

《今回のお便り》 ・エスリード長岡天神自治会 ・西片泓自治会 ・田内自治会 ・滝ノ町自治会
《地域推進活動紹介》 ・粟生自治会 ・田内自治会 ・グリーンフォート長岡京自治会



エスリード長岡天神自治会 「スタイリッシュ！ミニ盆栽づくり」

12月16日(日)午後2時から恒例になった「冬の工作教室」に取り組みました。今年は「スタイリッシュ！ミニ盆栽づくり」と銘打って開催。生涯学習推進委員(大藪)が指導にあたりました。今回は、「枝もの」と「多肉植物」のどちらかを事前に決めてもらって、「ミニ盆栽づくり」に入りました。「枝もの」には、ミニガーデン用の「松」「赤南天」「もみじ」がありました。「多肉植物」には、「エケベリア系」「クラッスラ系」「セダム系」「サボテン系(キンコウマル)」などを準備しました。はじめに水抜き網をセットした陶器製の鉢に hidroカルチャー(黒土)を入れ、植える苗の土を落とし、鉢の中に苗を配置して、土を入れました。土がしっかり入っているかを、棒を使って

隅々まで土入れをしました。土入れの後、「枝もの」の方は、ケト土だんご(粘土質)を、茎のところに少し空け、貼りつけました。その上に、苔を敷き詰めました。「多肉植物」の方は、土の上にクラッシュマーブライトホワイトを敷き詰めました。皆さんの作品が出来上がると、真ん中に置いて、皆で自由に鑑賞しました。「枝もの」をつつた方から「これもいいなあ！今度、多肉植物をつくってみよう」という声がありました。お互いの作品を見合うことで、また新たな意欲が湧いたようでした。



地域推進活動紹介

粟生自治会 DVD鑑賞「後妻業の女」

12月2日(日)にDVDの鑑賞をしました。上映したのは「後妻業の女」という作品です。内容は、「妻に先立たれた中瀬耕造(津川雅彦)は、婚活パーティーで年下の小夜子(大竹しのぶ)と出会います。その後、耕造は病に倒れ他界します。後妻の小夜子から「財産は全て小夜子に」と記された公式証書

遺言状を見せられた中瀬朋美(尾野真千子)は、遺族に一切遺産が渡らないことを知り、父の死に疑念を抱く朋美は、探偵の本多(永瀬正敏)を雇い、小夜子の身辺調査をするというコメディ風映画です。笑いを交えながら楽しく鑑賞しました。少しずつDVDの鑑賞の輪が広がってきています。



地域推進活動紹介



田内自治会 第20回「ヨーガ」実施！

12月13日(木)午前10時から「第20回オープンサロン:ヨーガ」を実施しました。いつものように呼吸から瞑想、そして集中していきましました。高橋先生が「体に痛みがあれば、これまでの生活を振り返ってみましょう。どんな動きをしてきたか。どんな食生活をしてきたか。どんな考えや心の使い方をしてきたかを振り返ってみて、見直していくと治っていきますよ」とお話しされ、「人生一度きり。心も感情も、楽しい生活に切り替えたいものです」ということをおっしゃられました。その後、尻歩きをして股間

節の強化をしました。次に、足首や足の裏、膝、股関節、そして首などの確認をした後、「手の基本体操」の4つのパターンを教えてくださいました。手足は、内臓の出先機関といわれるぐらいだそうです。また2人組前後になり、前の人の肘を後ろに合わせるようにして、その後軽くグーで肩甲骨のところを叩くと、「すごく気持ちいい」と声が上がりました。交代して体の感触を共有しました。その後、「ヤシの木のポーズ」や「腰わりのポーズ」をして背骨や腸腰筋を鍛えました。



地域推進活動紹介

グリーンフォート長岡京自治会

「敬老の集い」

9月17日(祝:月)に長寿を祝い「敬老の集い」を開催しました。お楽しみ昼食会の後は、アトラクションで、はじめに「シルバーコーラス」の皆さんの合唱が披露されました。会場の皆さんも一緒に歌ったり、口ずさん

だりと、楽しいひと時を過ごしました。その後は、「クイズ」でした。司会進行者と参加の皆さんとの駆け引きで、会場が盛り上がりしました。これから市民運動会や餅つき大会、キッズクラブとのクリスマス会などいろいろな行事があり、「敬老の集い」の盛り上げを契機として、より多くの参加へとつなげていきたいと考えています。

みどりで笑顔のまちづくり

出前講座

主催：(公財)長岡京市緑の協会



西片泓自治会 「寄せ植え教室」

12月19日(水)午後2時から「寄せ植え教室」を開催しました。長岡京市緑の協会から2名

をお越しいただき、指導を緑化指導員の大高義慧様にお世話になりました。はじめに、緑の協会の取り組みについての説明や宣伝がありました。その後、7種類の花苗「ストック」「ランタンキュラス」「葉牡丹」「ガーデンシクラメン」「ミスカンサス」「アリッサム」「ジュリアン」の説明があり、終了するとお待ちかねの寄せ植えタイムです。まず底石を入れた鉢に半分ほど花の土を入れ、化成肥料を混ぜて、花苗を配置し

ました。正面を決め、大きい花や大きく育つ花を後ろに配置し、花の向きやバランス、色合いなどを考えて植えるのがポイントです。配置が完了したら、苗の土を少し取り除き、数株ずつ植えながら隅々まで土を入れ込みました。綺麗な「寄せ植え」の作品が出来ました。大高指導員から「霜に当たらないところに出来るだけ置きましょう。ここでは水をあげません。家に帰ってたっぷり水をあげてください。そこまでが講習会ですよ」ということでした。楽しい「寄せ植え」でした。



田内自治会

第63回お婆の会「クリスマス会」

12月22日(土)午後1時から「第63回お婆の会:クリスマス会」を行いました。今年のクリスマス会は、大きなツリー型タペストリーに、参加者の皆さんでつくった飾りを取りつけること、お茶を飲みながら楽しくおしゃべり会をすることです。まずキラキラのモールや色紙でつくったマイ飾りを、タペストリーにたくさん取りつけていきました。飾りをつけている時もワイワイとおしゃべりの花が咲き、賑やかでした。またBGMも流れ、楽しい雰囲気の中、会場は少し早目のクリスマス気分です。皆さんで飾ったクリスマスツリーが綺麗な輝きを放っていました。



クリスマスツリーづくりの後は、お茶を飲み、お菓子を食べながら楽しくおしゃべりしたり、クリスマスソングを皆で歌ったり、歌いながら楽器を鳴らしたりと、会場は大盛り上がりでした。また、楽器を使った脳トレや健康体操もしました。「お婆の会」の5周年を新たな出発として、これからも健康で、楽しく、賑やかに「お婆の会」を続けていくための会となりました。



滝ノ町自治会 第208回ふれあい文化サロン「アニメ:名探偵コナン」

12月22日(土)午後1時30分から「第208回ふれあい文化サロン」を開催

～ゼロの執行人～

しました。毎年、学校が冬休みとなった時期に、子ども向けの映画を上映しています。今回は「アニメ:名探偵コナン」の「ゼロの執行人」を上映。会場にはたくさんのお子さん達が集まり、大人の方も何人かいらっしゃいました。話は東京サミットが開かれる会場が何者かにより爆破されるという事件から始まり、毛利探偵が犯人にされます。しかし、根底には公安警察官(安室)と公安検察官(日下部)との間の確執があるとコナンは見抜き、犯人を以前サイバーテロ事件で公安警察を恨

んでいた日下部検察官と、毛利探偵の弁護人で同じく公安警察に恨みを持っていた橘と突き止めます。犯人達は、海に落下予定の衛星「はくちょう」を警視庁に墜落させるのが狙いで、コナンと安室はそれをくい止めるために、アクションなどで切り抜けます。子ども達は、映画に食入り、過激なシーンなどで歓声を出して楽しんでいました。



地域推進活動報告



田内自治会 第21回「ヨーガ」実施!

12月20日(木)午前10時から今年最後の「第21回オープンサロン:ヨーガ」を開催しました。高橋先生から「今年は今回で最後です。年末

年始を健康に過ごすために、姿勢の大切さについて人体骨格模型を使って説明します」ということで、姿勢についてお話いただき、「寛骨(腸骨、恥骨、座骨)や仙骨、尾骨、背骨などのバランスがしっかりしていないと姿勢が歪み、いろいろな痛みが生じま

す」と、わかりやすく教えていただきました。早速、完全呼吸から瞑想、集中へと進みました。今回は姿勢を意識し、股関節周りの筋肉を確かめていきました。また筋肉の動きが「長座」の時と「金剛座」のときでは、筋肉に伝わる感覚や状態が変わるので、「自分に合ったやり方や工夫をして、年末年始に取り組んでみましょう。毎日の継続が大切です」ということでした。

