

《今回のお便り》 ・八条が丘自治会 ・神足小校区 ・長九小校区 ・高台西自治会 ・高台自治会 ・西の京自治会

《地域推進活動紹介》 ・田内自治会 ・西の京自治会



八条が丘自治会 「救命救急講習」

豪雨で延期になった「救命救急講習」を、7月22日(日)午前9時から長岡京消防署で開催しました。担当いただいたのは、中川消防士、山本救急救命士(救急出動から帰られた)です。はじめに、映像で「学んだことを活かした高校生、大学生の救命活動」の様子を観ました。そして、「救急車が来るまでの救命活動」の大切さや「胸骨圧迫法」「心肺蘇生法」の仕方、「AED」の使い方について学びました。救急隊が到着するまでに、いかに正しい応急処置が出

来るか、「救命のリレーを途切れさせない」ことが大切です。休憩を挟み、2グループに分かれて、前半に「胸骨圧迫法」と「心肺蘇生法」を人形を使って、実地体験をしました。「胸骨圧迫法」は1分間に胸骨を100から120回の速さで圧迫することや「心肺蘇生法」の基本的なことをひとり一人が体験しました。その後、「AED」の使い方についてもひとり一人学習しました。最後に、応急手当の仕方を学んで講習が終了しました。備えあれば憂いなし。



神足小校区 「2018 神足夏のスペシャル授業」

7月23日(月)午前8時45分から「2018 神足夏のスペシャル授業」を行いました。今年もたくさんの外部講師がスペシャルな授業を実施してくださいました。1年生はささぶえの会による「読み聞かせ・手遊び・工作」で、2年生は長岡京市生活学校による創立50周年記念の「ペーパーサート環境教育」と「ろうそくづくり」、3年生は日立マクセルによる「オリジナル乾電池づくり」、4年生

は大阪ガスによる「エネルギーと環境を学ぶ」、5年生はPTAや生涯学習推進委員の皆さんと「カレーの具調理」と大阪ガスによる「だし・うま味の味覚教室」、そして6年生は乙訓高校陸上競技部による「陸上教室」と、日頃体験できない夏ならではの授業が展開されました。その後は、美味しいカレーを地域の人やスペシャル授業をしていただいた皆さんと一緒にいただきました。



長九小校区 和菓子づくり教室「金魚鉢とペンギンとカップ」

7月27日(金)午後1時30分から「和菓子づくり教室」を開催しました。指導者は、西の京生涯学習推進委員の植田利江子様です。今回つくるのは、「金魚鉢」と「ペンギン」「カップ」です。基本の材料を事前につけていただいたので、レシピをもとに説明いただきながらつくりました。「金魚」はカップに溶いたゼラチンを入れ、そこに練りきりにつけておいた水草や金魚、石を入れて蓋で閉じて「金魚鉢」にしました。次に、白餡を水色の餡で包み、黄餡の口ばしなどをつけ、黒ゴマで目をつけると出来上がり。

「カップ」も緑餡で白餡を包み、削った氷餅に絡め、頭に緑の髪と黄色のお皿を乗せ、黒ゴマの目、黄色の口ばしをつけて出来上がり。パックに入ると、店頭にあるような「素敵な和菓子」が完成です。たくさん子ども達が参加し、「楽しかった」「いいのが出来た」「普段できないことが出来た」と高評でした。後半の部もする程、すごい人気でした。



地域推進活動紹介



田内自治会 第4回「ヨーガ」実施！

7月19日(木)午前10時から第4回「ヨーガ」を行いました。今回のテーマは「しっかり歩ける足と体づくり」でした。「ヨーガ」に入る前に、高橋先生から「毎日暑い日が続きますが、熱中症を手づくりの飲み物で防ぎましょう」という話がありました。「最近、熱中症対策にスポーツドリンク(薬用)を日常的に飲む人がいて、糖分の摂取過多の子どもが増えている」とのことでした。「そこで、出来るだけ自然の飲み物で対応したい」ということで「家でつくれる『まほうの水』」のつくり方を教えます。水1Lに塩(海水塩、岩塩)小さじ半分、砂糖(黒砂糖、甜菜糖、ハチミツ)小さじ4杯、好みでレモン少々」ということでした。自然

由来の飲み物だから安心です。その後、「足の指をしっかり使って歩けない人が多い」という話をされました。「足はたくさんのツボがあり、体を支える大切なところで、足がしっかり体を支えられない(バランスが悪い)ことから、肩こりや腰痛、頭痛もおこってくる」ということです。そこで、呼吸を整え、集中した後、足首、足の指、足の裏などをしっかり刺激しながら整えました。





高台西自治会 出前講座「防犯セミナー」

7月28日(土)午後1時から出前講座「防犯教室」を開催しました。講師は、向日町警察生活安全課の池田係長と長岡京市防災・安全推進室の栗山防犯指導員です。はじめに、池田さんがパネルを使って、京都の犯罪件数や自転車盗難の件数増加、その内の6割が未施錠であったことのお話をされました。また、「ドロボウ100人に聞きました」によると、ドロボウが嫌がるベスト5に、①近所の人に見られる、②警備会社と契約している、③犬がいる、④塀が高い、⑤警察やパトカーが巡回している、ということがあるそうです。ドロボウへの対応は、施錠をする、カギを安易な所に置かない、新聞を溜めない、防犯カメラやセンサー

を設置する、不審者に声をかける、留守と分かる表示や状況をつくらないことが効果的だそうです。ドロボウは、5分以上時間がかかることを嫌うそうです。その後、栗山さんから特殊詐欺の種類やあの手この手の巧妙な手口の詐欺の話などをお伺いしました。実際に「架空請求ハガキ」が届いた事例も参加者からお聞きし、詐欺の手口を身近に感じました。また災害等で大変な状況下である中での犯罪も多く、避難するときはしっかり施錠することや避難場所での貴重品は肌身離さないことの大切さをお聞きしました。犯罪者に隙を見せないこと、不審なことや不確かなことは落ち着いて状況を確認することの大切さを改めて学習しました。



高台自治会 第50回ふれあいサロン「古都」

7月30日(月)午後1時30分から「第50回ふれあいサロン」を開催しました。今回は川端康成原作の「古都」で、昭和38年に製作された映画です。織屋と呉服問屋が並ぶ西陣に祇園囃子が流れる場面から始まり、平安神宮や化野念仏寺、錦市場、北山杉(周山の磨き丸太)など、京都の見どころを舞台にした話です。内容は、「呉服問屋の娘として育てられた千重子(岩下志麻)は、実は捨て子であった。昔は双子を嫌い、捨て子とすること

があった。ある日、周山へ出かけると、丸太を磨くうりふたつの苗子(二役)に出会う。苗子の両親はすでに他界。双子を確かめることも出来ない。呉服問屋の親は、苗子を引き取りとうとするが、千重子の幸せ(後継ぎ)を願う苗子は、自分から身を引く」という話です。遠くに流れる祇園囃子に「古都」を感じました。鑑賞後は50回を記念し、女性の方にはケーキ、男性には各種銘柄のビールを用意して、皆さんと楽しく語り、50回を祝いました。



西の京自治会 「午後のお茶会：五山の桃山づくり」

8月3日(金)午後1時30分から恒例の「午後のお茶会」を行いました。今回は和菓子「桃山」をつくりました。まず白餡に卵黄と寒梅粉を入れ、少し練ったところにみりんを加え、しっかり混ぜ込むと、「桃山」の外側の生地が出来ました。小分けした生地には、丸めた黒餡を真ん中に置き、包み込みました。少し平たくしたところに、京都五山の「大、妙、法、舟、鳥居」のはんこを押しました。テリを出すために、表面に刷毛でみりんを塗りました。出来たらレンジに入れて、15分間焼いたら完成です。京都の夜に輝く

「五山の送り火」のような美味しそうな「桃山」が出来上がりました。他にも花火や菊なども印の「桃山」もつくりました。長九小校区コミュニティから2名、八条が丘自治会からも1名参加され、ワイワイと賑やかに楽しく「午後のお茶会」を行うことが出来ました。



地域推進活動報告

田内自治会 第24回「オープンサロン」

7月28日(土)午後1時から第24回「オープンサロン」を行いました。今回も編み物の作品が2点持ち寄られました。「素敵なポシェットが出来たなあ」と皆さんからの声。それに刺激され、新しく編み始める方もいらっしゃいました。またダーツのコーナーでは、上達した面々を中心に、練習が始まりました。そして、ダーツの横に新しく登場したのが「スポーツ吹き矢」です。のどの筋肉が鍛えられるということもあり、新たに準備しました。これが結構

人気で、夏休み中の子どもを交えての楽しいチャレンジ。マイマウスの吹き口も用意。ゆったりとした時間の中、飲み物を飲みながら、お菓子を口にしながら、どのグループも楽しく時間を過ごしました。



地域推進活動報告

西の京自治会 第23回男の料理「肉いっぱいカレーづくり」

7月27日(金)午前9時から皆で具材の買い出しに行きました。今回は「カレーづくり」をしました。いつもより肉を多めに、値段の方も奮発し、高い肉を買いました。分担して具材の準備に取り掛かりました。具材の皮むき、切り分け、炒めも手早く、スムーズに進めました。ルーを

入れて煮込み始めると、良い匂いがしてきました。みそ汁もつくり、夏バージョンのミョウガ入りみそ汁にしました。デザートは、アイスクリームです。肉いっぱいのカレーで夏バテ解消!

