

## 八条が丘自治会 いきいき講座 「梅雨を快適に過ごしましょう」

「いきいき講座」第1回目は、「梅雨を快適に過ごしましょう」と題し、自治会員の樫詔之様を講師にカビ対策を学習しました。

まず、カビは嫌われがちなものではあるが、発酵食品(醤油、チーズなど)や薬品(ペニシリンなど)などにはなくてはならないものであり、うまく付き合っていくことが大切であるとお話をお聞きしました。その後、「結露の対応は?」「天井や壁面のカビは?」「二重サッシの効果は?」などと、それぞれの家庭での困りごとが次々とお出されました。カビへの対処法として、カビを生やさないようにすることが一番、何より、換気し通気性をよくすること。そのほかに、カビの原因となる栄養物(食べこぼしや石鹸かす)を放置しないことや部屋を整理整頓すること、植物を置き過ぎないことなども大切であるということを知りやすく教えていただきました。会場に集まった約30名の参加者は、日ごろの換気扇汚れやエアコンフィルターの清掃等についても質問しながら、和やかな雰囲気の中で学習されました。

「いきいき講座」は、今後定期的開催される予定であり、「メダカを飼ってみませんか?」「残暑をのりきる!～ためになる栄養のおはなし～」などのテーマが準備されています。



## 長岡第九小校区 ふるさとわくわくクラブ 「アロマで香るサシェ & 虫よけスプレー教室」

6月24日(月)、今年度から名称も新たに「ふるさとわくわくクラブ」として、長岡第九小学校区ふるさとコミュニティ協議会で文化教室が開催されました。今回は、「アロマで香るサシェ&虫よけスプレー教室」です。

講師は、高橋昌子先生。まずは、基本的な知識としてのアロマセラピーの説明から、アロマの種類や効能・扱う時の注意点等を学習しました。次に、各自がサシェを作ります。数種類のドライフラワーを組み合わせ、シリコンケースの中に溶かしたワックス入れて飾り付けます。香りは、オレンジ、レモン、ラベンダー、ペパーミントの中から好みのものを選びました。ワックスが冷えて固まるとできあがりです。「配置バランスがよくて、きれいね。」「すごく立体的でいい感じですね。」「ここに、レモン(ドライフラワー)を加えてはどう?」などと、参加者の会話も弾みました。作品は、紐で吊す壁掛けとして、各家庭でさわやかなアロマの香りを楽しんでいただけることでしょう。その後、虫よけスプレーを作成しました。エタノール・精製水に虫が嫌う香りのレモンユーカリやシトロネラを配合し完成です。完成後には作品をグループごとに並べ、お互いに鑑賞し合った参加者はとても満足げでした。

## 滝ノ町自治会 ふれあい文化サロン

### 「～庭のよもやま話～

### 庭師の知恵袋と社長のボランティア活動」

第214回を迎えた「滝ノ町ふれあい文化サロン」。今回は、(有)植幸田中造園代表取締役田中俊幸様を講師に迎え「～庭のよもやま話～庭師の知恵袋と社長のボランティア」と題した講演会が実施され、滝ノ町のシンボルカラー「緑」にちなんだ内容となりました。

まずは、田中様の仕事にかかわるお話をうかがいました。個人庭の作庭や管理をされる一方で、勝龍寺城公園や西代里山公園での伐採作業や整備作業を行っておられます。昨年度は、台風や地震などで枝折れする樹木が多く、大山崎山荘での被害木の撤去作業等についてもお話いただきました。また、樹木が弱ってきて冬になっても葉を落とさない落葉樹があるが、それは肥料不足だということも教えていただきました。「桜切る馬鹿、梅切らない馬鹿」という言葉をご存知でしょうか。この言葉は、桜は枝を切ると花が咲かなくなるだけでなく枯れてしまうことがあり、梅は反対に枝を切らないと花が咲かず良い実がつかないところからきているそうです。しかし、桜も手入れすることが大切であり、剪定時期や事後処理を適切にすれば大丈夫だそうです。

次に、田中様が関わっておられるボランティアのお話をうかがいました。子どもたちの「体験の場」や「学びの場」を大切に取組を進め、若いころから嗜んでこられた茶道を活かされていることやフードバンク長岡京等に協力いただきながら活動しているということでした。

今回の講演から、樹木も人もケアしていくことの大切さや人と人とのつながりを大切に隣同士助け合っていく大切さを改めて学ぶことができました。安田憲司自治会長は「これからも、滝ノ町在住の方や滝ノ町に縁のある方を講師に迎え、『ふれあい文化サロン』を継続していきたい」と今後の取組に意欲をみせておられました。



## 田内自治会 オープンサロン 「 ヨーガ 」

昨年6月にスタートした「オープンサロン：ヨーガ」は、当初は隔週実施でしたが、今では週1回の定例開催となり、6月27日(木)に42回目を迎えました。指導してくださるのは、高橋嗟貴子様。約20名の会員が毎週木曜日に、無理をせず、楽しく体を動かしています。「自分のできる範囲で、無理をしないように」「できないと悲観することなく、ゆっくりやってみましょう」「自分の体への気付きを深めていってください」と体を動かし方や呼吸の仕方を指導する中で、先生はやさしく声をかけられます。参加者は「1年前と比べて体が楽になってきた」と継続した取組の成果を実感されているようです。

#### 【ご案内】

生涯学習課では、各自治会等での取組を「生涯学習活動だより『自遊学』」に随時掲載し、各自治会にお届けしています。

各自治会等で取組を実施されます際には、日時・内容等を事前にご案内いただきましたら取材に伺います。また、お伺いできなかった取組につきまして、内容等を事後にご報告いただきましたら、「自遊学」でご紹介させていただきます。

【問合せ】 長岡京市教育委員会 生涯学習課生涯学習・文化財係 電話：075-955-9534 FAX：075-954-8500

Email: syougaigakusyu@city.nagaokakyo.lg.jp