植え等を置いて周辺の環境保持に努めておられる様子がうかがえ、大変心強く思う。

数年前にリタイアしてから朝夕この散歩道を歩いている。行き交う人達は皆さん穏やかな表情をしておられる。60年前、空襲におびえたこの道を家財道具をかかえて避難していった人々がいたことなど、とても想像できないだろう。つくづく平和は有り難い、と思う。

間口の狭い我が家はこの散歩道の豊かな緑に何等の貢献もしていない。5年前初孫の女兒誕生記念に植えたブラシの木が成長し、毎年5月に赤い花を咲かせ「貧者の一灯」とばかり周辺に彩りを添えているのが慰めになっている。

●前号で奥沢の火の見櫓があった場所をお尋ねしたところ、手書きの図面や古地図でお二人の方が教えて下さいました。現在5-14-14の薬局のあたりでした。

●16号の中島さんのお話の冒頭に15年とあるのは3年の誤りでした。

このシリーズでは奥沢に長くお住まいの方と新しく移ってきた方々など、毎回2人の住民の方が登場し、このまちにちなんだエピソードを語っていただきます。

「市民」の街奥沢

奥沢2丁目 竹内加代子

隣の緑が丘からこの奥沢に越して今年の夏で6年が過ぎました。当時幼稚園に通っていた長女は6年生に、オムツをしてヨチヨチ歩きだった次女は2年生になりました。早いものです。

実は、娘が区立幼稚園に通っていたこともあり、当初は目黒区内で家を探すのが条件でした。ところが、何件か家を見てまわっているうちに住環境の大切さを感じるようになりました。それでこの奥沢を選んだのです。自由が丘からほんの数分の所なのに、広々とした家々には緑があふれ、静でゆとりのあるこの街並みが気に入ったからです。

そして、住み心地の良さを日々感じながら6年経った今、改めて思うことがあります。それは住環境の良さとは、決して広い屋敷や緑の多さといった目に見えるものだけではないという事です。

私がお家の前で花の手入れをしていると、よく皆さんが声を掛けてくれます。それがきっかけでご近所にとけ込む事が出来、たくさんの方達と顔見知りになることが出来ました。ご近所同士のコミュニケーションやそこから生まれる心のゆとりが、この住み心地の良い奥沢を作り上げているのだと思いました。新聞に「住民」と「市民」の違いについて、『例えば犯罪が増え地域のセキュリティーレベルが下がった時、「警察が悪い」と文句だけ言うのが「住民」、自ら自警団を組織しパトロールに参画するのが「市民」の態度だ。』という一文が載っていました。まさにこの奥沢は「市民」がたくさん住んでいる街だと思います。これからもこの「市民」を絶やさず、いつまでも住み心地の良い街であって欲しいと思います。

最後に、私たち一家を温かく受け入れて下さった近隣の方々に感謝するとともに、今後ともどうぞ宜しくお願いします。



九品仏浄真寺の仁王門がかや葺きだった頃

食のセミナー

おいしい食事をはさんで、高梨世話役をはじめ栄養士の方々、衛生顧問の方から「食」についてのお話をうかがい、たくさんの勉強をすることができました。間に○×クイズもあり、和やかな楽しいセミナーでした。概略をご紹介します。

★食育とは

食育とは一言で言えば健康な体をつくる「食べ物」について勉強することです。食物の流通経路・調理法・栄養・注意すべき点をよく知って食事をしましょう。「食べ物」という字は「人に良い物」と書きます。体は口に入れた食べ物によって作られるのですから、体に良い物を食べてこそ健康な体ができるのです。食材には旬のものを使う心掛けが大切で、旬のものは栄養価が高く値段は安く、四季折々の彩りがあって心が豊かになります。食材も話題にして家族団欒の食事をしましょう。ヘルシー（健康）エコロジー（環境）料理は家庭料理ともイメージできます。環境にやさしく地球に負荷をかけない食材は、体にも健康にも良いのです。

★ヘルシーエコ料理とは

ヘルシーとエコを目指した家庭料理の定義○1食で15品目を使う（厚生省提案は1日30品目）○野菜をなるべく皮ごと使う○添加物をできるだけ避ける の三原則を守って作る料理です。バランスのとれた食事内容にするには、食品群1～6から主食・主菜・副菜をバランスよくメニューに加えてください。昼食の目標としては、800カロリー以下・蛋白質25g以上・塩分4g以下になります。1日のカロリー配分は、朝食1・昼夕食1.5ずつとします。各人の1日のカロリー量は、年齢・体重・身長などによって異なります。

おもにからだをつくる

- 1群 蛋白質（魚・肉・玉子・大豆製品）
- 2群 無機質（牛乳・乳製品・海草・小魚）

おもにからだの調子を整える

- 3群 カロチン（緑黄色野菜）
- 4群 ビタミンC（淡色野菜・果物）

おもに熱や力のもとになる

- 5群 炭水化物（ごはん・パン・さつまいも・砂糖）
- 6群 油脂（サラダ油・ごま・ピーナッツ）

★自給率とは

おいしい旬の食材にこだわり、群馬県でレタスを契約栽培している様子や、同じ群馬県で舞茸の人工栽培をする様子が紹介されました。自分の食べる物が何処から来ているのか、出所を知ることが大切です。今日の献立の食材でも、豚肉はカナダ・サラダ油はアルゼンチン・大豆はアメリカ・じゅんさいは中国と、和風献立なのに自給率は低く54%です。脂質を計算に入れた日本の自給率は先進国の中でも際立って低く、40%です。

他国は70%ぐらい、アメリカなどは輸出国になっています。これは日本の食生活にとって重大な問題で、できる限り毎日使う食品の出所を知って協力する必要があるとのお話でした。

★日本人の現況報告

1) 妊娠ダイエットー妊婦が太りたくないと言って食べなくなるため栄養不足になり、これがもとで障害を持つ子どもの出生が増加している。

2) 小児肥満ー成長期は細胞分裂が盛んである。ポテトチップのようなものを多食すると細胞が肥大してしまい、一生肥大した細胞（脂肪）とつき合うことになる。

3) 10代20代の女性の7割は、普通体重なのに肥っていると思いきみ、やせたい願望があるー今学生食堂の売店で売れ行き一位はお茶2位はサプリメントで、これでお昼をすませている学生も多い。そこで参加者もサプリメントというものを試食しました。1円玉くらいの大きさのレモン風味の錠剤で、こういう食事では満たされた感覚は無く、若い人がイライラして不満がつのる原因の一つにもなっているのではーというお話に同感でした。

4) 30才～60才の男性の肥満ー10人中3人が生活習慣病で、もっと増加する傾向である。飲み放題食べ放題の後に発病してから食事制限になる現状である。

5) 寿命

	男	女
平均寿命	78	85
健康寿命	72	78
その差	6年	7年…大きい病気やけがによって床についている年数

元気で暮らしポックリ死にたい願望を満たすには、この2つの寿命差を縮めるための正しい食生活こそ大切である。

★食中毒を防ぐ

最後に衛生顧問の木田さんから、この会社の衛生面についてお話がありました。集団給食という間違いの許されない仕事で安全に作業を続けるためには、衛生管理マニュアルをきびしく定め徹底させて、従業員がそれに忠実に従って作業するという基本が正しく守られている、という事がよくわかります。家庭の衛生管理も同じと思いました。参考資料として木田一男著の小冊子を頂きました。その中から冷凍食品の正しい解凍法を。

- ①冷蔵庫で10℃以下（魚介類は4℃以下）に保ちながら解凍する。
- ②急ぐときは、完全にパックしてシンク内で水に沈め、水を流しながら解凍する。
- ③室温放置や加温しながらの解凍は極めて危険。
- ④電子レンジによる解凍は安全。

（柳島）

グリーンサムのお庭拝見 Vol.16

今回は5丁目22の小池さんを訪ねました。うっそうと茂る奥沢神社の杜のすぐ脇に白いガレージがあります。よく手入れされてゆったりと茂るくちなし、もみじ、イタリアニンジンボク、もっこく、そしてパンマツリと垣根は続きます。イタリアニンジンボクは今、花後の小さな穂が上向きに東のようになって沢山ついています。淡い紫色の香りのよい花が6月に咲くそうです。雷除けになる木と言われて、とお母様が一枝頂いてきて、挿して30年。沢山の方から何の木ですかと尋ねられるとか。一度だけ“これはめづらしい、イタリアニンジンボクです”と声をかけられたそうです。門から玄関まで車一台分の中でレンガが敷きつめられ、それに沿って東側に三段程レンガを積み、その上につつじがこんもりと茂り、下にはグレイ懸かっ

たグリーン針葉樹の一種が低く垂れる様に這っています。欧風の技術を持つ植木屋さんのおすすめだそうです。ミモザが涼しげな色の枝葉を広げ、ユリオプスデージーが大きく育ち沢山の花をつけている後にかいづかいぶきの一種の西洋杉が10本程整列しています。中央にはフラワースタンドにのったテラコッタが集められ、西側のトレリスにもいくつもの鉢が掛けられ、パンジーの季節を待っています。ほんのり紫色の山ホロシのアーチの下にはハーブが大きく育ち、さわやかな香りが漂います。アーチをくぐるとよく手入れされた芝のまわりに年代ものの金柑、柚、榊、どうだんつつじ、中央近くに富有柿。今年は沢山実がつけましたがカラス用だそうです。トレニア等小鳥が運んでくれたとのこと。

霧雨の夕方、レンガ、芝、西洋杉の中を戻って道路に出ると、別世界へ小さな旅をしてきた様な気がしました。(立花)



樹と人と

推奨樹木の持ち主の方に、木にまつわる話・木への思いを語っていただくコーナーです。(毛利)

山もも + 関誠三郎さん (奥沢2丁目31番地)

「この樹は明治の中頃から今日まで近隣や家族の方々に見守られて、一年中青々とした葉をつけ(常緑樹)周辺の空気まで浄化して、木の下のお魚さんたちも元気よく泳いでいます。しかしこの木は雄の木で赤い実はなりません。肥料は特に与えていませんが、池の水が少しずつ漏れて木々の根に栄養として流れているのでしょうか。人も木々も魚も幸せにみんな元気で長生きしています。」と楽しそうにお話し下さいました。

もみじ + 藤田武さん (奥沢2丁目29番地)

「私が八幡小学校に通っている頃、この木に登って遊んだのだから当時もそれなりの年輪を重ねた木で、今は樹齢100年を越えているでしょう。この木の最大のピンチは昭和50年代現在の家を建て替える時でした。祖父の時代から自然樹形を保ってきたこの木と、井戸を残すように設計変更して事無きを得、大型車に下枝をもぎ取られ、大井町線の運行に支障との事で枝を切られる受難に会いながら、現在も元気です。最近落ち葉について苦情と枝の切り詰めのご要望も頂きますが、一方春の芽吹きと秋の紅葉を喜んでくれる人もいるので、今暫くこのままにして置こうと思っています。



会からのお知らせ

●秋のつどいは、緑のウォッチングです。10月26日(火)午後1時15分 大井町線等々力駅改札口集合で、都立園芸高校に行きます。3万坪近くの敷地内を、先生の説明を受けながら一巡します。その後等々力溪谷に行きます。ご参加をお待ちします。

●10月から火曜夜10時フジテレビで放映中のドラマ「マザー&ラヴァー」で、街並み選奨に選ばれている黒井邸(2-32-2)の洋館が、ピアノ教室の建物として登場しています。

●10月23日(土)1時30分～3時40分砧区民会館で「食とこころの健康街」と題して、NPOかくしゃく協会の秋の生活フォーラムが開かれます。

第一部は関誠三郎さんの講演、第二部はヘルシーエコ料理のすゝめです。参加費2,000円(当会員1,500円)です。

●会員になって下さる方、何か手助けをしてみようと思っ

編集後記：数々の記録をつくった長い夏が終わってホッと一息。季節が巡り金木犀の香りが奥沢のまち一ぱいに漂って、まちを包みこんでいるようです。みよりの秋はヘルシーエコ料理で食欲を満たし健康で過ごしたいものです。(Y)

土とみどりを守る会 連絡先

世田谷区奥沢2-19-9 長瀬雅義 5729-0126

世田谷区奥沢2-41-2 柳島尚子 3718-8558