

《今回のお便り》 ・一文橋自治会 ・滝ノ町自治会 ・高台自治会 ・田内自治会 ・長四小校区 ・高台西自治会  
・東台自治会 《地域推進活動紹介》 ・田内自治会



## 一文橋自治会 第6回ひ・ろ・ば「気功体操体験」

4月24日(火)午前9時50分から第6回ひ・ろ・ばを開催しました。今回は、既に活動している気功体操サークルとのコラボレーション企画で、自治会の皆さん対象の「気功体操体験」を企画しました。指導者は、日本気功体操協会山内式気功体操認定講師としてご活躍の出口先生です。はじめに基本となる腹式呼吸の仕方のご説明があり、皆さんと一緒にしました。また基本となる「手のひら温湿布」の仕方や「発声呼吸」も教えていただき、皆で行いました。手のひらのツボ「労宮」を意識して、両手を擦ると、熱く感じ(気感)ます。この

「手のひら温湿布」を使って腎臓を温めたり、肩のツボ(肩井)を刺激したり、全身の関節をゆっくり動かしながら、頭のてっぺんから足の先までゆっくりとほぐし、体の中を温めていくと、皆さんだんだんと気持ち良くなりました。体操が終わる頃には「体も心もほっこり、ほっかほか」になりました。



## 滝ノ町ふれあい文化サロン第200回記念 「市長と語る“対話のわ”」

滝ノ町自治会

4月28日(土)午後1時30分から第200回ふれあい文化サロンを開催しました。今から18年前の平成12年5月にスタートしたふれあい文化サロンは、地域在住の皆様に興味や職業などの話題をご提供いただくとともに、町内のふれあいや絆を強めて参りました。このふれあい文化サロンも今回で200回を迎え、それを記念して、中小路長岡京市長に「これからのまちづくり」と題してお話をいただきました。はじめに、長岡京市の人口の推移や生産人口の変化・年齢構成などの様子についてご説明いただきました。またライフラインや公共施設の老朽化の現状についてもスクリーンを使って、お話しいただきました。そして、今後の長岡京市を見据え、3つ戦略目標(定住促

進、交流拡大、新陳代謝)をもとに現在取り組んでいる事業や平成37年度完成予定の庁舎建て替えなどについての方向性も示していただきました。参加者からは、火葬場建設や空き家問題、予算や交通のアクセスなどについてのご意見がありました。住民が市長から直接話を聞いたこと、意見交換の機会が持てたことは、とても有意義な時間となりました。



## 高台自治会 第47回ふれあいサロン「映画シン・ゴジラ」

4月30日(祝:月)午後1時30分から第47回ふれあいサロンを行いました。今回上映したのは平成28年7月に公開された「シン・ゴジラ」で、昭和29年に登場した「ゴジラ」から29作目の作品です。見どころの一つが、特撮技術の完成度の高さと大迫力の映像です。それを大型スクリーンで観賞しました。また「ゴジラ」が映画の中で進化するところもこれまではないところです。話の始まりは、東京湾アクアラインのアクアトンネル崩落事故からです。原因は未確認巨大生物ということで、害獣駆除(殺処分)の司令が出ますが、核廃棄物の海洋投棄で巨大化した「ゴジラ」には簡



単には対応出来ず、とうとう自衛隊が出動。しかし、「ゴジラ」には通用せず。大都会ということもあり、人命が優先され、大型兵器使用も躊躇。安理では、米軍中心の多国籍軍による熱核攻撃の決定がなされ、攻撃の時間が迫ってくる。何とか核攻撃の前に「ゴジラ」を駆除したいと考えた結果、「ゴジラ」を転倒させ、口の中に凝固剤を注入し凍結させるプランが奏を功し、沈静化した場面で終了です。映画の後には、昔見た「ゴジラ」のことや「シン・ゴジラ」の「シン」(新・真・神)についても花が咲きました。



地域推進活動紹介

## 田内自治会 第18回「オープンサロン」

4月28日(土)午後1時から18回目の「オープンサロン」を行いました。「ウェルネスダーツ」の人気に合わせ1セット購入し、体育協会借分と合わせ、2セット用意しました。また、前回に紹介した「グラウンドゴルフ」のセットも1セット用意しました。自分のしたいことに合わせて、部屋では「手づくり」、「ダーツ」。

外では「グラウンドゴルフ」の練習と、思い思いの活動がスタートです。お茶を飲んで一服しながら、ゆったりとした時間の中、皆さん楽しく取り組んでいらっしゃいました。



## 田内自治会 第56回お婆の会「ストラップ鈴かごづくり」



5月9日(水)午後1時から「第56回お婆の会」を開催しました。はじめに、印刷をした歌詞プリントの中から、皆さんからの希望に合わせ、歌を歌うことにしました。田井さんの音頭で「浜辺の歌」を歌った後、口の体操「ペロは宝」を3回唱えました。口や体、心がほぐれたところで、足踏みや腕伸ばし、グッパの動作をつけて、今度は石澤さんのリードで「高校三年生」や「大阪ラブソニー」を皆で歌いました。元気のエネルギーが湧いてきたところで、今回のメイン「ストラップ鈴かごづくり」を、金田さんの指導で行いました。まずクラフトテープを3本切り、ボンドで

2個輪をつくりました。洗濯バサミで固定している間に、ストラップ用のひもづくりをしました。固定した2つの輪を組み合わせ、さらに残りのクラフトテープを組み合わせたら、ボンドづけする前に、中に鈴とストラップ止めを入れ、ボンドで留めたら、形や継ぎ目を上手に調整すると可愛らしい「ストラップ鈴かご」が完成です。皆で楽しく、1人3個ずつつくりました。



## 長四小校区 第7回「ナガヨン気楽におもちゃ修理教室」



5月12日(土)午前9時から第7回「ナガヨンおもちゃ修理教室」を開催しました。今年度最初の開催で、新しい推進委員や新会員も参加のため、基礎的な「半田づけの方法」や「テスターの使い方・用途」について実践しました。まず基本となる「半田づけの方法」について学習しました。電線から皮を剥いで銅線を出したり、釘や銅板に銅線を半田づけしたりする方法を行いました。皆さん真剣に取り組んでいらっしゃいました。その後、「テスターの使い方と用途」について、岩城スタッフから説明がありました。アナログ式のテスターとデジタル式のテスターをもとに、乾電池の電圧測定

をしたり、交流電圧100Vの測定方法及び電線の導通試験の方法を教えていただいたりしました。それぞれのテスターの長所、短所について学びました。次回からは、長四小の子ども達や地域の方にお知らせし、実際に壊れたおもちゃの修理に取り組んでいきます。



## 高台西自治会 「筍掘り体験」



5月12日(土)午前9時30分に伊勢田会長宅前に集合し、10時から「筍掘り体験」を行いました。昨年度から始めた取り組みで、今年は自治会の皆さんに広く呼びかけて(斜面が急なので子どもには呼びかけず)、開催しました。体験会場は、昨年度もお世話になった湯川様所有の竹林です。はじめに、湯川様より「竹について」の説明がありました。特に、「生産用の竹」と「観光用の竹」の違いでは、「生産用の竹」の親竹がある程度伸びたら、芯止め(先止め)をして丈夫な親竹をつくりますが観光用の竹は、そのま

ま伸ばすところが違います」ということでした。説明の後は、竹の穂を探しながら、用意していただいた唐鍬やホリ(筍掘り専用道具)で、筍掘りをしました。前もって下草や小枝を払っていたので、筍を上手に見つけることが出来ました。今年は大きい筍が出ているとのことで、筍を掘り出す度に「やったー」とか「なかなか難しい」との声が上がりました。筍を掘り上げた時の顔に満足の笑みがありました。貴重な体験が楽しく実施出来ました。



## 東台自治会 第2回1日体験教室「園芸：多肉植物の飾り」



5月12日(土)午後1時30分から「第2回1日体験教室」を開催しました。今回は、ビンやブリキの入れ物を使った「多肉植物の飾り」をつくりました。今回指導する生涯学習推進委員(小林)からの説明の後、たくさんの苗から順番に6株ずつ選びました。その内の3株をビンに、もう3株をブリキの缶に植えることにしました。まずピン飾りから行いました。ビンに好きな色のゼオライトを入れ、真ん中に窪みをつくると、そこに

土と苗を入れました。3株を固めて、周りに土が見えないように慎重に入れ、周りにまた白のゼオライトを入れて、土が見えないようにしていきました。表面にも白のゼオライトを入れて完成です。その後、残りの3株の土を少し落とし、土を入れたブリキ缶にバランスを取りながら、まとめて植えていきました。2つのとても素敵な「多肉植物の飾り」が出来ました。また違った雰囲気になりました。



### 【生涯学習の推進のために】

◎平成29年度生涯学習推進活動の記録(冊子)や『自遊学』(チラシ)などを参考に!

◎困った時は、生涯学習団体交流室(ハンピオ6F)に相談を! 相談員が力になります。人材登録カードもご活用を!