



赤坂・青山
地域の活動
vol.7

地域で活躍している
方々を紹介!!



赤坂消防団副団長
竹田 隆雄 さん

赤坂消防団は定員130名で、仕事や学業に従事しながら、地域の安心安全のため様々な活動を実施しています。主な活動は、災害活動はもちろん、地域住民に対する初期消火訓練や応急救護訓練などの指導の実施や災害が発生した場

合に、迅速確実に対応するための各種訓練です。

地域の行事を開催する際は地元郷土愛の精神を持って、消防特別警戒など、精力的に実施しています。また赤坂・青山地域の事業所などに勤務している多くの方々も地域貢献のため活動しています。

■いつからこの仕事に関わり始め、また関わったきっかけはありますか？

昭和61年からのので、今年で消防団に関わり始めて29年目になります。きっかけは、まちの商店街の方に勧められたことです。

■消防団は普段どんな活動をしているのですか？

4月から6月に行うポンプ操法訓練を始め、赤坂地区の総合防災訓練、マンションの管理組合や町会等の防災訓練などに参加をしています。また取り壊し予定のマンションを利用しての災害時の避難、救出を想定した破壊訓練や地域のお祭りの際の警戒対応、台風接近時の警戒待機、火災現場での交通整理や残火処理とさまざまな活動をしています。

■消防団の活動の中で、大変なことは何ですか？

消防団は赤坂・青山に在住の方だけでなく、在勤の方も参加しているため、急な昼の出勤、夜の出勤に対応可能な人手が不足していることです。また過去に大きい火事が4件ほど起きているのですが、真冬の寒い時期に起こったこともあり、とても大変だったことを記憶しています。

■これからの目標は何ですか？

災害時の自助、共助を進めていくためには、町会、商店街とのつながりをもっと密接にすることが大切であると考えています。もっと地域同士のつながりを深めていけるように工夫をしていきたいです。また消防団にはまだまだ若手の人員が不足しています。今後の地域を担っていく若い人材をもっともっと増やしていきたいと考えています。

■何かここを読んでいる方々へ、伝えたいメッセージはありますか？

「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識をぜひ持っていただきたいと思います。災害はいつ起こるか分かりません。こういった意識を持つことが、地域防災力の向上につながっていくのだと思います。

●お問い合わせ／協働推進課 協働推進係 電話 03-5413-7272

赤坂警察署からのお知らせ
**赤坂警察署からのお願いで
振り込め詐欺などに
注意してください**

～お金がらみの急な電話に注意!～
「携帯電話が変わった」「会社のお金を使い込んだ」「電車で鞆を忘れた」「レターパックや宅急便でお金を送って」「還付金がある」

こんな電話がかかってきた時は慌てて現金を振り込まない、渡さない、送らないようにして110番又は赤坂警察署に電話してください。

～大切な財産を守りましょう～

●お問い合わせ／警視庁赤坂警察署 生活安全課 防犯係
電話：03-3475-0110 (内線2612)

赤坂消防署からのお知らせ
防火防災標語の募集

東京消防庁では、東京の安全と安心を呼びかける「防火防災標語」を募集しています。今年度は「防火防災標語」と「危険物安全標語」を募集します。

【防火標語 ～家族や地域を災害から守る～】
家族や地域の防災力の向上のため、防災訓練への参加などを通じた、地震に対する事前対策や地震時の適切な行動を呼びかけるものです。
平成27年度 防火標語 「身を守り 地域と協力 たすけあい」
(作者 大田区在学 内堀渡太さん)

【危険物安全標語 ～危険物災害を防止する～】
日常生活に不可欠な手指消毒スプレーやエアゾール缶などの身近な危険物について、正しい貯蔵・取扱い方法の普及による事故防止を呼びかけるものです。
平成27年度 危険物安全標語 「危険物 一人一人が 責任者」
(作者 練馬区在学 田中佑弥さん)

各標語の最優秀賞には賞状及び旅行券**5万円**分を贈呈します。しめきりは**11月15日(日)**となります。

詳しい応募方法は下記電話番号にお問い合わせいただくか、あるいは下記ホームページをご参照ください。

●お問い合わせ／赤坂消防署予防課 防火管理係
電話：03-3478-0119

赤坂消防署ホームページ
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-akasaka/>

してますか？
家具類の転倒・落下・移動防止対策
詳しくは、東京消防庁ホームページをご覧ください。
東京消防 検索

青山霊園眺望
～人と歴史～

第25回
つぎの星もり
植木 枝盛 (1857～1892年)
1種イ 第11号 12則 7番



若き論客として
植木枝盛は、安政4年(1857)に現在の高知市、当時の土佐国井口村に生まれました。土佐は薩摩や長州とともに、明治維新の原動力となった土地柄でした。数え年15歳の時(明治4年)、到道館に官費で入塾し、翻訳書や福沢諭吉の『西洋事情』などによって新しい視野を開いていきました。この年に彼は、「戦いは天に対して大罪あること難れたり、万国統一の会所なかるべからざること」という、平和主義に立脚した注目すべき短文を書いています。到道館の閉鎖にあい、彼は明治6年(1873)に上京の途につき、海南私学に入学しました。この年末、退学していったん帰郷しますが、明治8年(1875)1月にふたたび上京しています。

民権運動のはじまり

16歳から18歳の若い枝盛のこの時期は自由民権運動がその旗揚げを開始した時期でもありました。枝盛はこの時期すでに十指に数えられる論客になっていました。枝盛が有効の論客のひとりになったのは、ある新聞に「猿人君主」という投書とそれに対する政府の弾発が、ひとつの重要なきっかけになりました。「猿人君主」は、枝盛の原理では「猿人政府」、すなわち「人を猿にする政府」で、政府の新聞条例などによる抑圧をばげしく批判するとともに、言論の自由・思想の自由を主張し、こうした自由を抑圧するのは「人に処するに猿に処するの道をもってする」以外のなにものでもない、と論じています。明治10年(1877)といえは西南戦争がはじまった年ですが、この年、枝盛は土佐立志社に正式に入社しています。すでにこれまで、彼は板垣の家に住みこむなど、立志社の幹部とは深いつながりを持っていましたし、民権派の若手理論家として頭角をあらわしていました。しかし、明治25年(1892)2月、第2回総選挙の活動のさなか、病に倒れ、満35歳の若さで帰らぬ人となりました。

自由民権運動の実践的指導者

植木枝盛のもっとも重要な著作である『民権自由論』(明治12年)には枝盛の思想の神髄が示されているといつてよいでしょう。枝盛は、「あなた方」、つまり一部の上流階級ではなく、一般人民の「自由権利」を求めていたかっただけです。枝盛は、日本で最初の広汎な、下からの民主主義を求めた自由民権運動のなかで、中江兆民や大



出典:「革命思想の先駆者—植木枝盛の人と思想」

井憲太郎とならぶ、もっとも重要な思想家です。彼は、「自由権利」、民主主義の原理を徹底して推し進めていったために、革命的民主主義の思想家と呼ばれています。彼は単に思想家であっただけでなく、自由民権運動の実践的指導者としても優れた才能を発揮しています。板垣退助のプレーンであり、宣伝家であり、オルガナイザーでもありました。

参考文献:家永三郎「革命思想の先駆者—植木枝盛の人と思想」、家永三郎「植木枝盛研究」

赤坂地区総合支所からのお知らせ
平成26年4月の消費税の引上げ(5%から8%)による影響を緩和する措置として、
**「臨時福祉給付金」と
「子育て世帯臨時特例給付金」を
支給します。**

◆対象者及び給付額

臨時福祉給付金	子育て世帯臨時特例給付金
●対象者 平成27年1月1日時点で港区に住民票がある人で、平成27年度分の区民税(均等割)が課税されていない人 ※区民税が課税されている人の扶養親族等、生活保護制度の被保護者は対象外です。	●対象者 平成27年5月31日時点で港区に住民票がある人で、平成27年6月分の児童手当を受給している人 ※ただし、児童1人当たりの手当額が5千円の場合は対象となりません
●給付額 給付対象者1人につき6千円	●給付額 対象児童1人につき3千円

※臨時福祉給付金と子育て世帯臨時特例給付金の両方の対象条件に該当する場合は、2つの給付金がともに支給されます。

◆申請書受付期間
平成27年9月25日(金)～平成28年1月15日(金)
※対象者には、平成27年9月24日(木)に申請書を発送します。

◆申請方法
申請書がお手元に届きましたら、必要事項を記入の上、添付書類とともに返信用封筒で返送してください。
直接持参される場合は、次の臨時受付窓口で受け付けます。

- 芝地区総合支所
平成27年9月25日(金)～平成28年1月15日(金)
 - 麻布、赤坂、高輪、芝浦港南区総合支所及び台場分室
平成27年9月25日(金)～平成27年11月30日(月)
- ※受付時間 平日8時30分～17時(台場分室を除く各地区総合支所は、水曜日のみ19時まで窓口を延長)

◆公務員の子育て世帯臨時特例給付金の申請について
平成27年6月分の児童手当を受給している人には、勤務先から「子育て世帯臨時特例給付金申請書」が配布されます。受付期間内に区に申請してください。

**給付金に乗じた振り込め詐欺や
個人情報の詐取に注意してください。**

●お問い合わせ／保健福祉課臨時福祉給付金担当
子ども家庭課子育て世帯臨時特例給付金担当
電話：03-3578-2844・2845

赤坂地区総合支所からのお知らせ
赤坂・青山シニアファッションista事業

第2回ファッション講座&モデル体験
参加者募集! 応募締切 10月9日(金)

ポスチュアウォーキングの第一人者KIMIKOさんが、健康的でかっこいい歩き方を指南

ポスチュア(姿勢)ウォーキングの第一人者であるKIMIKOさんを講師にお迎えして、ファッションを楽しむための基本である「健康的でかっこいい歩き方」を教えてください。赤坂・青山在住の70歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。女性だけでなく男性にもぜひ体験していただきたい講座です。背筋をピンとのばして、赤坂・青山の街を颯爽と歩いてみませんか?

- 日時: 11月12日(木)午前9時30分～11時30分(受付開始午前9時)
- 場所: 赤坂区民センター・多目的室(赤坂4-18-13)
- 定員: 先着30名

希望者の方には「カルツェリア・ホソノ」のイージーオーダー靴をはいてのモデル体験

希望者の中から抽選で選ばれた5名の方には、南青山に本店をもつ「カルツェリア・ホソノ」にて靴のイージーオーダーを体験。そして自分にぴったりの靴をはいて、KIMIKOさんのご指導のもと、

プロのヘアメイクとカメラマンにより、モデルさながらの写真撮影を行います。(※洋服などはご自身で用意していただきます。また、イージーオーダー靴は一部費用をご負担いただきます)

- 靴のフィッティング……10月16日(金)午後2時～4時
【場所】カルツェリア・ホソノ 青山本店(南青山5-1-2 青山エビル2F)
- モデル体験……11月12日(木)正午～午後5時
【場所】青山生涯学習館(南青山4-18-17)
※区民センターでの講座修了後、車にて送迎いたします
- 定員: 5名(希望者多数の場合は抽選)

総合防災訓練(赤坂会場)のお知らせ

赤坂地区総合支所では、首都直下型地震の発生を想定し、震災下で必要となる適切な対応力を身につけるために、毎年、総合防災訓練(赤坂会場)を実施しています。
訓練内容は、応急救護訓練、初期消火(スタンバイパイプ)訓練、煙中避難訓練などの体験訓練のほか、ペット防災コーナーや、ガスメーターの復旧の仕方を学ぶコーナーなど、啓発コーナーもあります。会場では赤坂親善大使も参加します。お子様には、ポップコーンや綿菓子を用意しています。

近所の皆さんをお誘いの上、ぜひご参加ください。

- 日時: 平成27年11月1日(日)
午前9時30分から11時30分まで
- 場所: 港区立赤坂中学校

●お問い合わせ／協働推進課 協働推進係 電話: 03-5413-7272

参加者には
防災グッズを
差し上げます

Over 70'
70歳以上の方
性別、国籍を
問いません



平成27年度の撮影より

お申し込みは、「住所・氏名・年齢・電話番号」を記載した用紙と「撮影時着用を希望している衣装の写真」の2つを、協働推進課の窓口もしくは郵送で提出してください。

●お申し込み・お問い合わせ／
〒107-8516 東京都港区赤坂4-18-13
協働推進課(担当:杉山・山崎・上村) 電話: 03-5413-7013
赤坂・青山シニアファッションista facebook
<https://www.facebook.com/seniorfashionista>

昨年の訓練の様子



応急救護訓練

マンションドア水圧訓練

子どもコーナー

初期消火訓練

赤坂親善大使からのお知らせ
ゆるキャラ®グランプリ2015に出場中の
赤坂親善大使
みんなで応援しよう!

赤坂の魅力を発信する、マスコットキャラクター「赤坂親善大使」がゆるキャラ®グランプリ2015にエントリーしました!



1日1回投票をお願いします!
投票期間 11/16(月)まで

Step1 まずは公式サイトへ!
①ゆるキャラ®グランプリ2015の公式サイトにアクセス!
ゆるきゃらグランプリ 検索

②トップページ左側の「投票はこちら」をクリック!
ID登録をする(初回のみ) Step2へ
ID登録済みの方 Step3へ

Step2 はじめて投票する方はID登録をします

- ①ID登録ページに移動します ※ID登録は初回のみです
ID登録ページへ
- ②空メールの送信
fentry@vote.yurupj.jpへ空メールを送る
をクリックしてメールを送信する
- ③「ゆるキャラグランプリID登録」という件名のメールが届きます
- ④届いたメールに書かれたURLにアクセスする
- ⑤パスワードを設定して登録完了!

Step3 赤坂親善大使に投票してください!

- ①「赤坂親善大使」を探す ※ゆるキャラから探す
赤坂親善大使
<エントリーNo.1459(東京都)>
赤坂親善大使「アカサカメン」「アキユミン」「アオクン」
- ②Step2で登録したメールアドレスとパスワードを入力して投票する
投票ありがとうございました!
1日1回投票できます。
明日もお願いします!

●お問い合わせ／協働推進課 地区政策担当
電話: 03-5413-7013
<http://ja-jp.facebook.com/akasakashinzentaisi>

この情報誌についてのご意見や感想などを聞かせてください

赤坂青山地域情報誌 第33号
平成27年(2015)9月発行
編集: 港区赤坂・青山地区タウンミーティング
地域情報の発信・交流分科会
発行: 港区赤坂地区総合支所協働推進課
〒107-8516 港区赤坂4-18-13
電話: 03-5413-7013
FAX: 03-5413-2019 (発行部数 23,250部)

赤坂親善大使 アカサカメン
再生紙を使用しています

「MYタウン 赤坂青山」は、地域の人々が自ら企画・取材し、編集する地域情報誌です。赤坂青山の身近で魅力ある情報の発信を目指します。

朝活する?

最近、色々なところで目にする「朝活」。朝の時間をもっと有意義に過ごそうというこの取り組みに、興味はあるんだけど「朝起きるのがちょっと…」「朝は慌ただしくて…」と躊躇している人も多いかもしれません。「でもそんなに肩肘を張らなくても、意外と実践できそうな朝活が見つかるのでは?」そう考えた編集委員が赤坂・青山周辺で行われている朝活を体験取材! 色々な人に会うのもよし、体を動かすのもよし、静かにひとりで過ごすのもよし、勉強するのもよし。既成概念にとらわれず、自分なりの朝時間の使い方を考えてみませんか?

1時間の早起きでできる「知的充電」



赤坂ブレックファーストクラブ

「朝活がしたい」と考えても、実際には何をしたらよいかかわからない……という方も多いのではないのでしょうか。そんな方には、すでに活動されている朝活会に参加してみるのもおすすめです。誰かとディスカッションして寝起きの頭を活性化させると、いつもとは違う1日を過ごすことができるかもしれません。今回は、赤坂の地で16年も続いている朝活会「赤坂ブレックファーストクラブ(ABC)」の主催者のひとりである柴田英寿さんにお話をうかがいました。

—「朝活」を始めたきっかけは何だったのでしょうか。当初はおもしろい人を集めて、ベンチャーについて勉強する会を作ろうとしていました。ですが夜はなかなか集まるのが難しくなったため、アメリカで行われていたパワーブレックファーストを参考に、ABCを立ち上げました。—朝に活動する利点はありますか。まず時間が決まっているということですね。それに、お酒が入らないこと、あまりお金がかからないことです。

—現在のメンバー構成と、活動状況を教えてください。定期的に集まっているのは、20人程です。その中から大体毎週4~5人が参加します。大抵は皆で朝ごはんを食べながら、ただおしゃべりしています。—お話のテーマは決めていらっしゃらないのですか。そうですね、最初は決めていたのですが、現在は決めていません。—何か特別なことはしていないのでしょうか。弁護士の方を呼んでお話を聞くなどのプチ勉強会をしたことがあります。それに、選挙の時期には新聞社の方が取材に来るのが恒例となっています。

—メンバーはどう募集しているのですか。現メンバーの紹介と、ホームページを見ていらっしゃる方が多いです。ただ、問い合わせは多いのですが、実際にいらっしゃる方は100人に1人くらいです。



柴田さん
<http://www.breakfast-club-global.org/index.html>

初めての「朝カフェ」体験

南青山にある「ニューヨークスタイルのカフェ」は、昼間はいつも行列ができていて、そのほとんどが若い(?)女性やカップル。どのようなお店かしらと思っていました。

この日も、朝8時のオープンを待って、5人ほどが列をつくっていました。



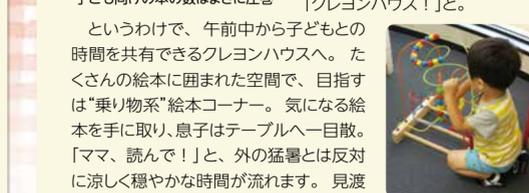
流行のエッグベネディクトを初めて食べました



都、大阪にはないお店なので、前回来たけれど、気に入ったので、今回は、昨日に続いて今日も、来てみました」とのこと。あれこれ満足そうに食して、「これから、東京観光に出かけます」とリリクソ姿でいそいそと席を立っていきま

した。続いて近くのカフェに立ち寄りしましたが、こちらは、お馴染みのビジネスマンなどの光景でした。

初めての体験でしたが、たまには外でのんびりと朝食をとるのも気分転換になると思いました。



家で食べるパンケーキとはひと味違いました

朝6時過ぎの赤坂。まだ眠気の残る街に背を向けて、豊川稲荷東京別院へ。清涼な空気に包まれて、朝の坐禅会に参加しました。予備知識がなく不安でしたが、坐蒲を3本の指で胸の前に持ち、仏様に一礼して広間へ上がり……これら一連の作法は、その場で教えてください、ひと安心。足を組み、左右に体を揺らして自分の正しい真ん中を見つけ、手は「法界定印」の形に。これは、右手の上に左手をのせ、親指の先端を軽く合わせ、ゆるやかな楕円形にします。この形をキープすることが集中力を高める上で大切なのだとか。

背筋を伸ばして、視線は斜め前方に落とします。「目はつぶらないの?」と思いましたが、坐禅中に目をつぶると寝てしまいます。坐禅中は寝てはいけないので目を開けておくそうです。最後に鼻から吸って吐く呼吸法を教わり、ゆっくりと繰り返すうち、息とともに心も整い、自然に集中していきました。

集中力が途切れたとき、回ってきた僧侶に警察という長く平たい木の棒で叩かれるのが坐禅のイメージですが、ここでは望む人が合掌



静かな空気の中でいつもと違う朝を過ごせます

して待つと叩いてくださいます。バシッと大きく響く音とともに、つぎ物が落ちて軽くなった感じがしました。

太鼓が大きく鳴って7時を告げ、30分間の坐禅が終了。その後、本殿での御祈禱会で坐禅参加者の御祈禱もしていただきました。「リラックス」や「癒し」ではなく、体と息を整えて集中することで心が整い、いつもとは違う何かを感じられる貴重な朝活でした。

朝活坐禅会参加者の感想

●前回来験して精神的疲労感がなくなり、すがすがしい気持ちで1日過ごせたので、今後も参加したいと思います(20代女性)

●足が組めなくて焦りましたが、片足を腿の上にのせるだけでもいいですよと言われ、安心しました(50代女性)
●終了後、一緒に参加した友人とモーニングを食べに行きました。慌ただしくした気分が朝ごはんをいただき、これも含めて有意義な朝活だと思いました(40代女性)

足が組めなくても大丈夫です

豊川稲荷東京別院の朝活坐禅会
●毎月第2、第4火曜日 6:30~7:00(休1月、2月、8月)
港区赤坂1-4-7 2階法輪閣 予約不要(有料)
※服装の注意事項など、詳細はホームページをご覧ください
<http://www.toyokawainari-tokyo.jp/>

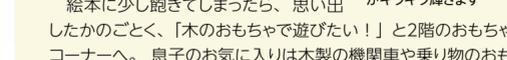
休日の朝は子どもと一緒にのんびりと

クレヨンハウス

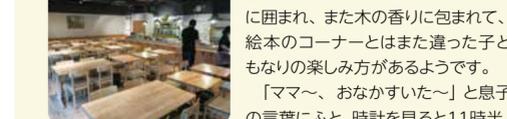


子ども向けの本の数はまさに圧巻

というわけで、午前中から子どもとの時間を共有できるクレヨンハウスへ。たくさんの絵本に囲まれた空間で、目指すは「乗り物系」絵本コーナー。気になる絵本を手に取り、息子はテーブルへ一目散。「ママ、読んで!」と、外の猛暑とは反対に涼しく穏やかな時間が流れます。見渡すと親子に混じって若い女性の方やお年を召した方々も。絵本に少し飽きてしまったら、思い出したかのごとく、「木のおもちゃで遊びたい!」と2階のおもちゃコーナーへ。息子のお気に入りには木製の機関車や乗り物のおもちゃ。木のぬくもりがこもったおもちゃに囲まれ、また木の香りに包まれて、絵本のコーナーとはまた違った子どもなりの楽しみ方があるようです。「ママ〜、おなかすいた〜」と息子の言葉にふと、時計を見ると11時半、「じゃ、レストランでごはん食べようか!」 休日は10時半から営業して



子どもたちが喜びそうなおもちゃがたくさん。目がキラキラ輝きます

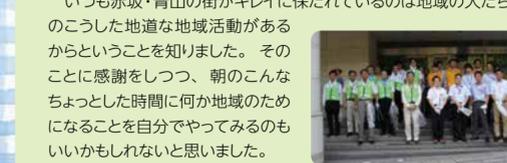


レストランの準備のよう。開店とともたくさんの人が訪れます



支所に勤務する人々による地域の清掃活動に参加しました。総勢40人くらいで、周辺の企業の方がほとんどのようでした。一人ひとりとトングとゴミ袋を持ち、支所を中心に、青山通り沿いを赤坂見附駅方面と青山一丁目駅方面の二手に分かれてゴミを拾っていきます。一見キレイに見える道の端々に車から投げられたであろう空き缶や紙にくるまれて吐き捨てられたガムなどが多く見られました。清掃時間は30分くらいでしたが、かなりのゴミが集まりました。

いつも赤坂・青山の街がキレイに保たれているのは地域の人たちのこうした地道な地域活動があるからということを知りました。そのことに感謝しつつ、朝のこんなちょっとした時間に向か地域のためになることを自分でやってみるのもいいかもしれないと思いました。



清掃活動には、町会、商店街をはじめ地元企業の方々も参加しています。街がキレイになることのために、周辺企業やその地域にお住まいの方々同士のコミュニケーションがとれる貴重な機会となっています。個人参加・企業参加どちらでも歓迎しています。

いるレストランへ行くとしてたくさんのお客さまが。親子で体にも心にもやさしいランチをおなかも心もいっぱい! 休日も朝から早めに家事を済ませ、午前中から子どもとおでかけするのいいものですね。

40年も愛され続けている親子連れに大人気のスポット!

クレヨンハウスについて、広報担当の辻村俊之さんにお話をうかがいました。「クレヨンハウスは、1976年に作家・落合恵子が創業したお店で、「子ども、女性、オーガニック」という視点で文化を見つめ創造する」というコンセプトのもと、絵本、おもちゃ、オーガニック製品などを取り扱っています。子どもの本売り場には創業から椅子が置いてあり、座ってゆっくりと本が読めます。お子さんに絵本を読んでいる親御さんを今もよく見かけますが、絵本を通してお子さんと時間をたくさん取ってあげてください! 「親子で朝活」に最適なイベントも教えていただきました。

- 英語絵本のワークショップ「Read Aloud! (リードアラウド)の会」 平日11時~14時 土・日・祝日10時30分~14時 (イベント開催時は11時) 講師:大島英美さん ※要予約 有料 英語の絵本を声に出して楽しもう!
- オーガニックレストラン 平日11時~14時 土・日・祝日10時30分~14時 (イベント開催時は11時) 旬の有機農産物をたっぷり食べよう!
- 野菜市場 10時~ 自然食の八百屋さんに行ってみよう!
- 毎月恒例ゲーム会(月1回) 11:00~16:00頃まで ※無料 飛び入り参加も大歓迎 詳しくはホームページをチェック! 外国のカードゲームで盛り上がる! <http://www.crayonhouse.co.jp/>

赤坂・青山の清掃活動一覧

実施団体	実施日	清掃範囲・集合場所
エスプラナード 赤坂商店街振興組合	毎月第2・4水曜日 12時15分から30分程度	赤坂見附駅から赤坂通り間のエスプラナード・赤坂商店街【集合】赤坂見附交差点前
青山外苑前商店街振興組合 南北青山二丁目会	毎月第2・4金曜日 9時から30分程度	外苑前駅周辺【集合】外苑前時計塔広場
青山三丁目商店会	毎月第2週金曜日 9時から30分程度	青山三丁目交差点から善光寺付近【集合】青山見附駅前
青山表参道商店会	毎月第2・4金曜日 9時から30分程度	表参道駅周辺【集合】秋葉神社前
青山一丁目会	毎月第3金曜日 10時から30分程度	青山一丁目会区域【集合】赤坂図書館前
青山二丁目会	毎月第1木曜日 10時から45分程度	青山二丁目会区域【集合】ホンダ青山ビル前

※雨天・荒天時、夏季の猛暑日の際は、各団体の判断で清掃活動が中止になる場合もあります。

清掃活動には、町会、商店街をはじめ地元企業の方々も参加しています。街がキレイになることのために、周辺企業やその地域にお住まいの方々同士のコミュニケーションがとれる貴重な機会となっています。個人参加・企業参加どちらでも歓迎しています。

赤坂地区総合支所協働推進課 電話: 03-5413-7272

ちょっと興味ある! こんなのやってみよう!

編集委員が選ぶ朝活8選

1 ウォーキング・ジョギング

昔から早起きするのは、やはりウォーキングやジョギング。特別な用具が必要なく、自分のペースで、好きな時間だけできるので、気軽に始められるのが利点のひとつです。最近では空気のランニングブームで、この赤坂・青山を走っている人をよく見かけますし、早朝に走るグループもあるようですので、色々な人と交流できそうです。

2 ヨーガ・ピラティス

最近の「朝活」の定番ともなってきたヨーガやピラティス。柔軟性や体を鍛えられるということだけでなく、女性だけでなく男性や年配の方にも注目されています。フィットネスクラブや専門のスタジオなどでも朝のプログラムを始めているところも出てきています。公園などの屋外で行うヨーガなども気持ちよさそう。目覚めのヨーガ・ピラティスで気持ちよい朝を迎えてみたいものです。

3 太極拳

何かと慌ただしい日常の中で、早朝、自然にふれながら、ゆったりとした動作で体を動かす太極拳。心と体もリフレッシュすることができ、気持ちよい朝を迎えられそうです。興味はあっても、何となく参加しにくいかもしれませんが、赤坂氷川神社で、月曜日から土曜日までの早朝6時30分からラジオ体操と太極拳をやっているようですので、興味のある方は一度参加してみたいいかがでしょうか。

4 読書

「朝活」のひとつとして、意外に盲点だったのが「読書」。そういえば、本を読む時間って結構確保しにくい……。もちろん家や移動中の空き時間に読むのもいいですが、ちょっと気分を変えるために、朝早く起きて、カフェや公園に出かけるのもよさそうです。また「読書会」といった形でカフェなどに集まり、みんなで読後の感想を言い合うという活動もあるようですので、気の合う人たちだけで始めてみるのもおもしろいかもしれません。

5 公園でのんびりと

朝から本格的に運動するのはちょっと……という方は、愛犬と一緒にのんびりと散歩に出かけるのもいいかもしれません。また平日は忙しいお父さん、お母さんも、休日の朝なら少し時間の余裕もあるはず。そんなに朝早くでなくとも、お子さんと近所の公園に遊びに行くのも、「朝活」といえるのではないのでしょうか?



6 英会話や資格試験にチャレンジ!

「もっと積極的に朝の時間を活用したい!」という方には、やはり勉強が一番。何か目的をもった方が励みになるので、気になっている資格試験などを目標として、はじめてみてはいかがでしょうか? また、多くの方が関心の高い英会話も「朝活」の定番。ブームに乗って、早朝から開校している英会話教室もありますし、早朝のラジオ番組も昔からありますので、自分にあったスタイルではじめてみるのがよさそうです。

7 おいしい朝食・お弁当づくり

朝は忙しいので……というお母さんたちにとって「朝活」は何かかごとのよう。でもちょっと発想を変えて、朝の料理を「朝活」に位置づけている人もいます。少しだけ早く起きて、いつもより健康的な朝食を作ってみるとか、家族のために少し凝ったお弁当などを作ってみるとか。もちろんお父さんが作るのもアリです。

8 手芸・工芸を楽しむ

趣味の時間が取れない、とにかくひとりになりたいという方は、朝早く起きて、編みや洋裁、アクセサリーや華小物づくりなど好きなことに没頭するのも「朝活」のひとつです。最近では作ったものを手軽に販売できるサイトなどもたくさんできていて、手作り作家として活躍する方もいらっしゃるの、朝の時間を有効活用して作家デビューをめざしてみるのもいいですね。

オリジナルの朝活で脳内リフレッシュ!

「エクストリーム出社」という言葉をご存知でしょうか。早朝から様々なアクティビティをこなした後、普段どおり定刻までに出社するというもので、山登りや海水浴といった活動的なものから、親子で絵を描く、温泉で朝風呂、七福神巡り、お墓参りなどジャンルは問いません。とかく「休みにになったら〇〇をしよう」と思いながらも、いざその日になると雑務に追われて1日が過ぎ去ってしまうことも。エクストリーム出社により、限られた次の休日を待たずして、平日毎朝ひと遊びをするチャンスが巡ってくるという次第。

重要なルールは「遅刻厳禁」。あくまでもその後出社するという点がただの娯楽とは異なる特徴と言えます。ほんの数時間、その限られた中で目標を定め、道順を調べ、移動時間を計算し、自分のための時間を自分で生み出す醍醐味。他にはないオリジナルの朝活でリフレッシュしてみませんか。

日本エクストリーム出社協会 <http://extreme.tanoshinal.com/>

