

《今回のお便り》 ・長九小校区 ・田内自治会 ・長十小校区 ・西の京自治会
《地域推進活動紹介》 ・田内自治会

長九小校区 「フラワーアレンジメント教室」



12月7日(金)午後1時30分から「フラワーアレンジメント教室」を開催しました。プリザーブドフラワーを使っただけのアレンジメントで、教えていただくのは、本市在住で、プリザーブドフラワー教室『little lumiere』を開かれ、市内でもご活躍されている佐々木友美様です。プリザーブドフラワーをつかった①しめ縄、②お正月アレンジ、③クリスマスリース、④オールシーズンアレンジの4種類から参加者が選び、たくさんの花や飾りの材料から、『自分の発想でアレンジ』(先生が大切にされていること)をしていきました。

思い思いのアレンジが出来上がると、テーブルごとに作品を集めて、完成撮影をしました。その後、自由に皆さんの作品を見ながら交流しました。それぞれの出来栄に、「凄く可愛い」「綺麗に飾ってある」「上手に出来てる」と楽しみながら鑑賞しました。



田内自治会 田内サロンお婆の会『5周年』のつどい

12月8日(土)午後1時30分から、「お婆の会5周年」を記念して、「田内サロンお婆の会



終わると、第1部【トーク&歌謡ショー】です。ミュージシャン:センチメンタル・ボーイの古林孝博さんとボーカリストの高嶋実子さんに、プロの歌をたくさん聴かせていただきました。その後、皆で脳トレ「かたつむり」をして休憩が終わると、第2部【皆で歌いましょう】です。世話人をつくった歌詞集《昭和歌謡メモリーズ》から「大阪ラブソディー」をはじめ、たくさんの曲を皆で歌いました。第2部が終わると、「隣り組」の歌に合わせ脳トレ健康体操をして休憩。その後、第3部【リクエストを皆でうたいましょう】がスタート。「ここに幸あり」をはじめに、1人での歌、夫婦での歌、同世代での歌と、会場からたくさんの歌手の登壇に、大きな拍手と掛け声。皆さんも一緒に口ずさみ、大盛り上がりでした。最後は振り付けでの「ヤングマン」を歌って、金田副会長の「これからも健康で続けましょう」という挨拶で閉めました。素晴らしい「お婆の会『5周年』」となりました。

『5周年』のつどいを開催しました。会場には世話役の皆さんの思いがこもった正面飾りが会場の雰囲気盛り上げていました。開会にあたり、小西会長の「平成26年1月からスタートして、60回を迎えました。当時の金田自治会長のご支援で産ぶ声を上げた『お婆の会』は、『オープンサロン』、『オープンサロンヨーガ』へと広がり、活発に取り組みが進められています。多くの皆様や世話役のご協力により、5周年を迎えることが出来ました」という挨拶に続き、お世話になった方々の紹介がありました。開会セレモニーが



地域推進活動紹介



田内自治会 第19回「ヨーガ」実施!

12月6日(木)午前10時から「第19回オープンサロン:ヨーガ」を実施しました。はじめに、高橋先生から指を使っただけの脳トレや誤嚥防止のためのトレーニング

を紹介していただきました。その後いつものように、呼吸から瞑想、集中して、次に足の確認、足首回しをして、股関節の動きの確認をしました。寒くなると、外出も減り、姿勢も丸くなるので、腰わり・スクワット、肩甲骨伸ばし、胸広げなどの動作と刺激入れをして調整しました。「足腰や太ももの強化は、日常のちょっとした動きの中でも意識すれば鍛えられますよ」と先生からのアドバイスがありました。今回は、つま先の上げ下げや腰わり・スクワットなどをして、ふくらはぎや足腰をたくさん使いました。



を介していただきました。その後いつものように、呼吸から瞑想、集中して、次に足の確認、足首回しをして、股関節の動きの確認



長十フェスティバル

主催：長十フェスティバル実行委員会
後援：長岡京市、長岡京市教育委員会

長十小校区「長十フェスティバル」

12月9日(日)午前9時30分から平成30年度「長十フェスティバル」を開催しました。寒い日でしたが、参加者の熱気で、大いに盛り上がりました。廣部会長の挨拶など、開会行事が終わると、校舎前で午前は長岡京市スポーツ少年団マーチングバンドの演奏や校区子ども会MJS14の「創作ダンス」が披露されました。コーナーが開始されると、グラウンドでは「白玉ぜんざい」「チョコバナナ」「ジュース・たこせん」「たこ焼き」「綿菓子・ポップコーン」、「野菜販売」、社会福祉協議会の「青空ケーキをつくろう」の食べ物コーナーや、「輪投げ」「ホールインワン」「射的」「新聞紙の皿づくり」の体験コーナー。自転車置き場での「古本交換」やエコキャップ、ベルマーク「回収」コーナー。校舎内では「お茶席」や「昔遊び」コーナー。家庭

科室では「うどん」や「カレー」の販売コーナーも用意され、人だかりが出来ていました。クラブボックスでは「インボディ」「血管年齢」「骨密度」の測定コーナーがあり、保健師さんや栄養士さんによる健康についての説明も行われました。体育館では「スポーツ吹き矢」「ダーツ体験」コーナー、「プラバン」、紙ひこうきなどの「工作」コーナーが行われ、たくさん子ども達や地域の方、小さなお子さん連れの家族など、校区が一体となった「長十フェスティバル」となりました。



西の京自治会「寄せ植えづくり」

12月14日(金)午後1時30分から毎年恒例の「寄せ植えづくり」を開催しました。今年もロビンガーデンから中村様と安原様にお越しいただき、ご指導いただきました。今年の花苗は基本6種類で、「ミニクラメン」を追加で寄せ植えされる方もいらっしゃいました。『自分の選択した花を、自分のイメージで植える』をテーマに、「寄せ植えづくり」に取り組みました。



はじめに、持参の植木鉢に底石を入れ、上から花の土を植木鉢の7~8割まで入れました。次に「ストック」の花苗の正面を決め、配置したら、「ネメシア」「葉牡丹3株」「パンジー」「アリッサム」と後ろから前へバランスを考え、配置しました。最後に「ヤブコウジ」を配置して、間に土をいれ、ヤシの実のシュロで飾りつけました。葉牡丹にラメのスプレーをしてもらって完成です。完成した「寄せ植え」を並べて鑑賞しました。「寄せ植え」は人気があり、今年も2部制にして、午後3時から行いました。正月には訪れる人に、綺麗な可愛い姿を見せてくれることでしょう。楽しみです。



地域推進活動報告

田内自治会 第32回「オープンサロン」



12月15日(土)午後1時から「第32回オープンサロン」を開催しました。寒い時期なので、部屋の中でのサロンになりました。こんな日のために、石澤さんが「クリスマスリースづくり」が出来るように、たくさんのパーツを準備してくださっていました。特に、「綿の花が出来たので」ということで、たくさん「綿の花」を持って来ていただきました。初めて「綿の花」をご覧になった方もあり、「これ本物?」「え〜っ、ほん

とや!中に種があるわ」「本物見るの初めてや」など、綺麗な「綿の花」を見たり、手にしたりしながら、作業も進んでいきました。リボンをリースに巻いたり、柘や綿の花松ぼっくり、キラキラ飾りをつけたりと、綺麗な「リース」が出来上がりました。お孫さんの参加もあり、「楽しいサロン」となりました。

