



萩山町福祉協力員会たより

# はぎやま

第42号  
令和5年3月1日発行  
萩山町福祉協力員会  
地区長 亀井俊治  
東村山市社会福祉協議会  
☎394 - 6333

## 萩山町いま＊むかし⑧

### 禅宗 国平時

東村山郷土研究会会長

大井 芳文

西武新宿線小平駅北口近くに「禅宗 国平寺」がある。柳宗黙(リュ・ジョンムク)大禅師が1965年に『祖国の平和統一を願う』思いから祖国の『国』と平和の『平』の字を取って、『国平寺』と名付けた。柳宗黙大禅師は、現住職尹碧巖(ユンピョガム)師の祖父で、韓国江原道平昌郡五台山にある韓国仏教最大の仏教寺院「月精寺」で修業されたという。月精寺は、西暦643年(新羅善徳女王12年)創建、「朝鮮寺刹三十一本山」の一つであり五台山国立公園の中にある。約60の寺院や庵を率いている境内には「国宝八角九層

石塔」はじめ多くの文化財がある名刹である。

また、国平寺には、徳川家の紋章「葵の紋」がある。本堂に安置された本尊「釈迦如来像」の前にある二つの茶器、本堂建物の正面や左側、玄関正面にある「葵の紋」は、元々、国平寺の建物が墨田区深川にあった「霊雲院」の建物を移築したことによる。霊雲院の開山・放光東明和尚(寛政4年・1792没)は才智人に優れ、全国に知られ、8代将軍徳川吉宗に城中に招かれ、翌年に朱印地200石を賜った。明治以降の「廃仏毀釈」や第二次世界大戦で寺が荒廃した。第八代将軍徳川吉宗に要請によって建てられたといわれる霊雲院の建造物は1965年に深川から東村山に移築され、国平寺となった。



「葵の紋」だけでなく、欄間の見事な「阿吽の龍」の彫刻も歴史を感じさせる。尹碧巖(ユンピョガム)住職・尹慧性(ユンヘソン)副住職の丁寧な説明に感激しました。ご住職の「寺は亡くなった人の供養のためだけではなく、生きている人のためにもあります。」という言葉が心に残りました。

(R5年1月12日)



右・住職 左副住職



本尊 釈迦如来像と 葵の紋の茶器



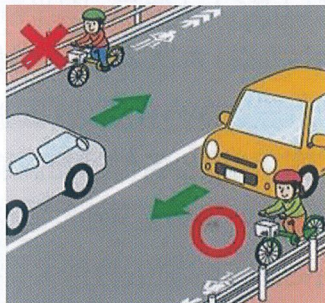
本堂正面の葵の紋章

## 自転車の正しい乗り方していますか

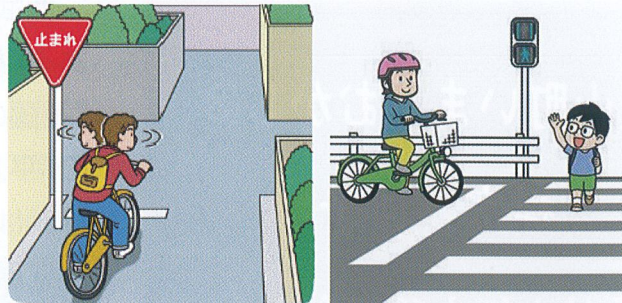


### 自転車安全利用5則が新しくなりました

①車道が原則 左側通行  
歩道は例外 歩行者優先



②交差点では信号と  
一時停止を守って安全確認



③夜間はライトを点灯



④飲酒運転禁止



⑤ヘルメット着用



### 自転車の取り締まりが強化

1. 「悪質」「危険」違反は行政罰が設けられた。いわゆる赤切符の交付。  
「信号無視」「一時不停止」「右側通行」「徐行せず歩道走行」などが対象。
2. 自転車の「赤切符」とは反則金はありませんが、裁判により「刑事罰」が課せられる可能性もある。

### 「サロンあさひ+配達弁当」のその後

南部地域包括支援センター 細江 学

以前、『サロンあさひ+配達弁当』のことを記事にしました。それは、西萩山町会で行ったアンケートで出てきた課題を解決するための取り組みです。コロナ禍ということもあり『サロンあさひ』の開催は実現しませんでした。配達弁当は7月のお試し後、継続実施に向け11月から4月まで毎月第2水曜日に『あさひのお弁当』という名称で実施しています。この期間で今後の実施頻度などを決め7月以降の定期的なお弁当サービスとして定着してほしいと思っています。

毎月14食ほどが地域の方からの注文となっており、「食品数がすごく多い」「一品一品手が込んでいておいしい」「あさひのお弁当の日は夕食の心配をしなくていい」等の声が多く、一度頼んだ方のほとんどがリピーターとなっています。また、最近では配達を希望される高齢者の方からの注文もあり、これからも『あさひのお弁当』が必要な方のもとに届くことを願っています。



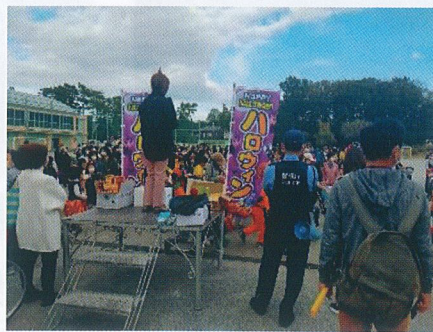


## 萩山ハロウィン祭りの報告



昨年10月30日に「萩山ハロウィン祭り」を萩山小学校校庭と周辺エリアで開催しました。東京都の「地域の底力発展事業助成」を活用し、萩山中央自治会主催で福祉協力員会などの地域団体や高木駐在所長の協力で、仮装によるお菓子受取巡回や校庭での〇×ゲーム、コスチューム表彰を行いました。お子様の参加を100名程と想定していましたが、余裕を持って準備した200名分のお菓子でも足りなくなる参加状況で、保護者や協力スタッフを含めると参加総数は450名程の規模になったと思われます。初めての行事で色々と改善点も

ありましたが、良い思い出になったとのご意見も多数いただきましたし、地域の多世代交流にもつながったと思います。子供たちの思い出作りや地域のつながりを強化するためには継続していくことが大切です。さらに磨きをかけて恒例行事となるようにしたいと考えています。



## 「2022 介護予防大作戦 in 東村山 萩山町地域」 萩山公民館で開催

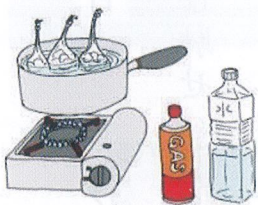
萩山町の「介護予防大作戦」は昨年11月19日(土)に行われ、「災害時のフレイル対策」をテーマに、医療、介護等の専門家の先生方の貴重なお話を伺うよい機会となりました。

### 災害時でも美味しく食べる

～あるもので作る あったかごはん

緑風荘病院管理栄養士・藤原 恵子先生

●食材をポリ袋に入れて空気を抜いて鍋のお湯で温める調理法 **パッククッキング**で、ごはん、オムレツ、野菜ミルクシチューなどが簡単にできます！



### 災害時のサルコペニア予防

～筋肉はいつでも鍛えられる

グリーンボイス理学療法士・青木 慶司先生

●日頃から手軽に取り組めて効果的な **棒体操** に挑戦。



### 健康よろず相談

「新型コロナウイルスの最新情報」

緑風荘病院院長・酒井 雅司先生

「災害時の口腔ケアのポイント」

ミカミ歯科院長・三上 直一郎先生

●非常持ち出し袋には **歯ブラシ** を必ず入れましょう！



### 狭いスペースで出来る運動

～エコノミークラス症候群予防のためには

はぎやまリハビリデイサービス所長・

機能訓練指導員・古賀 真人先生

●災害時、座ってできる「**認知症予防の頭と身体を同時に使う運動**」を体験。

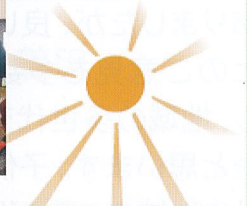
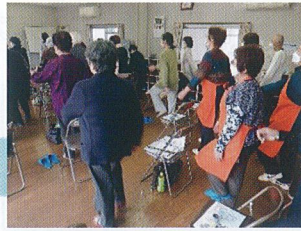
# 3年ぶりサロンお楽しみ会開催！ 萩山町ふれあい交流「はぎの花」3か所でお楽しみ会

10月13日(木)2・3・4丁目：萩山公民館 参加者 30名  
27日(木)5丁目：東住宅5号棟集会所 参加者 23名  
28日(金)1丁目：萩山集会所（ちびっこ広場） 参加者 11名

\*参加者には役員関係者等は含みません

10時に始まり通常通り歌、体操の他に各会場でそれぞれの催し物がありました。

- ♪萩山駐在所の高木警部補による詐欺、交通安全についてのお話
- ♪南部地域包括支援センターの細江さんによるフレイルについてのお話
- ♪TAMA チャターズさんの腹話術
- ♪手話でのあいさつ、歌、グループに分かれてのお喋り等で楽しい時間を過ごしました。



## 編集後記

今回は自転車の乗り方について振り返るよい機会でした。

私たちが何気なく乗っている自転車ですが、事故にならなくてもヒヤッとした経験は多くあると思います。歩行者と自転車が安全に行動できるようルールを守ることが大切と痛感しました。

自転車GOで楽しく春を迎えましょう。  
K.S.



萩山町4・15・19 FAX091・1405  
島田まで

♪皆様の投稿をお待ちしています。

榎田きさ代 選

初空に肌をあらはに秩父山	初日の出大地踏みしめ手を合わす	真向かいの富士と祝ひし年の酒	それぞれの思い出ふかき除夜の鐘	白鷺の佇む水面淑氣満つ	屠蘇の香に七十余年の思ひ馳せ	初暦まず書き入れる診察日
公美	素月	谷保	慎水	千秀	園華	沙萌

萩山わいわい五・七・五

第41号に掲載しました  
萩山町移動販車の  
一部変更のお知らせ  
2023年3月6日から

萩山町2-9-46 そんぼの家萩山  
毎週火曜日 15:30~15:50  
萩山町1-4-19 圓龍寺駐車場  
毎週火曜日 11:20~11:40

♪萩山町3丁目荒川様駐  
車場は変更ありません。  
♪3丁目都宮集会所前  
での販売は終了になります。