

《今回のお便り》 ・高台自治会 ・東台自治会 ・西の京自治会  
《地域推進活動紹介》 ・田内自治会 ・西の京自治会 ・長法寺小校区 ・粟生自治会



## 高台自治会 第52回ふれあいサロン「武士の家計簿」

9月24日(月:祝)午後1時30分から「第52回ふれあいサロン」を開催しました。今回は森田芳光監督の「武士の家計簿」を鑑賞しました。この作品は「下級武士の記録(古文書)」をもとに描いたもので、激動の幕末を、加賀藩御算用者(そろばん侍)が算術の力で生き抜く姿や主人公(猪山直之:堺雅人)を支えた家族(妻:仲間由紀恵)の絆を描いた実話を映画化したものです。映画は、大村益次郎に算術の力を見出され、明治新政府の主計官となった長男成之(伊藤祐輝)の回想から始まります。直之は、御算用者の中でも正確かつ厳格で、藩の危機的財政を立て直すために取り組むとともに猪山家の家計の危機を家財処分により切り抜けます。御算用者としての猪山家では代々加賀藩の財政に携わ



ることが仕事であり、猪山家の長男であれば御算用者としての後を継いでいくことが当たり前でした。そこで、時期がくると毎日のように、父から算術の特訓を受けるのです。長男への厳しい特訓に、父親の温かさや愛情を感じなかった長男は、父の教えを恨み、親子断絶状態で幕末の動乱の中に突き進みます。明治の時代となり、新政府の主計官となった長男は、今の自分があるのは父親の算術への厳しい教えがあったからと痛感します。何も言わず見守ってくれた父親を背負い、年老いた母親とともに金沢城に向かう親子の姿に、わかり合えた家族の温かさが感じられる場面です。映画の舞台には、金沢城や武家屋敷の他に、近江八幡の水郷や堀端なども登場し、以前皆で訪れた時のことを思い出しながら、お茶会で交流しました。



## 東台自治会 第5回1日体験会「フラワーアレンジメント」

10月17日(水)午後1時30分から「第5回1日体験会」を開催しました。今回は、「フラワーアレンジメント」にチャレンジしました。指導者は、ヨーロッパフラワーデザイン連盟インストラクターの馬淵厚子様です。本日は秋とハロウィンをイメージに、『秋麗』のタイトルのもと、始めました。花器にビニールシートを敷いて、中にアクアフォーム(スポンジ)を入れ角取りをしたら、アクアフォームに花を挿す中心を決め、カットした木イチゴ(葉つき)を4ピース挿しました。その後、長さ18cm位に切った赤バラを2本挿し、バランスを考えながらオレンジケイトウを挿しました。アクアフォームが見えないように木イチゴ(葉つき)を挿しました。



り、間に木イチゴや野バラを挿したりして、ボリュームをつけました。一つひとつにつくった人の感性(個性)が表れていました。素敵なフラワーアレンジメント『秋麗』が完成です。終了後、来年度に向けたアンケートにも答えていただきました。



### 地域推進活動紹介



## 田内自治会 第9回「ヨーガ」実施！

9月13日(木)午前10時から定例となった「第9回オープンサロン:ヨーガ」を実施しました。今回、ヨガブロック(らくちんらくちん)を使いながら取り組みました。まず高橋先生から「日常から体を良く動かすようにしましょう。そして、当たり前の生活(ほどほどの生活)が営めるように、体をつくっていきましょう」というお話がありまし

た。その後、イライラした時に効果的な腹式呼吸と、やる気のない時に効果的な胸式呼吸の両方(完全呼吸)を使いながら集中して行いました。礼をした後、足の動き、首から肩の動き、胸を開き脇を伸ばす動き(簡易体操)に取り組みました。自分の体の動きを確認し、動きの悪いところを知って、体を調整して行きました。



### 地域推進活動紹介



## 田内自治会 第10回「ヨーガ」実施！

9月27日(木)午前10時から「第10回オープンサロン:ヨーガ」を行いました。暑い分涼しくなったので、高橋先生から「陽から陰への変わり目で、大気も乾燥し、咳も出る頃なので、体を潤すことが大切です。「五味五性表」をもとにバランス良い食事に心がけましょう。体調に合わせ、不都合があれば修正し

ましよう」とお話がありました。その後、体の確認に移りました。呼吸を整え、集中し礼をしたら、足の動きの確認や強化をし、腰や首へと体の確認をしました。今日は、新しい方や体験に来られた方が3名あり、一緒に「ヨーガ」を行いました。



## 西の京自治会 「午後のお茶会：松茸ごはん・松茸昆布と柿饅頭」



10月19日(金)午後1時30分から「午後のお茶会」を行いました。松茸のシーズンなので、ちょっと贅沢な気分になって、「松茸ごはん・松茸昆布と柿饅頭」づくりに取り組みました。「松茸グループ」と「柿饅頭グループ」に分かれて作業を進めました。「松茸グループ」は、吉田さんを中心に米をといだり、松茸の汚れをペーパータオルで拭いたり、松茸を切ったり、また昆布と松茸を炊いたり、取り組みました。一方、「柿饅頭グループ」は、生涯学習推進委員(植田)を中心に饅頭づくりに取り掛かりました。事前につくっておいたオレンジ餡やつぶ餡を丸めた



り、オレンジ餡でつぶ餡を包んだり、緑餡でがくをつけて貼りつけたりして、柿饅頭をつくりました。出来たら一つずつビニールで包み、ビニタイで括りました。そうしていると、松茸ごはんが炊き上がり辺りに良い香りが漂っていました。松茸ごはんをお椀で量り、パック容器に入れて、松茸昆布を添えると完成。今年も秋の恵みを皆さんと美味しくつくる事が出来ました。



### 地域推進活動紹介



## 田内自治会 第11回「ヨーガ」実施！

10月4日(木)午前10時から「第11回オープンサロン:ヨーガ」を行いました。高橋先生から「気候も変わり目、いろいろなところに変化が出てくる頃です。特に、下半身は冷やさないで、温めるようにしてください」というお話がありました。その後、足の付け根の運動をしました。足を回していくと、「うまく回らないのは日頃あまり使っていないからです。足首は生活する上で、とても大切です。ちょ

っとした時間を見つけて、足首を意識しながら動かしていきましょう」ということでした。また、漢方医学の治療法の中に、「**審法**」という身体を温めたり冷やしたりする治療法があり、疲れ解消法のお話もありました。体の動きを確認しながら、体のチェックをしました。



### 地域推進活動紹介

## 西の京自治会 第25回男の料理「焼き鳥にチャレンジ」

9月28日(金)午前9時に集まり、皆でお店に買い出しに行きました。第25回男の料理のメニューは「焼き鳥」です。食材を買ってきたら、早速調理に取り掛かりました。鶏肉を一口大に切って串に刺し、シイタケや白ネギも食べやすい大きさに切って串に刺しました。鶏肉は、火を良く通したいので、網の上にアルミホイルを置き、オリーブ

オイルを上から垂らし、オイル焼きにしました。野菜は、網の上で直焼きにしました。タレにつけていなかったのでも、焼きながら塩をふったり、焼き上がったものにタレをかけて完成です。豆腐のみそ汁も添えていただきました。



### 地域推進活動報告

## 田内自治会 第28回「オープンサロン」

9月29日(土)午後1時から第28回「オープンサロン」を行いました。台風が近づき小雨模様でしたが、たくさんの方が参加されました。いつものようにダーツやスポーツ吹き矢がセットされ、一緒に参加のお孫さんも交え、楽しくコーナーが始まりました。またテーブルのところでは、スマホの使い方や便利な機能などについての話で盛り上がっていました。そのうち、

折り紙の「ようじ入れ」づくりが始まり、最後はジャンボトランプも登場しました。自分の興味・関心に合わせて、自由なチャレンジがゆったりと行われました。皆さん楽しそうでした。



### 地域推進活動報告

## 長法寺小校区 「市長と語る対話のわ」

8月24日(金)に、中小路市長にお越しいただき「市長と語る対話のわ」を開催しました。市長から「今後の長岡京市について」と題して、①人について、②設備について、③環境づくりについて、④方法についての4点を「安心・安全」の面からどう取り組む

かお話いただきました。その後、皆さんからたくさん質問や意見が出され、活発な意見交換となりました。とても有意義な時間となりました。



### 地域推進活動報告



## 粟生自治会 DVD鑑賞「アフタースクール」

8月26日(日)に映画「アフタースクール」を鑑賞しました。この映画は、母校の中学校で働く教師(神野:大泉洋)のもとに、かつて同級生だったと名乗る探偵(佐々木蔵之介)が訪ねて

来ます。探偵は、神野の幼馴染みで、一流企業に勤める木村(堺雅人)の行方を追っているのです。神野は木村探偵に巻き込まれていくうちに、神野の知らない木村を知ることになり、事態は予想もしない展開になります。この映画は、内田けんじ監督の観る者を翻弄する工夫が光る作品です。皆さん映画の中に吸い込まれていました。