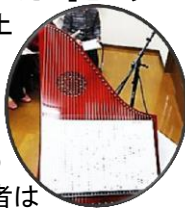


西の京自治会 「ヘルマンハーブ演奏会」



2月12日(火)午後1時30分から「ヘルマンハーブ演奏会」を開催しました。「ヘルマンハーブ」は、1987年にドイツのバイエルン州に住むヘルマン・フェーがダウン症の息子アンドレアスのために開発し、「障がい者や高齢者を含む、多くの人に器楽演奏を楽しんでもらいたい」ということで広められています。弦を弾く順番を上から白丸、黒丸の大小の記号を実線で結んでいった楽譜を、ボディのところにはめ、印に従い、演奏していくもので、五線譜が読めなくても、演奏が出来るのが特徴です。「ヘルマンハーブ」の演奏者は



全国的に少ないようで、大原野上里勝山町にお住いで、「ヘルマンハーブ」の教室を開いていらっしゃる、日本ヘルマンハーブ振興会認定インストラクターの布垣京子様にご演奏をしていただきました。はじめに、ソロ演奏で瞑想曲として馴染みのある「ジムノペディ」をご披露いただきました。チェンバロの音色に似ていて、とても素敵なメロディーが流れてきました。楽器の説明の後、「ムーンリバー」など全5曲のソロ演奏でした。ゆったりと演奏を聴いた後は、皆さんが知っている「荒城の月」など全7曲を演奏に合わせて歌いました。「ヘルマンハーブ」の澄んだ音色に、皆さん幸せな気分になっていただいたようでした。



西の京自治会 午後のお茶会「薯蕷饅頭と抹茶水羊羹づくり」



2月15日(金)午後1時30分から「午後のお茶会」を開催しました。17日に実施する「西の京作品展」来場者へのお茶菓子としての「抹茶水羊羹」と本日のお茶会としての「薯蕷饅頭」をつくりました。はじめに、白餡と粉寒天、砂糖を混ぜ合わせ、抹茶粉と水を加えてしっかり混ぜました。その後、小分けのカップに入れて、出来上がりです。もう一つの「薯蕷饅頭」は、薯蕷粉に山芋汁と砂糖を入れ、出来たらラップを巻

いて冷やしました。それを小分けしたら餡を包み込み、「まあくなーれ」と思いを込めて、丸めました。ところが、「くつつくー」「わあー、これ返品やわ」と手にくつつき、悪戦苦闘。丸くなったら蒸籠に入れて、蒸し上がると完成です。皆で協力して美味しい「薯蕷饅頭」が出来ました。



東台自治会 第8回1日体験会「ニットで小物づくり」



2月16日(土)午後1時30分から「第8回1日体験会」を開催。今回は、「ニットで小物づくり」ということで、ふわふわの毛糸を使っての「指編みミニマフラーづくり」をしました。いろいろな色の毛糸を用意したので、アマダクジで選んでいただきました。講師は、自治会在住で、日本手芸普及協会手編み師範の小林幸子さんです。はじめに、毛糸の端に輪っかをつけて、親指をひっかけました。その後、毛糸のかけ方や手順



の説明があり、後は自分のペースで編みました。「この前、横浜に行った時、習っていたら新幹線の中で編めたのに残念!」「今度町田に行くので、行ったら孫に教えてあげよう」「産休中なので、丁度良い」など、楽しく話しながら編んでいきました。お茶とお菓子タイムを間に入れながら編んでいきました。完成したミニマフラーを巻いて帰りました。



長六小校区 「第39回長六まつり」



2月17日(日)午前9時から「第39回長六まつり」を開催しました。六連協の塚田会長の挨拶の後のアクションは、「北開田響太鼓と児童館の子ども達による勇壮な和太鼓演奏が繰り広げられました。その後、長岡中学校吹奏楽部による楽しい曲を含めた演奏や子ども達の「ヒップホップダンス」が行われ、盛り上がりました。その後はお待ちかねのコーナーが開始。体育館では〇×クイズ、理科室では「科学遊びと木工遊び」、英語ルームでは長岡中学校美術部による「プラバンペンダント」づくり、ランチルームでは「コマまわし」、運動場では「グラウンドゴルフ」、北駐車場では「うどん」「チュロス」

「たこせん」「ジュース・ホットコーヒー」「綿菓子」「フランクフルト」の食べ物コーナーもあり、たくさん子ども達や地域の方が訪れ、楽しい声が長六小学校の校庭に響き渡りました。



長九小校区 「第36回ふるさとまつり」



2月17日(日)午前9時30分から「第36回ふるさとまつり」を開催しました。ふるさとコミュニティの長谷川会長の挨拶の後、京都府警音楽隊による「ヒーロー」や「踊るポンポコリン」など、5曲の演奏がありました。6曲目の「クレヨンしんちゃん」の曲では、カラーガード隊の演舞もあり、会場が一気に盛り上がりました。素晴らしい演奏の後、放課後すすく教室の「ヒップホップ」の皆さんによるダンスが披露され、低学年、高学年、指導者、そして合同でのキレイのダンスに、会場から大きな拍手が湧き起りました。終了すると、コーナーとミニ運動会が開始です。ピロティでは「ジュースやホットコーヒー」「ポップコーン」の他、臼でついた餅を餡と

黄な粉餅にしたコーナーもありました。また子ども達と地域の方で育てた「かぶ」や「大根」「白菜」が入った「豚汁」も好評でした。クラブハウスでは「将棋」や「オセロ」のコーナーもあり、最近のブームで、大勢の人でごった返していました。運動場では秋に中止になった市民運動会を「ミニ運動会」として実施。またパトカーや白バイの試乗体験もありました。良い天気にも恵まれ、長九小校区が1日中、楽しい声でわいわいと盛り上がりしました。



滝ノ町自治会 第210回ふれあい文化サロン「ペタンクを体験しよう！」



2月17日(日)午後1時30分から「第210回ふれあい文化サロン」を開催。3月10日(日)に予定の「ふれあいペタンク大会」に向けた練習会として実施しました。また「公式わなげ」の体験も行い、子どもからシニアまで練習や体験を通じて交流することを目的にしています。時間になると、白川審判長の説明や体操で体をほぐし、グループに分かれて練習試合を行いました。コートは2面で、ビュットを投げ入れ、そこに向かって金属製のボールを投げて、より近い方が得

点となるゲームで、近くに行った時は「ウオーツ」と声上がり、拍手が起こりました。家族のチームのところには「やっぱり家族の絆がちがうな」などの声。同時に得点の計算法の講習も行われ、和気あいの時間が流れました。会館内では「公式わなげ」の講習も行われました。



西の京自治会 「西の京文化祭：はっぴいフェスティバル」



2月17日(日)午前10時から「はっぴいフェスティバル」を開催。「作品展」では、地域の皆さんのご協力で、たくさんの力作が集まり、2階にずらりと展示しました。同時に1階で「なんちゃってハーバリウム」づくりに取り組み、作品が出来上がると2階に展示しました。1階では「炊き込みご飯」の販売や「お茶とお菓子でいっぷく」の無料サービス、「作楽サークル」のチャリティーバザーもありました。皆さんの作品を鑑賞したり、作品づくりをしたり、バザーに参加したりと、西

の京の文化祭が盛り上がった1日でした。



地域推進活動報告



田内自治会 第25回「ヨーガ」実施！

2月14日(木)午前10時から「第25回オープンサロン：ヨーガ」を実施。高橋先生から「最近、テレビで健康に関する情報が流れていますが、自分にとって良い情報は取り入れるのも良いことですよ」とお話があり、早速「鎖骨の下を1分間さすると『血管の若返り』につながる」ことを教えていただきました。その後、呼吸から瞑想へと集中。はじめに、血行を良くし体を暖めるために

腕の内側を下から上へ押さえたり、脇を締めて腕を振りながら前後に尻歩きをしました。その後は、足の状態や足の付け根から骨盤の状態を確認。続けて肩の状態確認。立っての膝上げや腰わり、肩や背骨の状態確認。「蓮の花のポーズ」や「若鳥のポーズ」からの肩や腕の強化をしていきました。動かしていなかったところが確認出来ました。先生の「半月のポーズ」「ウッターナーサナのポーズ」がとても見事でした。



地域推進活動報告

西の京自治会 第26回男の料理「和風ポトフにチャレンジ」

1月25日(金)午前8時45分に、献立をもとにして食材の買い出しに行きました。今回は「ポトフ」にチャレンジしました。鶏肉をぶつ切りにし、人参やジャガイモ、キャベツ玉ネギを鍋に入れ、煮込みました。味つけにバターを



入れるところを味噌にして、「和風ポトフ」に変更。味噌味になりましたが、結構良い味に仕上がりました。みそ汁や買ったサラダ、デザートを添え、完成です。

