



## 田内自治会 第60回お婆の会「みんななかよしストラップ」

9月5日(水)午後1時から「第60回お婆の会」を開催しました。今回つくったのは組紐を使った「みんななかよしストラップ」です。指導者は金田さんと世話人の皆さんです。事前に世話人で、木のビーズに顔を描いていたので、ビーズの頭から軸になる組紐を通し、胴体部分の元をつくと、そこに衿となる紐を回して交差させ、ボンドで留めます。同じように組紐を重ねながら、十二単衣のように組紐を重ねていくと、人形ら

しくなりました。組紐の帯をつけて、重ねた組紐の長さを揃えりと完成。これまでとはちがったストラップが出来ました。参加の皆さんから出る言葉は、昨日の台風のことで持ちっきりでした。



## 東台自治会 第4回1日体験会「ファンタジック水彩画」

9月6日(木)午後1時30分から「第4回1日体験会」を開催しました。今回は、花の絵ファンタジック水彩画協会認定本部講師で、パンビオのわくわく講座でもご活躍の中島小夜子様にご指導いただき、「ファンタジック水彩画」に取り組みました。テーマは「コスモス」です。はじめに花びんを描いて、次に赤やピンク、白のコスモスを描きました。中心に花粉の黄色を加えると、絵が締まって見えました。白の色でスパッタリングをしました。絵を水に浸し水切りをしたら、上から平筆でうすく色を重ね、葉っぱの色を入れて、ドライヤーで乾かします。乾いたら上からまたコスモスを描きました。花のバランスや奥行きを考え、描き終わったら、がくや茎、葉っぱを細筆で入れ、花粉のところに茶色の点を描きました。花びんに線を入れて立体感を出し、乾かしたら絵が完成です。サインを入れてバランスを確認し、最後に額に入れて終了。素晴らしい自分の絵の出来栄に、皆さん感動されていました。



### 地域推進活動報告

## 西の京自治会 第24回男の料理「具だくさんのみそ汁等」

8月29日(水)午前9時から「第24回男の料理」を行いました。今回は、「カツオのたたき」と「具だくさんのみそ汁」「中華風ポテトサラダ」ですが、「カツオのたたき」は、切るだけでしたので、メインは「具だくさんのみそ汁」と「中華風ポテトサラダ」です。「みそ汁」には、きゅうり、ナス、オクラ、インゲンなどの野菜をたっぷり入れ、みそに「料亭の味みそ」を合わせ、味を整えました。「中華風ポテトサラダ」は、ジャガイモと人参を茹でて、きゅうりと玉ねぎスライス

を塩もみし、ハムの代わりに「カニカマ」にして、「マヨネーズ」の代わりに「塩」と「料亭の味みそ」で味を調整し、「ベトナム風」にしました。余った「ナス」は塩もみして、「トマト」は縦切りで、醤油をかけて食べることにし、男の料理が何とか完成しました。「カツオのたたき」を加えると、何とか様になりました。



### 地域推進活動紹介



## 田内自治会 第8回「ヨーガ」実施！

9月6日(木)午前10時から「第8回オープンサロン:ヨーガ」を実施しました。大型台風の後ということで、地域でも大きな被害があった話で始まりました。阪神大震災も成年ということで、「成年には気をつけよ！」だそうです。生きていくことに感謝しながら、臓器の動きと感情の動き、体の各部位の動きなどを全身骨格模型を使って説明

いただきました。「何が体を動かしているのかを考え、愛情をかけながら動く方から自分のペースで動かし、その動きを確かめながら、全体の調子が良くなるようにしていきましょう」ということでした。早速、息を整え集中して、体の動き確認をしました。いつものように足の状態確認をやり方を工夫しながら行いました。足の次は首、肩甲骨、背骨、脇と伸ばしながら、呼吸に合わせて取り組みました。今日は「大胸筋」をしっかり伸ばし、状態を確認しました。



## 長九小校区 「シャボンフラワーアレンジメント教室」



9月11日(火)午後1時30分から「シャボンフラワーアレンジメント教室」を開催しました。ご指導いただいたのは花のアリエイ'sガーデンを主宰されています八木麻里様です。はじめに、「シャボンフラワー」は「見て楽しむ」「香りを楽しむ」「入浴を楽しむ」の3つの楽しみ方があることや「フラワーセラピー」の効果があることなどのお話がありました。また色よっての効果もあることなどにも触れていただきました。その後、準備していただいた色とりどりの花から自分の好きな色の花を選び、スポンジ入りのポットやクマなどの人形を選びました。それぞれのパーツをスポンジに楊枝で挿し、

ポンドで留めました。皆さんのセンスと思いが詰まった作品が出来上がると、テーブルの上に並べ、お互いの作品の出来栄を見ていきました。とても可愛らしく、素晴らしい作品が出来ました。



## 長四小校区 第9回「ナガヨン気楽におもちゃ修理教室」



9月15日(土)午前9時から第9回「ナガヨン気楽におもちゃ修理教室」を開催しました。本日の修理依頼者は、6名で、おじいちゃんとお母さんに連れられた5歳のお孫さんが「ショベルカー」と「機関車トーマス」を持参されました。問診票に状況を書いていただいたら、修理に取り掛かりました。「ショベルカー」は台車とショベル部が外れていたため、3mmのビスとナットで固定し、修理完了。「機関車トーマス」は動きが悪かったので、分解してみるとおもりが外れていたため、おもりを取りつけて修理完了です。5歳の子どもさんの喜ぶ顔が印象的でした。会員外の方の「キーボード」の持ち込みもあり、メンバーで分解したところ、プリント基盤の断線がわかりました。早速、電線をハンダでバイパスし、修理しました。また会員の方が「血圧測定器」と「オルゴール」を持ち込まれました。「血圧測定器」は、電池部の接触不良で、掃除をすると起動しました。「オルゴール」もゼンマイ部にゴミがたまっていたので清掃すると

動くようになりました。「キーボード」も持ち込まれ、電池の液漏れがあったので、サンドペーパーで磨くと、通電しました。そうこうしていると、1歳の男の子とお母さんが「大型機関車トーマス」を持って来られました。調べると、ICチップの不良がわかりましたが、メーカーは部品販売をしておらず、説明して修理を断念しました。同じく女性の方が「ドイツ製の人形」を持ち込まれました。腕や足をゴムでつないでいたゴムが緩んでいたため、自力で治してもらうことにしました。終了間際に、3年の男の子とお父さんが「ピストル」と「トランシーバー」「ライト」を持って来られましたが、「ライト」は電池交換で済みましたが、あとは修理に時間がかかるので、次回に持参してもらうことをお願いして終了しました。今回、自治会の回覧での宣伝をしたこともあり、小学生以外からの修理依頼がたくさんあり、皆さんで修理に取り組むことが出来ました。



## あかね自治会 「エンディングノートセミナー」



9月21日(金)午後1時40分から老人福祉センター「竹寿苑」にて「エンディングノートセミナー」を開催しました。講師は、京都市にある行政書士事務所を拠点にご活躍の園久典様で、「エンディングノートの説明」や「遺言書との違い」などについて詳しく例を挙げて、分かりやすくご説明いただきました。「エンディングノート」の良いところは①残された家族を悩ませず、自分の希望や思いを伝えられる、②ちょっとずつ進めることで、不安が減り、やるべきことも見えてくる、③トラブルが起こる前に、家族の将来について話し合うきっかけになる、④大切な人に、伝えたいことが

残せるなど、「遺言書」とも共通するところもありますが、法的な効力(強制力)や書き方のルール、手続き等の面では全く違ってくるので、使い分けも必要となることも学びました。「エンディングノート」は気軽に、書きたいところから書くことが出来るし、後から見直しや訂正も簡単に出来るということでした。最後に、質問に答えていただき、「エンディングノートセミナー」が終了しました。



### 地域推進活動報告

## 田内自治会 第27回「オープンサロン」

9月15日(土)午後1時から第27回「オープンサロン」を行いました。会場には「ダーツ」「吹き矢」のチャレンジコーナーが設置されていたので、参加した2名の子も達が何度もチャレンジしていました。また机の上では「鉛筆立て」や前回のお婆の会でつくった「みんななかよしストラップ」づくりが行われました。

自分がしたいことに取り組んだり、気分転換にゲームをしたりと、今日も自由な時間が流れ、皆でワイワイと楽しく交流が出来ました。

