

《今回のお便り》 ・高台自治会 ・一文橋自治会 ・田内自治会 ・小畑町自治会

《地域推進活動紹介》 ・田内自治会 ・西の京自治会 《小畑川クリーン作戦・清掃活動》 ・長七小 ・長八小 ・長九小 ・長十小



高台自治会 第49回ふれあいサロン「犬養孝：万葉の旅」

6月25日(月)午後1時30分から第49回ふれあいサロンを行いました。今回は、日本文学者で万葉学者としてご存知の犬養孝氏がNHKで放送・解説され、『万葉の旅』としてまとめたものを鑑賞しました。この作品は、犬養氏が万葉集研究に生涯を捧げ、万葉集に登場する万葉故地をすべて訪れるとともに、「犬養節」の朗唱で紹介したものです。犬養氏は、「万葉歌碑」の建立や故地を守る活動、「万葉ハイキング」、「月見の会」などを実施し、また明日香古都保存にもご尽力され、明日香村名誉村民にもなっています。この活動が認



められ文化功労章の授章となっています。今回上映したのは、明日香の歌と和歌山の各地域で詠まれた作品の紹介でした。時代を当時に戻し、各地の風土を昔に戻し、自然や人々の思いを感じ、歌の季節に訪れて、明日香の歌を『犬養節』で詠まれ

ました。『天皇の森』や『さわらび』をスタートに、明日香の地や和歌山での歌を『犬養節』で紹介されました。『万葉』に浸った後は、恒例の交流会です。奈良や和歌山を訪れた話や風景・歴史の話で盛り上がりしました。



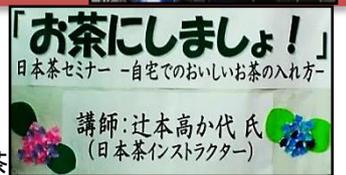
一文橋自治会

7月2日(月)午前10時から「第7回ひ・ろ・ば」を開催しました。今回は「お茶にしましょ！」と題しての『日本茶セミナー』で、自宅でのおいしいお茶の入れ方を学びました。教えていただいたのは、日本茶インストラクターの辻本高か代先生です。はじめに、煎茶、玉露、ほうじ茶、玄米茶、碾茶を手にとって、種類や香りのちがいを確認し、お茶の歴史についても学習しました。その後自宅の急須を使って、煎茶の入れ方と味を体験しました。1煎目は甘味のあるお茶を、2煎目は



第7回ひ・ろ・ば 『日本茶セミナー』

少し渋味のあるお茶を味わいました。そして、お茶うけをいただいた後に、3煎目のより渋味のあるお茶をいただきました。お湯の温度に留意し、茶葉の開き具合も確認しながら、3煎とも美味しくいただきました。また茶殻にポン酢をかけて、食体験もしました。茶殻には、ビタミンAやD、Eなどの野菜成分も残っていて、茶葉は余すところなくいただけることも知りました。テーブルには季節の花(花筏、かやつり草、半化粧、うつぼ草)を生け、季節の和菓子と日本茶で楽しく学ぶとともに、日本古来の伝統や文化を傳承することの大切さも学びました。



田内自治会 第58回お婆の会「折り紙万華鏡」

7月4日(水)午後1時から「第58回お婆の会」を行いました。今回は折り紙で「万華鏡」をつくりました。指導者は、金田さんを中心に世話役の皆さんで行いました。折り方は「だまし舟(二艘舟)」をもとにした折り紙を7枚作り、それをつないでいく方法です。大切なことは「きちんと折ること」「折り目(筋目)をしっかりとつけること」で、後の作業と大きく関わるので、何回も注意がありました。1枚折っても「どうやったかな?」という声上がり、世話役が張りついて指導し

ていきました。3枚出来ると輪ゴムで留めていきながら、7枚折っていきました。その7枚をつなぐところもまたひと苦労なところで、ボンドでしっかり着けました。接着部が乾くと、完成した「オリジナル折り紙万華鏡」で皆さんワイワイと楽しんでいらっしゃいました。「お婆の会」のはじめには、金田さんから先日の研修の報告があり、「食中毒の注意」「手洗いでの予防」、「フードバンクの取り組み」「出汁の取り方」の健康に関するお話がありました。



地域推進活動紹介



田内自治会 第2回「ヨーガ」実施!

6月21日(木)午前10時から第2回「ヨーガ」を行いました。はじめに、インストラクターの高橋様から「笑いの効果」についての話がありました。笑うことは、NK細胞を活性化させ、ガンなどに対する免疫力の向上や痛みの物質などの減少にも効果があるそうです。だから「笑う生活で、心を好ましい状況にしていきたいと思います」ということでした。また「生活様式がずいぶん変わってきている現在、これまで使ってきた体の部分や機能を使わなくなっている

ので、細部から元の体に近づけるように進めていきたい」という話がありました。その後、呼吸法(腹式と胸式)のおさらいをしました。「息を吸って長〜息を吐くので『長いき』と言うでしょ」と、笑いを誘う話もありました。早速、足の指や足首の動き確認、がっせきポーズでの股関節の動きを確かめ、状態をつかみました。次に、金剛座など各自に合った姿勢で、そうぼう筋や三角筋をほぐしながら、動きを確かめました。呼吸法をもとに、腰や背骨など、他の動きも確認しました。





小畑町自治会

「カラオケで元気に！」

前日は大雨で、小畑川の水位上昇に心配しましたが、7月7日(土)は雨も一休み。午後1時から「カラオケ」をしました。時間になると、皆さんが集まって来られました。今日は七夕の日なので、来られた方から短冊に願いを書いてもらい、部屋の笹竹につけました。願い事が揺れる中、「カラオケ」を始めました。初めはエンジンがなかなかかかりませんでしたが、皆で歌うと、次々にマイクを手にする人が増えました。「今日は聴くだけや」と言っていた人も、そのうちマイクを手楽しく歌って

らっしゃいました。皆さんの手拍子の中、のどに自慢のある方、楽しみたい方、皆さんの歌を聴きながら和みたい方と様々でしたが、楽しい歌声が部屋中に広がりました。『カラオケで皆さん元気になりますように！』



地域をきれいに！川に魚が住めるように！小畑川グリーン作戦

長八小校区 「犬川・小畑川清掃！」

7月1日(日)午前8時45分から校区青少年健全育成推進協議会主催の「小畑川クリーン作戦」を行いました。小畑川と犬川の合流地点での開会式の後、一斉に小畑川と犬川や堤防沿いを中心にゴミ拾いを行いました。地域の担当箇所にはすでに自治会の皆さんが清掃を始めていらっしゃいました。皆さんの力であっという間に綺麗になりました。



長九小校区 「第37回清掃活動！」

7月1日(日)午前9時15分から校区コミュニティー主催第37回「小畑川クリーン作戦」を行いました。昇降口前には、地域のたくさんの皆さんと、少年野球東クラブやボーイスカウト長岡第2団、帝産観光、村田機械神足寮の皆さんも参加され、大勢で地域の川「小畑川」を綺麗にしました。



長七小校区 「第9回清掃活動！」

7月1日(日)午前9時45分から校区青少年健全育成協議会主催の「第9回小畑川クリーン作戦」を行いました。阪急小畑川鉄橋下広場には、たくさんの皆さんが集まって開会式を行いました。その後、小畑川の堤防やのり面などのゴミを拾っていきました。たくさんの皆さんが手分けして、地域の川を綺麗にしました。

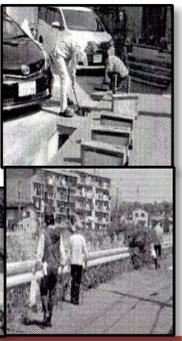


滝ノ町自治会 「環境清掃・美化！」

溝掃除 5月27日(日)午前8時30分から1時間、町内総出で地域の溝掃除をしました。重い溝蓋をあげての清掃は重労働でした。

小畑川清掃 午前10時から1時間、小畑川の東側堤防のゴミを拾い、綺麗にしました。

530運動 小畑川清掃と同時に、道路や植え込みなどのゴミを拾いました。特にタバコの吸い殻が目につきました。



地域推進活動報告

西の京自治会 第22回男の料理「サバづくしでサバビアン！」

6月29日(金)午後5時から「第22回男の料理」を行いました。鶏肉料理を急遽変更し、サバ料理にチャレンジしました。1本もののサバを開き、塩焼きにしました。またサバの切り身は、味噌煮にすることになり、手分けして作業をしました。包丁でサバをさばくのが大変でしたが、何とか開きました。塩をふり、焼いていきました。サバで頑張ってみました。



味噌煮のサバは、みりん、酒、砂糖で味つけ、煮立ったところで味噌を加え、更に煮込んでいきました。ご飯は、パックのものを使い、みそ汁もインスタントを利用しました。ついでにデザートも買って来たものにしました。今回は



地域推進活動報告

田内自治会 第22回「オープンサロン」

6月30日(土)午後1時から第22回「オープンサロン」を行いました。今回、ダーツの準備をしていましたが、先週からの続き「編み物」と次回の「お婆の会」の「折り紙万華鏡の試作づくり」の二つのグループに分かれて取り組みを行いました。「編み物」グループは、前回の続きをする人、新しくバッグを編む人と、教え合いながら楽しく編んでいらっしゃいました。「折り紙万華鏡」グループでは、7枚の折り紙をゆっくりと折って、つくり方を学んでいきました。「お婆の会」でも近くの人や分からない人に

教えてあげられるように頑張ってお試作づくりに取り組んでいらっしゃいました。ゆったりとした時間の中で取り組みが進みました。「6月18日の地震で、今も揺れている感じがして、1人で家に居ると不安になる。ここに来ると気が紛れる」という方もいらっしゃいました。皆と一緒に楽しい、不安も気にしなくなるのですね。お茶を飲みながら、皆でワイワイと楽しい時間が今日も流れました。

