



一文橋自治会

第8回ひ・ろ・ば『はじめての文化祭』

8月4日(土)午前10時から「第8回ひ・ろ・ば」を開催しました。今回は「ひ・ろ・ば文庫」と合わせ、地域のサークルなどにご協力をいただき、「はじめての文化祭」を開催しました。1階には「手芸サークル・刺繍」の皆さんの力作が展示され、またペットボトルのキャップを使って「ピンクッション」の手づくり体験も行われました。奥の部屋には、春に体験教室を行った「気功体操サークル」の紹介と、「お茶サークル」による茶室が設営されました。素敵な掛軸と一輪挿し、夏用茶釜などの茶道具が会場の雰囲気盛り上げ

ていました。2階に上がると、「ひ・ろ・ば文庫」コーナーがあり、読書広場や本の貸し出しが行われました。その横では「笑寿会」の「健康マージャン」や「囲碁・将棋」のコーナーもありました。「ポン」「リーチ」と元気な声や笑い声が聞かれました。暑い日でしたが、1日を通して地域の皆さんが来てくださり、あちらこちらで「交流の輪」が広がりました。



田内自治会

第59回お婆の会「金魚鉢づくり」

8月4日(土)午後1時から「第59回お婆の会」を開催しました。テーマは「金魚鉢」で、「横から見た金魚鉢」と「上から見た金魚鉢」の好きな方をつくりました。福井さんの指導で、まず金魚からつくりました。皆さんのテンポに合わせて、一つ一つ丁寧に、全員が出来たことを確かめながら、次に進みました。その後、「横から見た金魚鉢」「上から見た金魚鉢」、それぞれの土台をつくります。後はそれぞれの感性で、紐や折り紙の水草、パンチの紙(泡用)を台紙には貼りました。だんだん完成が見えてくると、夏の風物詩「金魚鉢」から涼しさが伝わってき

ました。会場の机には、皆さんの思いのこもった涼しげな「金魚鉢」がいっぱい並びました。暑い日が続く中、皆さんの家では涼しく金魚が泳いでいることでしょう。夏休みなので、会員さんのお孫さんもたくさん参加し、真剣に取り組みました。



エスリード長岡天神自治会

「夏の工作：西山の自然を使って」

8月5日(日)午後2時から「夏の工作」を開催しました。西山の伐採された木や木の実を使っての「工作」です。指導したのは生涯学習推進委員(大藪)です。お手伝いいただいたのは、里山再生フォーラムの加藤さんです。加藤さんから西山で見つけたキヌガサ草の写真やツバキの実をもとに、西山の魅力の紹介がありました。ツバキの実は、皆さんにプレゼントされ、工作に使う人もいました。基本の材料を選んで、用意された材料をボンドでつけた



組み合わせたりと、思い思いの工夫をしていました。ちょっとした木切れが、馬に変身したり、船になったりと子どものひらめきとアイデアはとても凄いです。子ども自身で仕上げる姿、親子一緒になつてつくり上げる姿、いろいろでしたが楽しい「夏の工作」が完成しました。今年もたくさんの皆さんで熱気ムンムンでした。



地域推進活動紹介



田内自治会 第5回「ヨーガ」実施！

8月2日(木)午前10時から第5回「ヨーガ」を行いました。今回は、「長生き」についてのお話をいただきました。病は、生活習慣の中から起こり、治癒しても生活を正さないとまた逆戻り。だから体とともに心も治癒していくことが大切です。「長生きするとは、ほどほどに、健やかに生きること、今を一生懸命に、人に迷惑をかけることなく、楽しく生き、人にあてにされるような生き方」つまり、「人間は生きてきた長さより、どう生きたか」が大切であることをお話されました。その後、呼吸を整え、足や足首、足の裏

などの動き確認を行いました。体を支える足をもとに、足のふくらはぎや足の裏の各ツボを刺激し、調子を整えました。また、股関節や腰回りの状態や心地良さを感じながらチェックをして、足腰の強化を図りました。暑い日が続きますが、健康な生活を目指し、皆さん集中して一生懸命取り組みました。



滝ノ町自治会

# 第204回ふれあい文化サロン「長岡京音頭」



「第204回目のふれあい文化サロン」を8月8日(水)午後7時30分から開催しました。18日に行う「盆踊り」で踊る「長岡京音頭」をリードし、盛り上げてもらうことや踊りの輪にたくさん参加していただくことを願い、事前練習会を行いました。今年も長岡京音頭保存会から4名お越しいただき、踊りの輪の内側で踊っていただきました。毎年踊ってはいるものの、

1年経てばちょっとした動きを忘れていているところもあるので繰り返し踊っていく中で、動きをしっかりとマスターされました。熱心に練習されていたので、本番もきっと多くの参加者をリードして、「盆踊り」を盛り上げていただけることと信じています。練習の成果を本番で活かして、楽しく踊ってほしいものです。



滝ノ町自治会

## 平成を締めくくる「盆踊り」



8月18日(土)午後7時から「盆踊り」を開催しました。午前には老人会のときわ会による「御詠歌」の吟詠、午後は子ども会の地藏盆で、スーパーボールすくいやお菓子くじ、社会福祉協議会の綿菓子の特別出店があり、夜は女性の会主管の「盆踊り」です。先日の「長岡京音頭」の練習会で学んだことを披露する機会がいよいよ来たのです。入り口には「盆おどり大会」の文字看板が掲げられ、広場の真ん中にはやぐらが設置。テント下にはかき氷やジュースの

出店も準備。広場を照らす色とりどりの提灯に火が灯ると『ふれあいと絆を深める』滝ノ町の「盆踊り」が盛大に開始されました。「長岡京音頭」や「炭坑節」「江州音頭」の曲に合わせ、皆さんの輪に、長岡京音頭保存会の皆さんや女性の会の皆さんも加わり、『ふれあいと絆』の踊りの輪が出来ました。踊り終えた子ども達には、「光るプレスレット」のプレゼントがありました。朝から夜まで、大勢の子どもや大人で1日中賑わいました。



花山自治会

## 「ばびぶべパペットさんの人形劇と夏祭り」



8月18日(土)午後1時30分から今年もばびぶべパペットさんをお呼びしての「人形劇」を行いました。「どんぐりころころ」をもとにした『どんぐりころころどうなるの?』の人形劇で、リスやドジョウなどの人形が登場。どんぐりの動きの面白さや人形の登場の仕方に、大声が響き渡りました。また人形を上手に操るパペットさんの話し方や表情にもひかれ、暑さも忘れるほどの大盛況でした。人形劇の後には、手作り遊びや昔遊び、デジタルカメラやスマホを使っての町内

名所『写真撮影フォトラリー』などの取り組みがあり、子ども達は楽しいひと時を過ごしました。楽しさは夜も続き、「長岡京音頭」や「炭坑節」「江州音頭」で大人も賑わった後は、大型スクリーンで、子どもゲーム(マリオカート、太鼓の達人)王座決定戦を行いました。チーム戦と個人戦があり、表彰式では長岡第四小学校高橋校長から賞状授与もありました。終了すると、お待ちかねの花火です。若いお父さん達による「手持ち花火」「打ち上げ花火」「ナイヤガラ」のお楽しみ花火がありました。今年は新しい企画があったり、地域以外の子どもの参加出来るということで、たくさんの人が集い、地域が大いに賑わった「夏祭り」となりました。



地域推進活動報告



## 田内自治会 第6回「ヨーガ」実施!

8月9日(木)午前10時から第6回「ヨーガ」を行いました。前回に続き、「今を元気に健やかに過ごす」ために、「全体をバランス良く、酷使することなく、ゆっくりと呼吸に合わせ、意識を集中し、何も考えることなく、徐々に動かし、自分の体の動きを確かめ、補強していくことが大切であることを教えていただきました。「体を動

かし、やりにくさを確認できたら、そこを補強することで、心や体の負担が改善され、以前とは大きく変わっています」ということでした。お話の後、早速金剛座で呼吸を整え、瞑想し、挨拶をして体を整えていきました。足の指から足首、ふくらはぎ、足の裏、股関節、そして首から背骨へと、これまでのように体の状態をチェックしながら、自分の体の状態と癖を確認しました。「家でも毎日ゆっくりと体を動かすことが大切」ということでした。



地域推進活動報告

## 長法寺小校区 「マンホールトイレ設置訓練」

7月21日(土)午前中に、長法寺小学校に設置されている「マンホールトイレ」が「どこにあるのか」「どんな物なのか」「どんな使い方をするのか」を実際確かめるため、長岡京市から防災担当者をお招きし、説明してもらいました。その後、説明に従い、皆でスコップで掘り起し「マンホール」を確認したら、キットを使っ



て、「トイレの覆い」をセッティングしました。今や『災害はいつ起こってもおかしくない』状況にあります。しっかり対応出来るように、日頃からの備えと実際の訓練の大切さをこの「マンホールトイレ設置訓練」を通じて実感しました。猛暑の中、皆さん真剣でした。

