

《今回のお便り》 ・滝ノ町自治会 ・小畑町自治会 ・西の京自治会 ・高台自治会  
《地域推進活動報告》 ・田内自治会 ・古市町自治会 ・神足小学校区 ・長法寺小学校区



滝ノ町自治会

第201回ふれあい文化サロン  
「ノルディックウォーキング」

5月19日(土)午後1時30分

から「第201回ふれあい文化サロン」を開催しました。今回は「ノルディックウォーキング」に取り組みました。良い天気で、少し肌寒い日でしたが、ウォーキングにはもってこいの日となりました。北欧の夏場のスキー練習用として行われていたものが広まり、最近ではポールを使ってウォークされている方をよく見かけるようになりました。ご指導いただいたのは、地域在住で長岡京市スポーツ推進協議会スポーツ推進委員の藤本由美さんです。

また協議会から芦田会長さんと黒柳委員さんにもサポートに来ていただきました。はじめに「ノルディックウォーキング」についての説明や歩き方・握り方の説明があり、その後ポールを使った体操をして、実際に公園内を歩きました。準備が出来たので皆で角宮神社までウォークしました。2年前より長い距離でしたが安全に気をつけ、ポールを押しながら元気に歩き、爽やかな汗を流しました。



小畑町自治会 「認知症の正しい理解とサポートの仕方」

5月21日(月)午後1時から「認知症の正しい理解とサポートの仕方」と題して、講座を開催しました。北地域包括支援センターの大江さんに認知症の説明をしていただきました。認知症の方と接する時は、驚かせたり、急がせたり、自尊心を傷つけないことを基本に、見守る姿勢で余裕を持った対応をすること、声かけするときは1人がやさしく、出来るだけ正面から視線を合わせて話すこと、ゆっくりと話すこと、相手の話に耳を傾けることなどを心がけ、正しい理解のもと、人間としての尊厳の心を持ち、認知症と向き合うことの大切さを学びました。その後、



東地域包括支援センターの石田さんと中林さんによる「メールサポーター(市の取り組み)」を使った「80歳のお年寄り検索」の寸劇が披露されました。その寸劇をもとに、対応の仕方について皆で考え、会場から素晴らしい対応の仕方が発表されました。また長岡京市の取り組みや相談窓口についても教えていただきました。特に印象に残ったことは「一人で抱えこまない」、支える家族が倒れないように「施設にお世話になるのも一つの方法。決して恥ずかしいことではない」でした。最後にオレンジリングをもらい、皆さん「認知症サポーター」になりました。



西の京自治会 「午後のお茶会：豆ごはんと六方焼き」

快晴の5月25日(金)午後1時30分から「午後のお茶会」を開催しました。旬のころに、生涯学習推進委員(植田)が冷凍しておいた豆を使っての「豆ごはん」づくりを行いました。一緒に「ちりめん山椒昆布佃煮」もつくりました。女子料理会のメンバーの方を中心に準備から炊き込みまで取り組んでいきました。炊き上がるまでの間、「六方焼き」づくりに取り掛かりました。指導は生涯学習推進委員が行いました。材料は、卵と砂糖、薄力粉、重曹少々、餡です。まず卵と砂糖をボールに入れ、かき混ぜた後、薄力粉を入れてしっかりと練ります。同時に、餡を取り分け、丸めて、中に入れられるよう準備をします。練ったら小分けをして丸め、平ら



にしたところに餡を入れて四角に整形します。それをプレートで六面焼いていきますが、最初の面に黒ゴマを少しつけて、キツネ色になるくらい焼くと出来上がりです。出来た「豆ごはん」「佃煮」「六方焼き」をパックに詰めて、今日の成果をお土産にしました。楽しい「お茶会」になりました。



田内自治会 第19回「オープンサロン」

地域推進活動紹介

5月19日(土)午後1時から19回目の「オープンサロン」を行いました。これまで編み物や手づくり品、ジャンボトランプ、ウェルネスダーツ、グラウンドゴルフと、参加者の思い思いの自由な活動が始まりましたが今回また新しい活動がお目見えしました。輪投げならぬ馬の蹄鉄(本物)を使った「馬蹄投げ」も室外の「グラウ

ンドゴルフ」に加わりました。室内ではお孫さんを交えてのダーツ、お婆の会で作った「アームバンド」づくりが行われ、老いも若きも楽しいゆったりとした「サロン」となりました。





## 高台自治会 第48回ふれあいサロン「わが青春に悔いなし」

5月28日(月)午後1時30分から第48回ふれあいサロンを開催しました。今回は、「わが青春に悔いなし」を上映しました。昭和21年に公開された黒沢作品で、滝川事件やゾルゲ事件をもとにしたもので、日本が戦争へと向かっていく昭和8年、京大八木原教授(大河内傳次郎)の教え子である糸川(河野秋武)と野毛(藤田進)ら7人の前途有望な学生と教授の娘幸枝(原節子)が吉田山にピクニックに行く場面から始まります。慎重で常識派の糸川と、立場に関係なく正しいと思う事を主張する野毛は、教授の娘幸枝に恋をする。幸枝も好対照の2人に惹かれる。この頃、京大



事件が発生し、自由主義者の八木原教授は罷免され弁護士へ、糸川は検事、野毛は左翼運動にはしっていく。幸枝は野毛を慕い、自由を求め東京に出る。そして野毛と結婚する。しかし、野毛は戦争妨害を指揮した罪で逮捕され、獄死する。幸枝は家を出る時に父親に『自由の裏には苦しい犠牲と責任がある』と言われたこともあり、野毛の実家に行く。村人からは『スパイの家』と白い目で見られ、慣れない田畑仕事で疲れ、過労で倒れても働き続ける幸枝。それは野毛が言い残した『顧みて悔いのない生活』を実践していたのです。終戦後、八木原は、京大で「この日のことを見せてやりたかった」と野毛を賞賛する。映画の後には、心熱き青春時代を思い、交流しました。



### 地域推進活動報告

## 古市町自治会 「筍掘り体験」

4月22日(日)午前9時に50名を超える人数で長岡公園竹林を目指し出発。公園では、竹林再生ボランティアのスタッフ5名に応援をいただき「筍掘り体験」を実施しました。はじめに「里山の環境保全」の取り組みの話や「地産地消推進」の話、「市の特産」の紹介がありました。筍に対する興味・関心が高まったところで「筍掘り体験」がスタートです。筍がたくさん出て

いたので、わいわいと楽しく掘りました。掘った筍を手にして「ほらっ、顔より大きいよ」、「見て、可愛い筍や」と楽しそうでした。中には親だけと背比べをする子もいました。掘り取った筍を一箇所にまとめ、公平に分けてお土産として持ち帰りました。帰りには両手にたくさんのお土産がいっぱいでした。日頃出来ない貴重な体験が出来ました。



### 地域推進活動報告

## 神足小校区 「530 運動」

5月26日(土)午前8時45分から地域と学校の5・6年生による「530 運動」を行いました。運動場に集まった子ども達は、開田、馬場、神足、古市(町)の4地域に分かれ、それぞれの自治会館・公民館を目指して歩いて行きました。自治会館や公民館には地域の皆さんがたくさん子ども達の到着を待っていらっしゃいました。地域の代表の方から作業の説明や安全の注意を聞いた後、

ゴミ袋と金バサミを受け取り、いざ地域の道に出発。歩道の端や車道の端にも目を凝らし、ゴミを拾っていきました。結構いろいろなゴミが落ちていました。子ども達はゴミを見つけると、我先にと争って拾っていました。約30分ほどのゴミ拾いでしたが、結構ゴミがあり、その大半がタバコの吸い殻でした。いかに「タバコのポイ捨て」が多いか、子ども達にも分かりました。



### 地域推進活動報告

## 田内自治会 第20回「オープンサロン」

5月26日(土)午後1時から第20回「オープンサロン」を行いました。室外で活動出来るように、用具も準備していましたが、暑い日となったので、室内の活動に切り替えました。「ダーツ」を2ヶ所設置すると、皆さんが集まって来られました。何回かチャレンジされている方は、ずい分上達されています。田内式ルール

でゲームを楽しんでいると、「スポーツ吹き矢も出来るんちがう」という話がもち上がり、早速材料の調達の話へと進んでいきました。次回は「スポーツ吹き矢」も登場するかもしれません。お茶を飲みながら休憩したり、それぞれのペースでチャレンジしたり、ゆったりとした「オープンサロン」となりました。



### 地域推進活動報告

## 長法寺小校区 「校区歩こう会で交流」

5月20日(日)午前10時から長法寺小学校をスタートし、「西山周辺の散策」を目標に、ハイキングを兼ねて歩きました。はじめに、長岡天満宮に行き、長岡京市の歴史を肌で感じながらお参りした後、平成28年度にオープンした西代里山公園に行きました。この公園には防災機能を持った広場や地域で大切に育てているホテル

の養殖を行っている場所があり、その近くで休憩をしました。その後、長法寺稲荷神社に向かって出発しました。上りや下りの道を元気に歩き、校区の「お稲荷さん」まで帰ってきました。お昼になったので、西山公園に行き、皆で焼肉パーティーをしました。「歩こう会」を通じて皆さんの交流を見ることが出来ました。

