

《今回のお便り》 ・薬師堂自治会 ・神足小校区 ・高台自治会  
《地域推進活動紹介》 ・田内自治会 ・神足小校区

薬師堂自治会

「折り紙教室：『ペンギン』と『かさ』づくり」



10月11日(木)に「折り紙教室」を開催しました。以前行った茶話会の中で、「折り紙教室をしたいね」という声があったので、実施することになりました。講師は、市内にお住まいの藤原保子様です。ホワイトボードには、先生手づくりのつくり方各工程図が貼ってあり、作業が順番にそって出来るよう分かりやすく工夫されていて、とてもスムーズに出来ました。

先生から「折り目が大切ですので、指の先を使って、しっかり折ってくださいね」とワンポイントアドバイスもありました。可愛い『ペンギン』や『かさ』が完成しました。一つ出来上がったら、もう一つつくりました。その時、「あれ！もう忘れたわ」との声。皆で和気藹々と楽しい雰囲気でも盛り上がりの中、作業が進みました。自治会長さんや組長さんも参加されていて、「皆さん喜んでいらっしゃいましたね」と言っていただけでした。「次回もぜひやりましょう」という声が皆さんの中から聞こえてきました。



神足小校区 「神足ふれあい広場」

10月27日(土)午後0時25分から2018年度の「神足ふれあい広場」を開催しました。挨拶後のオープニングを飾ってくれたのは、長岡京市立長岡中学校吹奏楽部の皆さんです。「ちびまる子ちゃんメドレー」の後、「ミッキーマウスマーチ」にのせて楽器紹介があり、指揮体験では、8人の子も達が前で、「世界に一つだけの花」を指揮しました。全6曲の素晴らしい演奏に、会場は感動しました。その後は、お待ちかねのコーナーです。体育館では「牛乳パックdeホイッスル」「とんとん相撲」など5コーナー

があり、教室では「スライム」など3コーナーと「豚汁」。外では「工作教室」「防災・消火」の体験コーナーもあり、たくさんの方で賑わった一日となりました。



地域推進活動紹介



田内自治会 第12回「ヨーガ」実施！

10月11日(木)午前10時から「第12回「オープンサロン：ヨーガ」を実施しました。今回は、椅子に座ってのヨーガでした。高橋先生から「言葉は心にとってとても大事な物で、人にかける言葉、自分にかける言葉は大事な薬です。自分の体に『今日一日有難う』と声かけていくようにしましょう。今日はこれまで取り組んできたことを、椅子を使ってやります。

生活様式が大きく変わり椅子での生活も多いですね。ちょっとした時間でも工夫すれば出来ますので、取り組んでいきましょう」とお話されました。その後、足、首、肩・肩甲骨などと動きを確かめました。肩の動きを強化するためにタオルを活用した取り組みもしました。



地域推進活動紹介

田内自治会 第29回「オープンサロン」

10月20日(土)午後1時から「第29回「オープンサロン」を開催しました。いつも「自由な雰囲気」がモットーで、この日もたくさんの皆さんでワイワイガヤガヤと、楽しい空気が流れていました。昨年の公園清掃の時に、金田さんが取っておいた小枝と家で食べて取っていただいたシジミ貝の殻を活用して、「すずめの家族『絆』」を皆さんに「つくってみませんか」と紹介すると、皆さん「やりたい」ということで、取り組むことにしました。お孫さんや近所の子も達も参

加しての取り組みになりました。「きりの良いところでお茶にしましょう」と声をかけても、皆さん熱



中して、一生懸命でした。今日は「ダーツ」も「スポーツ吹き矢」も出る幕なしでした。枝には可愛いすずめがたくさんとまって、家族の絆が強まりました。





## 高台自治会 第53回ふれあいサロン「渚にて」

10月29日(月)午後1時30分から「第53回ふれあいサロン」を開催しました。今回は、1959年公開のスタンリー・クレイマー監督作「渚にて」です。内容は「1964年に第3次世界大戦が勃発し、核戦争により北半球は壊滅したという設定



で、深海に潜航中だったアメリカ原子力潜水艦スコープイオン号と乗組員は核戦争を生き残り残りました。そこで、比較的放射線汚染が軽い南半球オーストラリアのメルボルンへ寄港します。メルボルンでは戦争の被害をあまり受けず、日常生活を送っている人々がいました。しかし、徐々に放射線汚染の脅威が忍び寄ってくるのです。そんな時、無人のはずのアメリカサンディエゴ付近から電波が発信。早速現地に向うと、風のいたずらでした。タワーズ艦長(グレゴリー・ペック)は、ソーフィッシュ号でメルボルンに戻りますが、死の灰の影響はそこにも。最期を好きな人や家族と葉で迎える人。大好きなレーシングカーとともに死を待つ人。愛と悲しみの場面が登場します。タワーズ艦長たちは、アメリカ軍人としての誇りを持ち、原子力潜水艦の中での死を選び、オーストラリアを出港。死の潜航をします。人の命を奪い、幸せな暮らしを奪い、すべてが廃墟と化した悲惨な世界の映像で終わります。その後は、喫茶しながら、映画の感想交流や歓談をして楽しみました。



で、深海に潜航中だったアメリカ原子力潜水艦スコープイオン号と乗組員は核戦争を生き残り残りました。そこで、比較的放射線汚染が軽い南半球オーストラリアのメルボルンへ寄港します。メルボルンでは戦争の被害をあまり受けず、日常生活を送っている人々がいました。しかし、徐々に放射線汚染の脅威が忍び寄ってくるのです。そんな時、無人のはずのアメリカサンディエゴ付近から電波が発信。早速現地に

### 地域推進活動報告



## 田内自治会 第13回「ヨーガ」実施！

10月18日(木)午前10時から「第13回オープンサロン:ヨーガ」を行いました。高橋先生から「インド舞踊には、ヨーガの動きからくるものがあり、特に下半身の筋肉

を使うことも多く、今回は股関節や足首、足の筋肉を動かしながら、日ごろ使っていないところの確認や弱いところのチェックなどもしていきましょう」というお話がありました。そして、股関節を動かしたり、「合せきのポーズ」で股関節を緩めたり、四つ

這いから「輪縄のポーズ」をとり、膝を伸ばしながら、股関節から体を起こしていく動きをしました。その後、足の指先を意識して、足に刺激を与え、普段あまり使っていない箇所を確認していきました。また先生から「人には7つの大切な首があります。その首を日頃から無理のないように動かし、動きを確認しながら強化していきましょう」というお話もありました。今日も体を皆で一緒に確認し、調整をしました。



## 田内自治会 第14回「ヨーガ」実施！

10月25日(木)午前10時から「第14回オープンサロン:ヨーガ」を開催しました。今回は椅子を使っているヨーガでした。高橋先生から「手や指」のツボや「指と感情・症状の対応関係」を表したプリントをもとにお話がありました。『手』は『第2の脳』と言われるほどで、『手』のケアにより、病気や痛みが解消することで、脳や心がリラックスします。自分の体を見つめながら、今を大事にしていましょ

う」ということでした。お話の後、呼吸を整え、瞑想しました。あいさつの後、椅子に座っての足首の動きや感覚の確認をしました。踵やふくらはぎ、股関節の状況を確認、調整しました。更に、首の動き

や肩甲骨の状況を確認、ゆっくりと調整しました。その後は、床に寝て「しかばねのポーズ(シャバーサナ)」をとり、全身をリラックス状態にしました。このポーズは、疲労回復の効果があるそうです。「しかばねのポーズ」から体を起こし、こんごう座から四つん這いになって、背中などの様子も確認しました。今日は、ももやふくらはぎの強化をしたので、少し筋肉痛になるかもしれませんね。今日も自分の体を見つめました。



### 地域推進活動報告

## 神足小学校 「5年生の稲刈りと脱穀をサポート！」

6月に植えた稲苗が育ち、実りを迎えたので、10月12日(金)に5年生が稲刈りを行いました。地域のサポーターと一緒に生涯学習推進委員も稲刈りのサポートをしました。初めて稲刈りを体験する子どもがほとんどで、鎌の使い方や安全な使用

について説明したり、稲の干し方や昔の道具の説明などもしました。初めての体験に、子ども達は楽しみながらも真剣に取り

組んでいました。その稲が天日で乾燥したので、23日(火)に脱穀することになりました。「千歯抜き」や「足踏み脱穀機」、「唐箕」などの昔の機械を使っている脱穀体験は、神足小ならではの取り組みで、子ども達にとっては貴重な体験です。田植えから稲刈り、脱穀までの「米づくりの1年」の社会科学習や「主食の米を口にするまでのたくさんの作業や苦勞」についての学習をサポートすることが出来ました。

### 地域推進活動報告

## 田内自治会



## 第30回「オープンサロン」

10月27日(土)午後1時から第30回「オープンサロン」を行いました。いつものように「編み物」をしたり、「ダーツ」や「スポーツ吹き矢」をしたり、お

の会の世話役は、次回の準備をしたりと、それぞれの目的に合わせて、楽しい時間を過ごされました。近くで遊んでいた3名の子ども達も「ダーツ」や「スポーツ吹き矢」を覗いて、皆さんと一緒に体験をしました。しばらくすると、前回の「オープンサロン」でつくった「すずめの

家族「絆」づくりに皆さん一生懸命でした。今日も楽しい緩やかな時間がゆったりと流れていきました。活動中の話題は、健康のことや介護のことなどでもちっぴりでした。

