



いきいき通信

vol. 5



フラマハナ&初めてのウクレレ

蜂巣明子さん

自身の経験を活かしてスタート。

私はフラダンスの教室に通っていますが、気軽に楽しめるサークル感覚の教室はないものかと…。だから、もっと低料金で気軽に参加できるようなものを「私がつくろう!」と思い、月1回のペースで、誰でも参加できるサークルをつくりました。フラダンスの他に、ウクレレサークルも一緒にやっています。フラは、ゆったりと見える体の動きですが、足、腰の強化にぴったりな、体にいい運動です。かわいいスカートを着て音楽ののっていると日ごろのストレスを忘れさせてくれます。ウクレレは、基礎が大事ですので基礎をしっかりやっています。みんなで合奏し、時には歌ったりする楽しさは格別ですね。現在は別々の日時に開催していますが、いずれはウクレレの伴奏でフラダンスを踊って、舞台に出たいと思っています。

吹矢レクリエーション協会
京都左京支部

村井誠さん



「健康」を意識して始めた「吹矢」

出会ったのは、たまたまインターネットで見つけた、「吹矢レクリエーション」が「健康によい」という情報から。実は、腹式呼吸で体の内側を使うので、20本吹くと、5Km ウォーキングするのと同じくらいの有酸素運動になると言われています。競技としての吹矢もあるけど、吹矢レクリエーションは美容と健康、安全に楽しくがモットーですから、安全な紙と吸盤の付いた矢を使用して、メンバーと楽しみながらおこなっています。母体は「日本吹き矢レクリエーション協会」というもので、左京支部のメンバーは現在4人。腹式呼吸がダイエットにもなるし、矢を拭く時には口の周りの筋肉を使うので、顔のむくみや美容を気にする女性にもおすすめです。もちろん、子供も一緒に楽しめます。呼吸法や、筒のくわえ方を教えてもらって、スパーン!と矢が飛ぶ瞬間は気持ちが良いものです。今後は、交流試合や、大会もあるので、出場を目指してがんばります!

宇宙海賊連合 Kさん

サブカルから広がる、遊びの場。

この団体は、参加者の多くは20代前半の大学生で、「おもちゃ」で遊んだり、「おもちゃ」について語り合ったりする会です。「宇宙海賊連合」という団体名は、アニメのチーム名からとりました。これはTwitterのフォロワー同士のオフ会で、参加者は5、6名程度です。「おもちゃ」といっても幅が広く、普段は、プラモやミニ四駆を作ったり、可動域の広いフィギュア(フィグマ)のポーズを決めて写真撮影をします。また、クソ玩具というものがあるのですが、それについて語ったりもします。(※クソ玩具とは、まったく売れず世に受け入れられなかった玩具。しかし案外趣き深く愛着のわく玩具のこと)しかし、これでは会の敷居が高くなってしまわないかと思うので、前回、カードゲームを新たに取り入れました。次回はテーブルトークロールプレイングゲームでも遊びたいと思います。今後は、いろいろなゲームを取り入れ、もっと自由な遊びの場を創出していきたいと思っています。



「いきセン」にあつまる人、ひと、ひと

左京西部いきいき市民活動センターでは、毎日、様々な「市民活動」がおこなわれています。今回は、それらの活動に力を注ぐ、「人」にスポットを当て、利用者みなさんの活動の一部を紹介します。

オディッシィダンススタジオ
カマラ・カラ・ピータ ジャパン

野中ミキさん



写真：宇留野文子

「インド」は私を育んでくれた場所。

1年半ほどインド留学する機会がありました。そこで「オディッシィ」というインド舞踊の師に出会い、レッスンを受け、魅了されたことがきっかけです。帰国後、師の日本支部となるカマラ・カラ・ピータ ジャパンを立ち上げ、今でも1~2年に1回、インドへ学びに行っています。現在は、団体として年に1、2回自主公演を開き、イベントなどにも呼ばれ参加したり。個人では舞踊の教室も開いていますよ。「舞踊」というと敷居が高いと思われがちですが、教室ではワークショップ形式にして、少しずつわかりやすいものになっています。例えば、サリーを着て踊ってみたり、オディッシィのエクササイズを実施して体力向上を図ったり。また、オディッシィのことと一緒に、インドを知って親しんでもらうための活動にも繋がっています。インドは私を育んでくれた場所ですから、それが私の使命のように感じています。



鴨東書堂
(オリドンソダン)

高悠史さん

ペースも、スタイルも自由な韓国語勉強会。

韓国語の勉強会を月2回(第2・4木曜日)に開催しています。勉強会といっても、自習形式でそれぞれがマイペースに学習しているような会です。きっかけは、友達と話している中で出た「韓国語をもっと勉強したいね」という一言でした。なので、会の中には韓国語を話せる人、話せない人、文法の勉強をしている方もいれば、韓国語の文学作品を読解しようという方もいて様々です。

とってもシンプルですが、自習の強みは、講師に月謝を払う必要がありません。出費は部屋代を割るだけで済みます。またそれぞれの参加ペースで、それぞれのレベルで勉強出来ます。だからネイティブの人も参加出来る訳です。このようにマイペースに勉強出来るスタイルがもっと広がれば良いと思います。

各活動に関するお問い合わせ(参加希望や活動の詳細)は、左京西部いきいき市民活動センター窓口か、下記の連絡先までお問い合わせください。

◎フラマハナ&初めてのウクレレ (tel:075-702-4885) ◎宇宙海賊連合Kさん (twitter アカウント: https://twitter.com/meigaza) ◎鴨東書堂 高さん (メール: yusa_ko@hotmail.com)
◎日本吹き矢レクリエーション協会 (tel:0120-948-698) ◎野中ミキさん (ブログ: http://odissi.exblog.jp/)

REPORT

5月24日(木)～6月17日(日)

いきいき地域のお花写真展

5月24日～6月17日まで「いきいき地域のお花写真展」が当センターにて開催され、計40点の写真展示を行いました。写真はすべて地域の方々がおうちで育てたお花の写真です。5月のとある晴れた日、センター職員が近所を歩き回り、偶然出会った方々にお声をかけ、お花の写真を撮影させて頂きました。「こんにちは。お花の写真を撮らせて頂けませんか？私は左京西部いきいき市民活動センターの…」ふとした出会いですが、会話にも花が咲きました。水が無いと花が枯れるように、私たちの心も、誰かからの水やりを欲しているんですね。これからも、何気ないやりとりから、人と繋がるきっかけを見つけていきたいです。



今後のスケジュール

◎野菜市 農家直送の無農薬野菜を販売。秋の野菜をお楽しみに！

日時：毎月第2土曜日 10:00～12:00 (売切次第終了)
場所：養正市営住宅9棟1階田代書店の横

◎「思い出語りの会」参加者募集！ 思い出を語って楽しく元気に！

学生時代のいたずら、初恋の甘酸っぱいできごと、故郷の懐かしい風景や家族との生活、若いころに聞いて好きだった音楽。

昔のことを思い出すのは、それ自体が心地よく満足感を与えてくれます。これまでを振り返ることで、今の生活がいきいきと変わるかもしれません。井戸端会議のように思い出を語り合って、新たな交流ができるかもしれません。

昔の道具や写真を使ってこれまでのご自身の人生を振り返り、それにまつわる懐かしい話をして、楽しく、元気になりませんか？

日時：11月2日～12月21日 毎週金曜日 各回とも13:15～14:15 (全8回)
場所：京都市左京西部いきいき市民活動センター 会議室3
対象：65歳以上の方
定員：8名 (6名以上で実施)
参加費：無料
申込み：当センターにお電話 (☎075-791-1836) でご連絡ください。

い
き
い
き
こ
ら
む

センター長・杉山準の

今年の夏は電力不足への対応から、昨年にしての節電で、京都の夏を改めて実感することとなりました。目標とされた10%節電は、我がセンターでは9月中旬～10月並みの電力消費量です。「クーラー無しってこと！」と改めてその重荷を知ったわけですが、できるだけ前向きに節電しよう！！ということで、宮沢賢治さんの『雨ニモマケズ』の詩にならって職員一同「夏ノ暑サニモマケヌ丈夫ナカラダ」で暑さに打ち勝つことにしました。当然ながら事務所の冷房は沈黙し、代わりにゴーヤと朝顔のグリーンカーテンが、火照ったからだを癒してくれます。蚊取り線香の香りに、「夏とは、こういうものであった…」と懐かしさすら感じます。

この通信が発行される頃は、まだ残暑も厳しいと思いますが、私達は暑さにもすっかり慣れ、シヅカニワラツテイルことでしょう。この調子ならば、雪ニモマケヌカラダも…と、冬の到来にも心躍ります。



沢大洋の
ゴーヤ・あさがお
観察日記

今年春、グリーンカーテンを作成するため、ゴーヤと朝顔を育て始めました。夏の日差しよけと、あとはセンターの外観を良くするため。場所は事務所の西側ベランダです。2階までプランターを運び、土を運び、タネを植え育成スタート！



1週間ほどで芽が出てきました。それから葉がでてきて、ニョキニョキとゴーヤのつるが出てきた頃にグリーンネットを設置。朝顔はまっすぐ、ネットに巻き付きながら。ゴーヤはつるがネットに絡んで、うねうねと上を目指します。



ゴーヤに黄色い花が咲きました！蜂がミツを吸いにきています。朝顔はまだまだ咲きそうにありません。この頃になると、葉っぱが太陽の熱さから事務所を守ってくれました。



ゴーヤチャンプルーをパパッと調理。ほぼ塩だけの味付けでしたが、美味しかったー！！



実がなりました。当たり前のごことに感動します。そして食べます！

最後まで朝顔は殆ど咲かず(涙)。プランター栽培では土の力が少し足りないようです。来年は地植えでチャレンジし、利用者の方などにお裾分けできればと考えています。