

謹賀新年

本年も『自遊学』を
よろしくお願いします。

校区並びに自治会の生涯学習推進委員の皆様におかれましては、昨年中は多様な生涯学習活動にご尽力を賜り、お礼申し上げます。皆様からご報告いただきました活動は、『自遊学』に掲載させていただきました。本年も事前にご連絡をいただければ、時間の許す限り取材をさせていただきます、それをもとに『自遊学』に掲載し、紙上交流をしていきたいと考えています。本年も皆様からのたくさんのご連絡をお待ちしています。

皆様のご多幸とご活躍をお祈りしますとともに、校区並びに自治会での生涯学習活動がますます活発になりますようご期待申し上げます。

本年も昨年同様、どうぞよろしくお願い致します。

長岡京市教育委員会生涯学習課職員一同



田内自治会 第64回お婆の会「好きな言葉書き初め」

1月9日(水)午後1時から、今年初めての「お婆の会」を開催しました。はじめに「しばらく体を動かしていなかったの、体を動かしましょう」と小西さんの声掛けで、足のかかとを動かしたり、足の上げ下げやリズムに合わせた体操や動きをしました。また「健康のため



ワイワイガヤガヤと賑やかでした。書くときは皆さん真剣そのもの。書が出来上がると、書の上と下に飾り和紙を貼り、表装したら完成です。出来た人から力作を黒板に貼りました。ずらりと作品を展示すると見事でした。交流もしました。

まあいいこと
今年も一歩
で

に日の当たるうちに歩いたほうがいいですよ」との声かけもありました。その後、年初めなので、「書き初め」をしました。金田さんの説明の後、自分の好きな言葉や用意したいろいろな見本の中から言葉を選び、練習紙に書きました。「筆で書くの久しぶりやわ」、「手が震えてくるわ」、「上手く書けない」など、



一文橋自治会 第9回ひ・ろ・ば「ペットと防災について」

1月19日(土)午前10時から「第9回ひ・ろ・ば」を開催しました。今回は、「ペットと防災について」と題し、京都市を中心に活動の【認定NPO法人アンビシャス】から2名お越し

まちづくり」に向けたお話をいただきました。地域や避難所運営責任者への「ペット共生型避難所運営への理解」の働きかけや、飼い主への「ペット同行避難の心得と準備・訓練」について、また「災害時のペットに関する持ち物の準備」について、『ココロ』、『モノ』、『ワザ』の面から湯浅家のペット(プードル)や映像、準備物を使って具体的にご説明いただきました。猫の訓練はなかなか難しいとのことでした。

になり、広報の湯浅あやの様(地域在住)にお話しいただきました。阪神淡路大震災をはじめ、多くの地震が発生し、その中で課題となったのが「災害時のペットの取り扱いと対応」です。ペットも家族の一員です。そこで「災害時に備えたペット共生型防災

でも災害は突然来ます。日頃からの備えをしておくことが大切です。



地域推進活動紹介



田内自治会 第22回「ヨーガ」実施!

1月10日(木)午前10時から今年最初の「オープンサロン:ヨーガ」を開催しました。高橋先生から一休禅師の歌「門松や冥土の旅の一里塚めでたくもありめでたくもなし」をもとに、「人のために、自分のために、体を労わり、悔いを残さないよう健康で楽

しい人生を暮らしていきたいものですね」とお話されました。その後早速、体を暖めるために、「尻歩き」前後10歩ずつ歩き、足首の動きや足裏の強化、肩や首、背骨、腰の状態確認をしました。更にふくらはぎや太ももに刺激を入れたり、ヒップアップをしていきました。久しぶりに体を皆で楽しくほぐしました。さあ、今年も元気な体を目指そう!



長四小校区 第11回「ナガヨン気楽におもちゃ修理教室」



1月19日(土)午前9時から第11回「ナガヨンおもちゃ修理教室」を開催しました。まずはじめに、前回岩城さんがお持ち帰りになった「動く犬」は、骨折した部分を修理して、縫い合わせて持ち主に届けていただいたことを報告しました。お子さんは大喜びだったそうです。今回は後半におもちゃ6点と4組のお客がありました。初めにお母さんと6歳の女の子が「鍵盤ピアノ」と「ワンワンおもちゃ」、「HELLO KITTYレジスター」を持参されました。「鍵盤ピアノ」は、プリント基板部の接触不良で、導電部を磨いて修理。「ワンワンおもちゃ」は、分解点検して歯車の清掃と足の回転軸の折損部を代用品で修理しましたが、動きがいま一つだったので入院になりました。2番目の依頼は、「ショベルカー」の修理です。飾りのワイヤーが切断していたので、接着剤で固定して修理完了。3番目の依頼は、ドイツ製「メトロノーム」で、ゼンマイ部のネジ巻き逆転防止ストッパーが壊れていて、修理不可能の判定。4番目の依頼は

「アンパンマン人形」で、腕が動かないとのこと。分解すると、歯車部の空回りが原因でした。電線を使って腕の空回りを修理しましたが、全体につながる歯車も空回りをしていたので、入院ということになりました。しっかり治して、子どもさんにお返ししたいと思います。



骨接ぎ

高台自治会 第55回ふれあいサロン「男はつらいよ」



1月28日(月)午後1時30分から「第55回ふれあいサロン」を開催しました。今回上映したのは「男はつらいよ～フーテンの寅さん」第3作で、ロケ地は実際の「葛飾柴又」で行ったもので、以後はセットだそうです。今回の監督は、森崎東さんで、その他は山田洋次監督です。画面には往年の大スターが登場し、先日お亡くなりになった樹木希林さんの若かりし頃の姿もありました。ストーリーは、柴又に帰ってきた寅さんを待ち受けていたのはお見合いの話で、その相手は幼馴染で、仲居をしている駒子(春川ますみ)でした。駒子は亭主持ちで、寅さんの力で離れていたのを元に戻し、祝ってあげます。その費用を巡って喧嘩となり、旅に出る。ある日、寅屋の夫婦が三



フーテンの寅さん

重慶の湯の山温泉に行くと、なんと寅さんが番頭として働いていたのでした。美人女将(珠玉三千代)に一目惚れして、居着いていたのでした。いつもの寅さんの片思いの場面となります。寅さんの片思いに周りも大わらわ。失恋すると、寅さんはまた旅へ。元旦のテレビインタビューに寅さんが登場すると、寅屋は大騒ぎ。僧兵まつりの場面や懐かしの風景、思ひ出話を肴に、喫茶で交流しました。



地域推進活動報告



田内自治会 第33回「オープンサロン」

1月19日(土)に開催の「第33回オープンサロン」は、はじめに、田内老人会の依頼で「夜の交流安全」について、長岡京市交通対策課の交通教育指導員の徳野さんと田中さんにお越しいただき、ゲームや部屋を暗くしての実演を交えながら「夜の危険と安全」について講習いただきました。「夜は白っぽい服を着たり、反射材のついたものを身に着けつるよう心がけましょう」とお話されました。そして、反射材の入った鶴を折り、折った鶴はプレゼントとしていただきました。講習が終わると会場を整え、いつもの「オープンサロン」を行いました。はじめに、講習もあつた

ので、小西さんの体操で体をほぐしました。その後、「指を使ったマフラー編み」です。指導を引き続き小西さんにしてもらいました。ふわふわの毛糸を指に絡めながら編んで出来た紐を、さらに三つ編みにしたり、束にしたりしながら、マフラーらしくしていきました。これから寒さも増します。きっと皆さんの首回りをマフラーが優しく守ってくれることでしょう。



地域推進活動報告



田内自治会 第23回「ヨーガ」実施！

1月17日(木)午前10時から「第23回オープンサロン:ヨーガ」を開催しました。はじめに、高橋先生から「五味五性表」をもとに、「日頃から体の使い方、心の使い方に気をつけ、季節に合った食材に心がけ、これからを明るく、楽しく暮らしていきたいものです」とお話がありました。その後、呼吸を整え瞑想し、

集中を高めました。いつものように、足首から足裏までの動き確認やマッサージをして、次に、股関節や腰をほぐしたり、肩や肩甲骨、体側に刺激を入れました。首の動き確認の時、今回は少しひねりを入れて状態確認をしました。その後、足の上げ下げや腰わりでの刺激入れ、ヒップアップをして体を強化しました。寒い中で、それぞれの体も違うので、無理のないように楽しく取り組みました。

