

左京西部 いきいき 通信



vol.16

発行：左京西部いきいき市民活動センター
発行日：2015年6月1日

+

市民活動を応援する施設として開館した当センターも4月で5年目をスタートさせました。そこで、「いきいき通信」も、今号より少しリニューアル。

“いきいき”とした「コト」や「ヒト」にスポットを当て、その魅力や、日々を豊かに過ごすためのヒントになる話題をみなさまにお届けします。今号は、当センターで健康維持を目的とした「歌とリズム体操」をおこなうグループの取り組みをご紹介します。

金曜日の午前10時。左京西部いきいき市民活動センターに集まる、元気な女性たち。年齢は60歳〜80歳を中心に、その日は7人。自由な参加形態で、月3回ほど1時間の「歌」と「体操」を楽しむ活動をされています。この会を企画されているのは、健康増進の講座で出会ったという、新堀さんと嶋田さん。主にシニアの方を対象にした体力維持のための基本的なストレッチやトレーニング、音楽療法や脳トレなどを実施。この日は、手足のストレッチ、椅子や壁を使ったバランス体操、歌を唄いながら身体を動かすリズム体操、じゃんけんゲーム、床を使ったストレッチできっちり1時間。時には楽器を使った音遊びもあるとかで、お二人の経験やアイデアが詰まった内容は、無理なく、楽しみながら体を動かせることが魅力のようです。プログラムを難なくこなす姿にはこちらも驚かされるばかり。それにしても元気で明るく、時に冗談や笑いも交えた和やかな雰囲気でも活動されています。そのような場づくりにも工夫があるようで、印象的だったのは、リズム体操で使用された季節の唱歌「夏は来ぬ」の歌詞や、「みかんの花」が唄われた昭和20年代の生活を思い起こさせる資料を用意されていたこと。懐かしい昔話や、季節折々の話題でその場がパアッと明るくなります。「歌を唄うことで、次第に声も出しやすくなるのかもしれない。共通の話題はもちろん、園芸の話や昔話など、知らないことを教えてもらう機会にもなります。おしゃべりすることが一番の脳の活性化になるかもしれないですね。」と新堀さん。日々のストレッチや適度な運動は健康維持にはもちろん必要なことですが、それ以上に、それを一緒に楽しむ仲間や、楽しい時間が心身ともに豊かにしてくれるのかもしれない。

今号の IKI IKI GROUP

すこやか体操

活動日：金曜日（10時～11時）
活動頻度：月2～3回
活動場所：当センター・会議室2

SAKYO WEST PROJECT

左京西部いきいき市民活動センターでは「地域と人をつなぐ」をテーマにいくつかの事業をおこなっています。ここでは、現在進行中のプロジェクトをご紹介します。これからスタートする企画では、参加者も募集中です。ぜひご参加ください。

イラスト 脇田友

media



本プロジェクトのナビゲーター・松永さんと、試しにまちを散策。経年変化で現れた壁や看板のディテールに注目しています。

今年度から、いくつか新しい事業をスタートさせる、その一つに、「左京ペーパーメディアプロジェクト」という企画があります。みなさんとともに、当センター周辺の魅力を伝えるフリーペーパーを作ってみようというものです。まずは、「まち」に繰り出し、普段は見過ごしてしまうようなもの、「まち」を形成しているものを観察・収集するところからスタートします。もしかすると、知らなかった「まち」の歴史や文化が浮き彫りになるかもしれませんし、そこに住む人たちの生活に触れることになるかもしれません。左京の「まち」をどのように見つめ、「編集

していくのか、これから約1年間をかけて、じっくりと考えてみませんか。誰にでもある「編集の力」を引き出すワークショップを参加者とともに企画しながら進めてゆきます。

対象＝主に左京区にお住まい・お勤め、または関心がある方で、「編集」や紙メディア(フリーペーパー/ミニコミ誌など)の制作に興味のある方。経験不問。

募集人数＝約10名 **参加費**＝無料

参加方法＝参加希望の旨を当館までご連絡ください。6月7日(日)午後1時から、第一回WS・編集の視点で歩くまち歩き「半径500mの観察と収集」を開催します。
*当日不参加でも定員に達していない場合は本事業の途中参加が可能です。詳細はお問い合わせください。

永尾 美久

4年間、本通信をつくりながら感じた「まち」のこと、気になったことを、今年度からは、みなさんと共に考えていきたいと思っています。「犬も歩けば棒に当たる」ように、まずは、まち歩きを通して、別の角度でまちを観察・収集しましょう。



senior



3月15日より開催していました、様々な世代の食の思い出話の展示会「わたしの食べ物」展も無事に終わり、次のプロジェクトに向けて動き始めています。今回のプロジェクトは「昭和思い出マップ～京都市左京区・北区編」と題して心に残る場所の思い出を伺い、「まち」の中に眠っているドラマを再発見していきます。例えば私の思い出の場所のひとつは初めて勤めたバイト先です。今は閉店してしまっていてチェーン店の中華料理屋になっています。なかなか仕事が覚えられず長いことミスばかりで社員さんに

迷惑をかけていました。いつも怒られて嫌な気持ちになっていましたが不思議と辞めようと思ったことはなく、結局は店が閉店するまで働き続けました。途中からはあんなにできなかった仕事を新人さんに教えていました。今の私の仕事に対する考え方や姿勢はこの時に培われたのだと思います。

「昭和思い出マップ」茶話会

茶話会に参加して場所の思い出を語りませんか？

日時＝6月26日(金)午前11時～12時

*詳細は当館までお問い合わせください。

梶川 貴弘

開館当時から、シニア世代を対象にした企画を担当。2年前には、ヘルパー2級の資格も取得し、高齢者も安心して利用できるセンターを目指します。



walking



写真は打ち合せを終え、北いききの担当、中川さんと西部担当の杉山。北いききセンターにて

今年度から、市内13センターが他のセンターと連携事業を行っていくということになり、センター間をウォーキングでむすぶ事業が動きだします。私たちのセンターは、北いきいき市民活動センターとペアを組むことになり、左京西部いきいき市民活動センターをスタートし、北をゴールとするウォーキングを行うことになりました。今年は当センターが主催して事業を主導するということになり、私たちが今まで取り組んできた「高齢者からの思い出の聞き取り事業」と連動させた企画を考えました。題して『タイムスリップ・ウォーキング 思い出のまちめぐり』。地域のお年寄りから、場所にまつわ

る思い出を語っていただき、それをめぐるコースを設定し、それぞれの場所でお年寄りに思い出を語っていただきながら、昔のまちの風景やその時の人の思い出に想像を馳せようという企画です。北いきいき市民活動センターで内容の打ち合せも終わり、初めての協働事業が動きだします。まずは両センター職員による、思い出聞き取りのための研修会を経て、6月から7月にかけて両センターの近隣にお住まいのお年寄りから、思い出の聞き取りを行います。ウォーキングの実施は10月3日を予定しています。伺った思い出は写真とともに両センターで展示もする予定です。

杉山 準

左京西部いきいきセンター長。NPO劇研事務局長・副理事長。現在は地域×アートの可能性を探り、当センターの他に、綾部市上林での取り組みにも力を入れています。



その他のイベント／お知らせ

news

会議室5が新設

当館の施設に「会議室5」を新設しました。カーペット床で、一人での楽器練習や少人数の活動におすすめてです。他施設と同様、1時間100円にてご利用いただけます。



garden

ゴーヤを育てています

市民の方にいただいたゴーヤの苗を植えました。収穫時期の夏まで、成長をお楽しみに。



京都市左京西部
いきいき市民活動センター

市民活動を活性化するための事業運営・市民活動に関する相談・施設の貸出しをおこなっています。

- 会議室1～5・和室の施設貸出し(1時間:100円)
- コピー機の利用受付(カラー:20円/モノクロ:10円)
- 市民活動に関する相談
- 市民活動に関する情報公開
- 貸しロッカー(800円/月)

左京西部いきいき市民活動センター

京都市左京区田中玄京町149
TEL: 075-791-1836/FAX: 075-712-0138
MAIL: info@sw-ikiiki.com
開館時間: 10時～21時(日曜は17時まで)
休館日: 火曜日

ACCESS

[電車] 京阪「出町柳」駅より徒歩7分
[バス] (京都駅から) 京都バス17号「御影橋」下車より徒歩5分(四条河原町から) 京都バス21号・41号「御影橋」下車より徒歩5分/京都市営バス3号・201号「出町柳」下車より徒歩7分*専用の駐車場はございません。

