



公園東端に並ぶ六種類の健康遊具

SENSUDA Park
の東端に、六種類の健康遊具があるのをご存じですか。散歩やウォーキングの途中に、ちよつと体を伸ばしたり、腕や脚の動きを確かめたりできる遊具があります。

散歩のついでに
気軽に体力づくり



館報
はだ



令和8年9月1日現在

世帯数 6,472戸
人 口 14,964人
男 7,227人
女 7,737人



脚のばし

手すりにつかり、ももをじっくり伸ばします。



腕のばし測定

腕を伸ばして、どこまで届くか試してみましょう。



うであげアーチ

コマを動かしながら、腕と肩をゆっくり伸ばします。

使い方は、それぞれの説明板で確認できます。明るい緑色の器具を目印に、気になるものから試してみてください。



ふみいたストレッチ

踏み板に足をのせ、足首やひざをゆっくり伸ばします。



ぶらぶらストレッチ

横棒につかり、体を気持ちよく伸ばします。



コマ落とし

コマを順に落として、楽しみながら手指を動かします。

散歩の途中に一つ、二つと試し、気持ちよく感じる範囲でゆっくり体を動かしましょう。全部を一度に頑張らなくても、その日の体調に合わせて無理をせず、暑い日は水分補給も忘れずに、いつもの散歩に少し運動を加えて、健康づくりに役立ててみませんか。



◆6月28日には波田地区防災訓練が開催され、町会的一次避難所として広場を使用しました。発災時間に合わせ、多くの住民の方が避難していただきました。27区ではこれまで体系的な防災訓練を実施していませんでしたが、今回の訓練実施により多くの課題が明確



◆6月21日には毎年恒例の町会の清掃活動が行われました。自宅から広場まで好きなコースでごみ拾いをして来ていただきました。参加者には飲み物やごみ袋などの記念品が配布されます。好天に恵まれ、子どもたちを含む多くの方に参加いただきました。秋にも同様に実施する予定です。

27区
広場の名前?



27区には町会の公民館がないため、町会の行事では地区の中央にある空き地…広場を活用しています。

この広場は防火水槽が設置されていますが、現在、広場に正式な名称を付けることが検討されています。住民に親しまれるような名前が付けられることを期待しましょう。



◆夏休み期間中には広場は子どもたちのラジオ体操の会場として活用されています。遊具などはありませんが、子どもたちが自由に遊ぶ姿も見られます。



になりました。他の町会の取り組みを参考にして、訓練を繰り返したいと思います。

納涼祭を支えた 舞台裏と奮闘



7月25日(土)、北原西公園にて「令和8年度波田25区町会納涼祭」が盛大に開催されました。当日は約130名の住民の皆様にご参加いただき、賑やかな歓声と笑顔に包まれた心温まる夏のひとときとなりました。

今回の納涼祭は、受付でのお弁当や子供用お弁当の配付をはじめ、景品をかけたビンゴゲーム、地元の特産品を使った熱気あふれるスイカ割りなど、趣向を凝らした催しで大いに盛り上がりました。また、手持ち花火大会では子どもたちの嬉しそうな顔が印象的でした。



しかし、この一夜の楽しい思い出の陰には、5月から毎月重ねてきた打ち合わせと、

裏方として尽力された約24名の役員・組長の並々ならぬ苦勞がありました。



開催当日は、猛暑が照りつける15時に集合。熱中症防止のためにこまめな水分補給を挟みながら、高い所にはしごをかけて提灯を吊るし、ブルーシートや重い机・椅子の設営を行いました。模擬店の準備も一筋縄ではいきまませんでした。風船ヨーヨー作りでは水を入れる際に割れてしまうこともありました。

祭りが無事に幕を閉じた20時からの撤収作業は、暗闇の中で足元や手元が見えにくいという危険を伴うものでした。さらに翌朝8時から、前日の疲れが残る中で役員・組長が集まり、最後の片付け作業を完了させました。

現在、町会役員や組長の多くは高齢化が進んでおり、お仕事をされている方も日々のスケジュール調整に苦心しながら準備にあたっています。猛暑下の設営作業や夜間の片付けは体力面・安全面での負

担が非常に大きく、今後の運営における大きな課題となっています。

それでも、「地域住民が交流し、楽しい思い出を作れる場を守りたい」という想いが、この行事を支えています。今後も安全面や体力に配慮しながら、無理のない持続可能な形で納涼祭を継続していけるよう、地域の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



秋も近づきキノコの季節がもうすぐです

ね。この時期毒キノコのことによく話題になります。ごく身近にある有毒植物にはどのようなものがあるのか気になる調べてみました。

波田周辺で見かける園芸植物ではスイセン、イヌサフラン、スズラン、スノーフレック、ニチニチソウ、ポインセチア、クリスマスローズ、シ



「勿忘草の咲く町で」のロケが来ました

16区の上海渡地域は古くから田畑と住宅が混在する地域で、現在はカタクリ園など地域住民によって大切に保護、管理されています。

そのカタクリ園に今回NHKBSのドラマ「勿忘草の咲く町で」のロケが来ました。

若手看護師の月岡美琴(福元莉子)、新人研修医(菅生新樹)が高齢者医療や終末期医療の厳しい現場と向き合い、葛藤しながら成長していくヒューマンドラマです。

ドラマと共にカタクリの花が咲く頃に来てみてはいかがでしょうか。



クラメンなど、庭木にはアジサイ、シャクナゲ、イチイ、レンゲツツジ、ピラカンサス等々これも?と思うようなものもあり、空き地などに生える野草ではヒガンバナ、ヨウシュヤマゴボウ、イヌホウズキ、ヒヨドリジョウゴ、タガラシ、タカサゴユリなど様々な有毒植物があることがわかりました。

これらの植物の特徴や毒性などはスマホで簡単に検索できるので関心のある方はぜひ調べてみてください。

ただ、口にさえしなければ心配することはないようですが、秋には美味しそうな実がなるものもあります。また家庭菜園などでの球根の誤食には十分気を付けたいものです。

