

[ここに入力]

粕谷和夫の観察日記より。アオイスミレです。東京では春一番先に開花するスミレです。里山に生えています。5枚ある「花びら」のうち左右（両端）2枚の花弁（側弁）が「あまり開かない」という特徴の花です。

# 紅葉台



# 新聞

第77号

2023年

5月13日

発行人：関谷 孝

## 粕谷和夫の観察日記

### ミソサザイ



沢沿いの林道を歩いているとミソサザイが高らかな囀りで春を告げてくれました。ふつうは、尾羽をあげて、体全体を震わせて囀るミソサザイですが、このように座って囀る姿は、珍しいです。

♥ ミソサザイは日本最小級の鳥な

のに、さえずりは美しく大きいです。確かに尾羽を上に向けて元気よく泣く姿がよく見られます。口がとても大きく空いていますね。鶯もそうですが、体が小さくてもこのように大きな声を出すのはその存在をアピールするためでしょうか。鳥それぞれに持ち味があります。

## 井上京子さんから エナガ団子



4月8日小宮公園でエナガの雛が巣立ちました。雛が巣立つと「エナガ団子」と呼ばれるように枝に団子状に並びます。

その姿はとても可愛いですね。2日位過ぎるとエナガ団子は見られなくなります。しばらくの間親は餌をあげるので大忙しです。この時期しか見ることが出来ない可愛いヒナたちの様子です。



## 高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター） 林さんと田丸さんを迎えて

3月31日は、今年の締めくくりの日でもあります。この日に2人が我が家の「憩いの場」に来てくれました。目的は、私がやろうとしていることを主に聞いてもらい、安心サポートからの協力で実現していきたいからです。それは、これまで3年間のコロナ禍にあって、地域の課題である高齢者に対する見守りや働きかけの大切さを実感したからです。

紅葉台は高齢者が多く住んでいます。そのため、外出することも少なくなり、体も弱くなり、話し相手もなくなると心の面でも寂しく感じているのではと推測します。それもあって、毎週月曜日に「シニア弁当」を始め3年が過ぎ2000個ほど作りました。そこで感じたことは、人とつながりです。「人は社会的動物である」という言葉がありますが、「自分の楽しみを持つ」ことは生きていくうえで大切なことと気付かされました。（もちろん自分も生きがいを感じ楽しくやっています。）

そこで提案したいのは、紅葉台会館を広く開放していただき「みんなが自由に集まる場」を作りたいという思いがあります。もちろん一人ではできません。一緒にでき

紅葉台新聞は、「高尾フモト同盟」のHPに公開されています。高尾の情報や働く人たちが紹介されています。興味を持った方は、覗いてみてください。また、皆様からの情報や投稿もお待ちしています。

る方を希望します。会館なら、みんなが良く知っている場所でもあり、自治会員なら利用出来るからです。そこで例えば「パソコンを使って映画を見る会」や「スマホ教室」「単なるおしゃべり会」があるといいのではと思います。ここまで散歩しながら歩いて来るのもいい運動です。行くところがある「今日行く」は、張り合いが出来ます。人々が自然と打ち解け合い、話をするのが何よりの薬ではないでしょうか。「紅葉台が元気な人が増え活力のある楽しい地域になる」ことはいいことですね。何より、「仲良くなって困ったときには助け合える関係にもなる」ことが「防災の一番の基本」だと思えます。地域防災は、日ごろの人とのつながりから生まれるのではと思います。

近くの大学である拓殖大学の学生ともつながるといいです。学生も地域とつながり、学ぶこともたくさんあると思います。林さんから「学生が便利だから雪かきしてというのではなく、学生が自ら、企画段階から考えて一緒に関わることが大事」と話していたことに共感しました。確かに、便利だからやってもらうのではなく、学生の人たちの意欲や考える力を生かして、地域課題を一緒に解決していくそんな取り組みがいいのです。今年の私の目標です。一緒にやってみませんか。一人ではできません。

その後、憩いの場でお昼ご飯を食べました。食事は心癒します。楽しいひと時でした。思わず皆さんの趣味を聞きました。田丸さんは、「鳥を見ること」お子さんが、栗山の自然観察会で鳥に興味を持ったことがきっかけです。今は、お父さんの方がカメラを買って一緒に観察会に出かけているようです。大月までヤマセミを見に行くとか。「紅葉台新聞の粕谷会長の記事はとてもためになり楽しみです。興味を広げてくれます。」と話していました。

また、林さんは、聞いてびっくり「マウンテンバイクの世界に取りつかれている」とのこと。オリンピック競技になっているそうですがマイナーなので知られていません。もう25年やっているそうです。遠くタイにまで遠征に行きます。険しい山道を一日かけて踏破するのが醍醐味ようです。普段から自転車に乗ってどこまでも行くのが楽しいと言います。あきる野市の山でトレーニングをしているそうです。人は見かけによらず聞いてみると新たな発見があって面白いですね。そんなお二人に出合って私のやりたいことを聞いてもらい楽しくお喋りしました。皆さんにもそんな場所として私の家の「憩いの場」を使ってください。（文責 関谷）

