



いきいき通信

vol. 4

REPORT

01 4月22日(日) いきいき笑って春の文化祭

約900件もの川柳・ダジャレのご応募が各地より集まりました。その中より賞に輝いた4作品をスタッフの一言コメントとともにご紹介します。

約2ヶ間募集していた川柳とダジャレの朗読会、そして餅つき大会、さらには京大落研による寄席を行ない、多くのお客様に楽しんで頂いた「いきいき春の文化祭」。当日はスタッフも参加者も笑いあい、何気ない話に花を咲かせることができました。昨今はどの地域でも、高齢者同士の触れ合いや世代間交流が課題になっていると感じます。この日は、地域の方々やその家族の方々、普段は当センターに来られない方々も一緒になって、様々な人が自由に集い、色々と手伝い頂きながら、皆で楽しく一日を過ごせました。地域の皆さまの協力があってこそ実現したお祭りです。ご協力頂いた皆さん、笑顔を見せてくれた皆さん、本当に有難うございました！

→美味しいものを食べると心も体も丸くなります。



家族皆丸く育てた母の味
(ほろ酔いさん)



嫌なことすべて左京区り
(老虫さん)

↑「先送り」それも大切な解決法の一つですね。私は大体そうです。



我が妻は 別腹あるが 自腹なし
(のんきさん)



ベストダジャレ賞

先輩「最近、仕事がんばってるな」
後輩「はい、最初は事務的に作業をこなしているだけだったんですが、最近の僕、作業苦(左京区)じゃないんです！それどころか、仕事に、ワークワークするんです！」
先輩「なにかいいことでもあつたのか？」
後輩「家族ですよ。家族。赤ちゃんができて、父親になってから、愛しいベビーのために、ベビー、な仕事だつて、がんばろうって。それに、どんな仕事でも、こころを込めてやろうと思えるようになったんです。」
先輩「家族の存在は大きいな。それにひきかえ、うちの部長の、仏頂、面ときたら・・・。」
後輩「先輩、部長ってあんな風に見えて、みんなのこと、よく見ていてくれるんですよ。先日も、副部長がこぼしたコーヒを、拭く部長、の姿を見たとき、とっても優しい目をしてました。たしかに見た目はどつきにくけれど、僕たち部下にとつては、父親のような人ですよ。」
先輩「そうだな。職場も家庭も、人と人がつながっている。こころのつながりを感じると、いきいきするんだよな。」
後輩「ええ。僕は、左京区の人がみんないきいきと暮らせるよう、僕にできる仕事をこれから、こころを込めてがんばります！」
(バタバタババさん)

→ダジャレというよりはお芝居の台本のような大作ですね。三つのテーマ全てを盛り込んだ合わせ技で一本という感じです。



REPORT

02 3月10日(日)・17日(土)・24日(土) みんなの居場所

よりよい地域の在り方を考える事業として「みんなの居場所」という企画を3月に3回行いました。初回は、当センター周辺地域について詳しい井本さんがリーダーとなりまち歩きを実行、後半はいのちの花協会の宮田さんに「認知症への理解」という講演会を行って頂きました。2回目は、関東や関西で活躍するまちづくりに携わる方々を集め、「出町近辺ユースのアイデア図鑑」と称し、まちづくりの様々な形を探りました。3回目は、地元のNPO団体Y.T.(養正田中)まちづくりの会の皆さんを中心にシンポジウムを開催し、前半にはY.T.さんとの関わりも深い佐々木先生に講演会をして頂きました。未来のまちの姿を想像するための、充実した勉強会となりました。



当センターで活動する利用者さんに聞く。



Interview

2011年10月から2012年3月まで、地域にお住まいの高齢者同士の交流を目的に、当センターでシニアヨガ「体験クラス」を開講しました。そして4月よりこの教室を修了された方によるヨガサークルが新たに誕生。その名も「ひまわり」。今回は「ひまわり」に参加されているみなさんの声を紹介します。

Q ヨガに応募したきっかけは？

ヨガは身体に良いと前から思っており、なかなか運動する機会がないのでぜひ体験したかった。ここは「シニアヨガ」とうたっているので体にやさしいのではと思い応募しました。

Q ヨガを初めて良かった事は？

1回の受講でも即効性があります。今迄使わなかった体の部分がのびたりして、体が柔らかくなり姿勢もすっきりしますし、力が強くなりました。気分も爽快になります。

Q このサークルの良い所は？

スポーツクラブのヨガだと年齢層の違う人たちについていこうと頑張り過ぎて、逆効果になってしまう事もありますが、シニアヨガは（シニアと言いつつやっていることは非常に高度ですが）先生が個々の体調をみながらわかりやすく教えてくれるので誰でも「安心」して簡単にできます。

Q ヨガをやっていて苦労した事は？

体の硬い所を伸ばす時に痛いぐらいで、でも先生が個々に適切な指導をしてくださるので毎回楽しんでいきます。

Q 今後の参加募集はありますか？

シニアヨガ体験クラス、「ひまわり」ともに7月の毎週水曜日より始められる新たなクラスがあります。対象は60歳以上。体験クラスはとてもお手軽な会費でヨガが楽しめるようになっています。詳しい内容は下記の「今後のスケジュール」コーナーをご覧ください。

Q ヨガで気をつけている事は？

ゆっくりした呼吸と力を抜くことです。緊張しないように、リラックスしておこなうようにしています。



シニアの方でも無理なくヨガを楽しめるよう、イスなども補助的に使用し、身体の状態に合わせておこなっています。



講師 山田珠実さん

センター長・杉山準の いきいきこらむ。

センターの前に咲くハナミズキを見て、もう1年経ったのかと感じます。この通信が発行される頃は、高齢者ふれあいサロンの庭にあじさいが咲く頃でしょうか。昨年4月のオープン以来、季節にちなんだ行事や施設の緑化や美化に取り組んできました。小さなプランターに植えられた季節の花や、机の上にさりげなくおかれた切り花であっても、ふと気にとめたとき「ほっ」とできたりします。わたしたちは、ちょっとした会話や挨拶に季節にちなむ話題をよくつかいますが、そのようなことばの奥には、季節の美しさや、移ろいに敏感に暮らす文化が息づいていると感じます。たいしたことはできませんが、訪れた方や道行く方が時々ちょっとほっとできる、そんなささいな潤いは絶やさないようにしたいものです。ちなみに、今年の夏はゴーヤや朝顔を植えて、グリーンカーテンで暑さを乗り切ろうと思っています。節電にもなりますし。



いきいき市民活動センターとなって早一年。まだまだ、どんなところが知らない方も多いはず。多くの方に利用してもらうために、施設の紹介や新しい使い方を少しずつ紹介していきます。

誰もが気軽に使える場所

この施設の主な役割の一つは、みなさんに活動の場を提供することです。市民活動をおこなう個人、団体問わず1時間100円でご利用いただけます。部屋数は会議室が3部屋と和室が1部屋です。そこでおすすめのものが、日中の利用です。「市民活動」というと堅苦しく聞こえますが、編み物、お茶会、読書会、着物の着付けの練習など、ゆったりとした趣味の時間を楽しむなんてのも良いのではないのでしょうか。もちろん、サークル活動の場としてや、雨宿り先として、ちょっとしたおしゃべりの場としても、気軽に利用できます。（※和室は9月以降に工事のため2ヶ月程閉鎖予定）

NEWS 当センターに交流掲示板ができました！

新しい仲間を募集したり、イベントの告知等にご活用下さい。センター窓口で受付中です。



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。そろそろ夏野菜もお目見え。

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階代書店の横



◎シニアヨガ参加者募集 市内在住の60歳以上の方対象のヨガ教室です。

日時：7月4日から毎週水曜日（全12回・8月15日はお休み）
ひまわり 10:25～11:45 / 体験クラス 15:25～16:45
場所：当センター 会議室2（全クラス共通）
定員：10名（先着順）
参加費：体験クラス 3,000円（全12回）
ひまわり 月謝 3,000円（月4回）※一回受講の場合は1回1,000円
持ち物：動きやすい服装、飲料、汗拭きタオル、クッションに使うバスタオル1～2枚
講師：山田珠実（全クラス共通）
申込み：6月20日（水）10時から電話で当センター（791-1836）までご連絡の上、どちらのクラスへの参加希望をお伝えください。