

《今回のお便り》 ・西片泓自治会 ・高台自治会 ・滝ノ町自治会 ・神足小校区 ・八条が丘自治会  
《地域推進活動紹介》 ・田内自治会 《地域活動紹介》 ・高台西自治会 ・長法寺小校区 ・粟生自治会



### 西片泓自治会 「ちぎり絵教室」

11月25日(日)午後1時から来年の干支:亥年の「ちぎり絵教室」を開催しました。地域にお住まいで、パンビオなどでもご活躍の澤先生にご指導いただきました。

説明の後、台紙に見本をもとに下書きをしていきました。最初に猪の牙をつくり、いつでも貼ることが出来るように準備して、次に形に合わせ、色和紙を指でちぎりました。指でちぎるので、なかなかちぎれないことと、細かい作業もあるので、慎重にちぎっていました。あちらこちらから「先生、これどうするの?」「先生!」の声。先生は勿論、サポートの梅澤さん、金谷さんも引っ張りだこで



した。猪の体を貼り牙をつけると、だんだんと作業が見通せるようになりました。たてがみを手前と奥に貼ると、立体的になり、更に和紙の毛羽を出していくと、より立体的になりました。毛羽を出すところが「ちぎり絵」の大きなポイントです。先生やサポーターの力を借りて、来年の干支:猪の「ちぎり絵」が出来ました。



### 高台自治会 第54回ふれあいサロン「忠臣蔵」

11月26日(月)午後1時30分から「第54回ふれあいサロン」を開催しました。「この時期はこれを見ないと」ということで、『忠臣蔵』を鑑賞することにしました。「赤穂事件」は、江戸時代中期(1701年)に実際あった話で、家臣が亡き主君浅野内匠頭の仇討ちのためにつ



らい生活を送りながらも、ついには宿敵吉良上野介を討つという話で、「仮名手本忠臣蔵」として歌舞伎や文楽で演じられてきました。赤穂浪士の仇討ちは、今でも多くの人に感動を与えています。この映画は、仇討ちに至るまでの家臣の苦悩や人間模様を映し出し、垣見五郎兵衛

の場面をはじめとして、多くの感動場面が出てきます。そして、四十七士が見事本懐を成し遂げ、凱旋する場面では、仇討ちまでに関わった多くの人々との再会の場面にも感動するところがあり

ます。毎年のことですが、内容は知っているものの、この感動を味わいたくなる映画です。その後の交流会では、「浅野家家臣のこと」や「なぜ我慢出来なかったのか」など、感じたことや思いが交流されました。



### 滝ノ町自治会 第207回ふれあい文化サロン 「医療と介護の現場から」

11月27日(火)午後1時30分から「第207回ふれあい文化サロン」を開催。「医療と介護の現場から」と題して、長岡京市で在宅医療支援診療所「土井医院」で認知症ケア専門士・臨床倫理アドバイザーとしてご活躍の土井輝子様は、「在宅医療での様子や認知症の実態などについて、現場の状況や実践されていること」をお話いただきました。参加された皆さんから質問があり、在宅医療と外来での診察との違いや長岡京市内の現状などにつ

いて話し合いました。長岡京市には在宅医療の診療所が少ないことや、自分のカルテがあり、自分のことを良く知っている「専属医」がいることは、次の医療との連携や緊急対応においても大切なことが分かりました。また早期対応には地域の絆やつながりがベースにあることも大切です。



地域活動紹介

### 高台西自治会 第6回「秋の食事会」

毎年秋に「美味しい食べ歩き」を行っています。今年は11月18日(日)湯ノ花温泉の烟河(けぶりかわ)で食事会を行いました。午前9時半にバスに乗り、京都縦貫道を一路秋の丹波路へ。初参加の方も多く、沿道の紅葉を楽しみながら、まず蔵元の「大石酒造」を見学しました。そこでは酒づくりの工程を学び、酒の試飲もしました。更にバスで烟河へ移動し、お待ちかねの食事会となりました。「宴会野点会席と地場野菜のサラダ盛り合わせ」は、地元産野

菜や肉の料理に飲み放題つきで、豪華なお昼を満喫しました。「カラオケ」もあり、皆さん楽しく盛り上がりました。食後は露天風呂に入ったり、足湯を楽しんだり、あまり見る事のない農場を散策したり、お土産コーナーで買い物をしたりと、楽しいひと時を過ごしました。好天にも恵まれ、学習や親睦を図ることが出来た一日でした。



## 神足小校区「コミュニティ・デイ」



推進委員  
作

12月1日(土)午前9時30分から「コミュニティ・デイ」を開催しました。1年生は、生活科の「昔遊びをしてみよう」ということで、地域の老人会の皆さんと「こま」「折り紙」「お手玉」「あやとり」「めんこ」「けん玉」のコーナーで遊び方を教えてもらい、一緒に楽しく遊びました。参観のお父さんやお母さんも一緒に遊んでいらっしゃいました。2年生も生活科の「町の人にインタビューしよう」ということで、地域の老人会の皆さんが各学級の班に入って、昔の遊びや生活、町の様子などについてインタビューをしていました。3年生は、総合的な学習の時間を活用して、京都府菓子技能士会からものづくり

マイスターの皆さんによる「和菓子づくり体験教室」を行いました。柿ともみじの和菓子をつくった後、美味しかったです。4年生は、社会科と総合的な学習の時間を活用し、府立盲学校から先生をお招きして「障がいについての理解学習」を行いました。5年生は、特別活動で向日町警察署の方をお招きし「非行防止教室」を実施しました。6年生は、社会科の「選挙のしくみ」について、本市の総務課の皆さんが立候補者になっての学習をしました。その後の集会では、創立145周年を祝い、関係者からお話をいただきました。学びがたくさんありました。



1年

2年

3年

4年

5年

6年

## 八条が丘自治会 いきいき講座「年末防犯、交通事故の傾向とその対策」



12月1日(土)午後5時から「いきいき講座」を開催しました。防犯について、本市市民協働部

防災・安全推進室の栗山和彦防犯指導員にお話をいただきました。増加の特殊詐欺の手口や実態、空き巣や泥棒の侵入と防御法を紹介していただきました。泥棒が嫌うことは「人に見られる」「監視カメラがある」「外に犬がいる」「塀が高い」「警察やパトカーが巡回」だそうです。特に「施錠する。二重鍵やロックをする」で、「時間がかかる

こと」を嫌います。その後は、本市建設交通部交通政策対策係の田中孝子交通政策指導員に交通安全のお話をいただきました。特に「年末は気忙しい、道路横断や自転車走行、自動車運転での事故が多発。夜間の事故も多いです。周りへの気を配りや夜間歩行での反射テープ・光り物の着用は効果的」ということでした。皆で目を光らせ、安心安全な地域を目指しましょう。



## 田内自治会 第18回「ヨーガ」実施！



11月29日(木)午前10時から「第18回オープンサロン:ヨーガ」を行いました。始まる前に左右ちがった拍子の脳トレをしました。思うようにならない動きに、笑いが起こり、場が和やかになりました。また脳への新しい刺激を与えることは大切であることを学びました。使っていない筋肉やあまり動かさないところを動かし、日常から鍛えていくことの大切さについても高橋先生からお話いただきました。その後

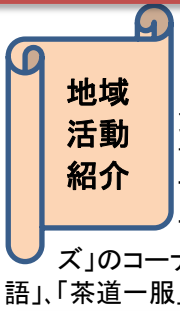
上体をしっかり起こし、呼吸を整え、瞑想をしました。いつものように、足の膝・関節を緩めて、足の動きを確認したり、腰を使っての左右、前後の移動、「合せき前屈のポーズ」などで腰・股関節の動きを確認したりしていきました。また、「英雄座のポーズ」からの体側や肩、背骨、肋骨などの状態確認、「ダンダーサナ(長座)のポーズ」からの上体ひねりや曲げ、「ガス抜き」のポーズ」での刺激入れをしました。時間が和やかに進んでいきました。



地域  
推進  
活動  
報告

起こり、場が和やかになりました。また脳への新しい刺激を与えることは大切であることを学びました。使っていない筋肉やあまり動かさないところを動かし、日常から鍛えていくことの大切さについても高橋先生からお話いただきました。その後

## 長法寺小校区「文化スポーツフェスティバル」



地域  
活動  
紹介



11月18日(日)午前9時から「校区文化スポーツフェスティバル」を開催しました。グラウンドでは「グラウンドゴルフ」、体育館では「体力測定」、「ボクササイズ」、乳幼児も遊べる「遊ぼうキッズ」のコーナーがあり、教室では京大生による「落語」、「茶道一服」、「ぶくぶく工作」、「将棋教室」、「折り

紙教室」などのコーナーが行われました。体力測定では、地域の皆さんが体力の現状を確認されました。今年は、乳幼児も参加出来るコーナーを用意しました。たくさんの地域の皆さんが参加され、どのコーナーにも人だかりが出来ていました。小さな子どもから大人まで楽しく交流出来た「文化スポーツフェスティバル」となりました。



## 粟生自治会「気功体操体験教室」

地域  
活動  
紹介

11月9日(金)に「気功体験教室」を開催しました。10月にも3回実施しました。指導は、西山スワンクラブのメンバーです。目的を「健康管理」、「ボケ防止」、「運動不足解消」として取り組みました。マイペースを

基本に、全身をほぐしていきました。呼吸を整え、体をほぐしていくうちに、全身にエネルギーが湧いてきました。体の健康のためには日常からの「継続は力なり」が大切です。

