

《今回のお便り》 ・長四小校区 ・田内自治会 ・滝ノ町自治会 ・高台自治会  
《地域推進活動報告・紹介》 ・田内自治会 ・古市(町)自治会

おもちゃ  
修理教室

四小校区生涯学習部



長四小校区 第12回「ナガヨンおもちゃ修理教室」

3月9日(土)午前10時から第12回「ナガヨンおもちゃ修理教室」を開催。今年度最終の「おもちゃ修理教室」です。しばらくすると、お父さんと男の子が「ラジコンカー」を持参。「動かない」ということで、早速導通確認と電圧チェックをし、試験しましたが動かず。プリント基盤取り付けのチップが不良で、修理を断念。次に、お父さんと女の子がお見えになり、「ポケモンUFOキャッチャー」を持参され、「クレーンの動きが上手く出来ない」とのこと、分解して各部の動きを見ると、チェーンカバーのバネが外れと判明。元に戻すと何とか動くようになりました。お母さんもお見えになり、修理出来たことに感謝し喜んでいただきました。その後、おばあさんが「古いおもちゃの電話機」を

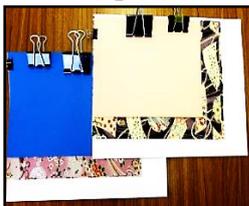
持参され、「音が出なくなっている、何とか直してほしい」ということでした。早速分解点検をして調べましたが、原因が掴めず、入院ということになりました。他にも会員のプリンターの持ち込みがあったので調べてみると、インク切れでした。今年度、無事終了。来年度も校区コミュニティ協議会の活動として実施します。



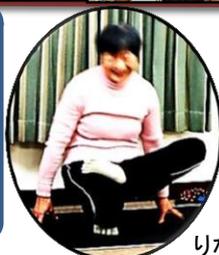
田内自治会 第66回お婆の会「御朱印帳づくり」

3月9日(土)午後1時から「第66回お婆の会」を開催しました。今回は、地域にお住いの生涯学習団体交流室相談員の井上敦子さんに「御朱印帳」の作り方を教えていただきました。最近、京都観光に訪れた多くの人たちにお寺の「御朱印」を収集する人が多く、「御朱印ブーム」となっているようです。そこで、「お婆の会」では、「マイ御朱印帳づくり」に取り組み、お寺巡りでも出来たらと考えています。参加者の皆さんは、世話人が一人ひとりに用意したグッズをもらって取り組みました。早速、中に

はさむ和紙をきちんと半分に折り重ね、クリップで固定し、背表紙の角に和紙を貼り固定。その後、表紙づくりをしていきました。折り目をつけた千代紙の表をつくと、裏になる紙を貼りつけて完成。先についた和紙に、糸綴じの穴の場所を決めて印をつけました。出来た人から世話人が手分けして、穴を開けました。その穴に合わせ、表紙、裏表紙に穴を開け、千代紙の柄や色を考えて糸を選び、綴じていきました。皆さん「マイ御朱印帳」を手にしてニッコリ。素敵な「御朱印帳」が出来ました。終了したら、世話人が準備したぜんざいと塩こんぶで一服。さあ春です！「ヨーガ」で鍛えた体で「御朱印」をゲットしましょう！



地域  
推進  
活動  
紹介



田内自治会 第27回「ヨーガ」実施！

2月28日(木)午前10時から「第27回オープン:ヨーガ」を実施しました。高橋先生から「五味五性表をもとに、食べ物に気を配りながら、気を前向きにしていきたいと思います」とお話がありました。早速、呼吸を整え、瞑想し、集中していきました。いつものように、足、股関節などの動きを確認し、立っていきました。その後、血管の若返りとして、鎖骨下を手のひらで摩りました。次に、踵の上げ下げや足を使った「タザータナ」の動きをして、ふくらはぎやアキレス腱を強化していきました。日頃あまり

使わないところの状況がはっきり確認出来ました。またねじりを入れて、より高度な動きの体験もしました。その次にバランスの確認をしました。更に、「立木のポーズ」や「弓を引くポーズ」などもチャレンジ。先生はさすがでした。少しでも前向きな気で、意欲的に「ヨーガ」を取り組みたいと思います。



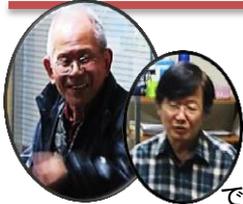


滝ノ町自治会 **第 211 回ふれあい文化サロン「歴史小話」**  
 ～脳トレーニングのために始めた～

3月16日(土)午後1時30分から

「第211回ふれあい文化サロン」を開催。滝ノ町の「ふれあい文化サロン」は、平成12年から地域にお住いの皆さんが登場し、「趣味や人生経験、仕事のこと、自分の人生観などについてお話いただき、皆さんと交流することを目的に行ってきました。今回も地域にお住いで、観光タクシードライバー歴20年以上の竹市淑子様にご登場いただき、タクシー運転中にお客さんから「何か面白いところない？」ということから、脳トレーニングのために始められた「歴史小話」をご披露いただきました。最初に、畿内の地図の画面をもとに、黒塚古墳の卑弥呼墓説と鏡出土などの話や、大岩遺跡や伊勢遺跡から出土した銅鐸の話、魏志倭人伝の話などがありました。次に、能でお馴染みの「鉄輪(かなわ

の井戸)にまつわる「縁切り」の話や和氣清麻呂と平安京の話、お茶と建仁寺などの話、大徳寺と千利休の話と、次から次にお話される「歴史小話」に私たちはタクシーで案内されているような気持ちで聞き入りました。お話を聞き、改めて京都の観光をしたくくなりました。



高台自治会 **第 57 回ふれあいサロン「エクソダス」**

3月25日(月)午後1時30分から

「第57回ふれあいサロン」を開催しました。今回の映画は「エクソダス」で、2014年にアメリカで制作されたものです。「エクソダス」とは、旧約聖書「出エジプト記」にある「ヘブライ人がエジプトを脱出」するもので、モーゼのエピソードがベースになったものです。内容は「エジプトの王家に養子として迎えられ育てられたモーゼは、兄弟同然のような固い絆で結ばれたはずのエジプト王ラムセスとたもとを分かつことになり。その裏には、苦境に立たされている40万人ものヘブライ人を救わねば



ならないとするモーゼの信念があります。そこで、新天地「約束の地」を探し求め、過酷な旅を続けるモーと民。一方でエジプトとの戦いを余儀なくされるモーゼ。モーゼがたどる数奇な運命と壮絶な戦いを、目を見

張るほどの壮大なスケールのスペクタクル映画として仕上がっています。それを会場の大画面で見ると迫力満点でした。映画の後には、いつものように映画の話や思い出話などをしながら楽しく交流しました。



地域推進活動報告

田内自治会 **第 28 回「ヨーガ」実施！**

3月7日(木)午前10時から「第28回オープンサロン:ヨーガ」を実施しました。高橋先生から「どんな時も正しい姿勢で体を使っていきましょう。呼吸を体で感じるために、手を肋骨に当ててください」ということで、手を当て、呼吸をすると、体のどの部分が動いているのかが分かりました。その後、この呼吸をもとに瞑想して集中しました。いつものように、足に刺激を与えたり、足の動きを確認していきま



を確認したり、「がっせきのポーズ」から股関節の状態を確認。金剛座に戻し、肩の回り方や首の回り方、背中の確認もしました。その後、立ってバランスを見ました。「立ち木のポーズ」では、うまくバランスが保てず、ふらつくこともありましたが、その次に、寝転んでボールを使った足上げや膝伸ばしなどをしましたが、ボールをはさみながらの動作だったので、ボールが足の間から転げ出ることもあり。そして、腰の状態確認をして、体の健康をつかみました。体をほぐした昼からは、皆で出かけて、高橋先生を囲んでのお食事を楽しく交流しました。とても良い日になりました。



地域推進活動報告

田内自治会 **第 29 回「ヨーガ」実施！**



3月14日(木)午前10時から「第29回オープンサロン:ヨーガ」を実施しました。高橋先生から「長年つづけてきた姿勢を少しずつ正し、良い姿勢にしましょう。そして「姿勢と呼吸と重心」を意識し、命のエネルギーを蓄える「丹田(たんでん)」を鍛えていきましょう」とお話されました。早速、姿勢を正し、呼吸を整え、瞑想。そして、足のつま先からふくらはぎ、足の裏、足の指回しなどの動きの状態を確認した

後、股関節の動きや首の動きも確認しました。次に、立って太もも上げやバランス、膝の裏伸ばし、背筋チェックをして、体の動きや状態を確認しました。「日頃あまり使っていないところを少しずつ動かし、スムーズに動くようにしましょう」と先生のアドバイス。動かしてみると、思うように動かなかつたりで、これからもヨーガを続ける必要性を感じ、取り組みました。



地域推進活動紹介

古市(町)自治会 **「公式 輪投げ」実施！**

2月20日(水)に、やすらぎクラブ長岡京から上田さん、古谷さんをお迎えし、「公式 輪投げ」のルールや得点について教えていただきました。その後、皆でゲームをして楽しく交流しました。点数を暗算で計算したので「脳トレ」にもなりました。