

松ヶ崎社協だより

発行
松ヶ崎社会福祉協議会

編集責任者
関 口 力

子どもたちの為の「松ヶ崎小PTA
おやじの会」の活動について
松ヶ崎小PTAおやじの会会長 今 西 謙 介

平成26年度の事業

- 4月** 26年度総会
- 7月** ふれあい会食会（於アピカルイン）
寝具クリーニング
自治連合会主催「夏まつり」への協力
- 9月** 京都市総合防災訓練参加（於左京区役所）
松ヶ崎児童館主催「おやこまつり」への協力
敬老記念品配布（75歳以上）
第19回学区社協交流会（於京都教育文化センター）
- 10月** 体育振興会主催「区民運動会」への協力
第17回敬老会（於アピカルイン）
「社協だより」第33号発行
福祉ボランティア・社協フェスタ
（於ひと・まち交流館京都）
- 11月** 左京区社協福祉大会（於プリンスホテル）
- 12月** 第2回「カラオケ」を楽しむ会（於アピカルイン）
- 1月** 松ヶ崎児童館との共催「餅つき大会」
- 3月** 「社協だより」第34号発行
- 健康すこやか学級**
5月・6月・9月・11月・3月
- 訪問ネットワーク**
独居老人宅へ毎月随時訪問
- 子育て支援**
毎月第1月曜日（於松ヶ崎児童館）

本年度、松ヶ崎小PTA おやじの会の会長をつとめております。今回は折角の機会を与えられましたので、「松ヶ崎おやじの会」の活動内容を皆様にご紹介させていただきます。社協役員の皆様におかれましては、松ヶ崎のご老人・子供たちのために日々御尽力頂き、心よりお礼申し上げます。

昨年度は松ヶ崎小学校のPTA会長をさせて頂きましたが、子供たち、学校、PTA会員そして地域の方々に対し、十分に力を尽くすことができなかったため、改めて、今年度からおや

じの会の会長として活動いたしております。昨年度のPTA活動をを通して学んだことも多く、その経験をおやじの会にでも活かせればと思っております。

以下、「松ヶ崎おやじの会」の諸活動に関し、御紹介させていただきます。

一、松ヶ崎の豊かな自然の継承・発展を目的とした活動のお手伝い

一年間を通しての活動ではなく、子供たちと一緒に五年後、十年後、二十年後を見据え、自

然が豊かとなる活動の足掛りとなるべく、松ヶ崎の山、高野川、泉川、前川、そして宝ヶ池の美化・保存に努め、そこに生息する動物・昆虫その他の生物をいたわることとする。

六月に開催された「ホタルに連れられまち歩き」では、子供たちばかりでなく、大人の方にも松ヶ崎のホタルをゆっくりと鑑賞して頂きました。そのほか、里山づくりのお手伝い、松食い虫・ナラ枯れ被害の駆除活動のお手伝い、宝ヶ池ザリガニ池の保存活動、林山のクワガタ・カブトムシ等の昆虫をいたわり、またそれらの繁殖活動のお手伝いをしてゆきたいと思っております。

二、松ヶ崎伝統行事継承活動のお手伝い

松ヶ崎の歴史を学び、伝統行事を子供たちと一緒に継承する活動で、八月十五・十六日に行われる、涌泉寺にてのさし踊りの練習、また十月には新宮神社の秋祭りの支援を行います。また、地域の方々とのシンポジウムや、勉強会に積極的に参加しております。

三、松ヶ崎の諸行事への参加とお手伝い

子どもたちのための行事と一緒に参加するだけではなく、準備段階からお手伝いをする。また、自治連合会主催の夏祭りをはじめ、学区民運動会、少年補導の飯盒炊爨、こどもフェスティバル、小学校・PTAの魔法ウォークラリー、お正月を楽しむ会等のイベントのお手伝いを通し、子どもたちと一緒に楽しんで行きます。

四、おやじの会行事の実施

子どもたちの為の行事を安全かつ楽しく実行する。その一つとして、七月末には学校に泊るう会を開催し、ゆっくり穏やかなスケジュールで宝ヶ池の花火鑑賞、ホットドッグ作りなど、普段お世話になっている学校に泊る特別な体験これからも提供をしてゆきたい。

今後とも、こうした活動を通じて、子どもたち、学校、地域のために尽くして行きますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

ふれあい会食会

六月二十日(金)

紫陽花に心休める候。アピカルイン京都にて「ふれあい会食会」が開催され、一般参加の七十一名の皆様に会食会を楽しんでいただきました

午前十一時より、関口会長の挨拶に始まり、来賓の自治連合会会長岩崎猛彦様、小学校校長池田利彦様のご挨拶がありました。岩崎会長からは、高齢者の「平均寿命」と、周囲の人たちになるべくお世話にならないで、自立した生活を送る「健康寿命」のお話がありました。趣味を持ち、外出を楽しみ、ボランティアで社会に関わること等々、生活を豊かにし、心身の健康を維持する大切さと、一つのお付き合いを密にして助け合う関係も心強いのではないかと、という内容でした。それから松ヶ崎の町内会は近くに花折断層があり、又、その他の防災対策の観点からも、地域住民同士の声かけなど、安心して住みやすい松ヶ崎の環境を育む必要性を、住民の皆様にご理解を願うというお話でした。校長先生からは、松ヶ崎小学校の子供は一同に集合した時は、三秒程でシーンと静かになり、マイクなしで話ができるほど落ち着いていて、集中力のある子供達です、と思いを語って下さいました。自治連合会長、校長先生のお話から、きつと松ヶ崎には、素晴らしいパワーが潜んでいるのでは……と感じさせられました。

続いて、尊勝院副住職の上田寛順様による「日本仏教の歴史を紐解く」〜奈良仏教から鎌倉仏教〜というテーマでの御講演。ご自身が比叡山で修行をされた経験から、標高五百〜七百メートルの天台宗総本山比叡山延暦寺は琵琶湖の風の影響で、常に雨が降って

るくらいの湿度がある厳しい環境であるにもかかわらず、平安の昔から、開祖最澄を始め、法然、親鸞、道元、日蓮など各宗派の祖師高僧を輩出し、今も尚、深く静に修業と勉学に励むにはふさわしい場所だそうです。延暦寺は平安京より方角的に鬼が入ってくると思われられていた丑(うし)寅(とら)つまり北東に位置し、鎮護国家の為に建立されたお寺でもあったそうです。比叡山で修業をした高僧たちが(法然・親鸞・栄西・道元・日蓮)、奈良時代の仏教の形を、鎌倉時代に広く一般庶民に定着させた鎌倉新仏教についての解説もありました。また、お釈迦さまの入滅時は「頭北西滅」、つまりに頭を北に向け、体を右を下、左を上(心臓を上にする)のお姿だったそうです。北枕は磁力の関係で体に良いそう、山を散歩し、北枕で、心臓を上にして寝ることは健康法の一つだそうです。午後からは、左京区社会福祉協議会事務局次長野原孝彦様より、社協の事業の説明があり、生活の貧困、孤立等、生活困窮者の自立支援等「悩みは一人がかかえこまないで、是非相談に来てください」との心強いお話でした。



そして、京都博愛会病院保育園の吉田乃理子先生と井栗康子先生のクイズ・ダンス・すこやか体操他、皆さん楽しみながらリフレッシュ!

最後に村上副会長の「今日はお勉強の会です」との、閉会の挨拶があり、今回もまたたく間に過ぎた楽しい会でした。

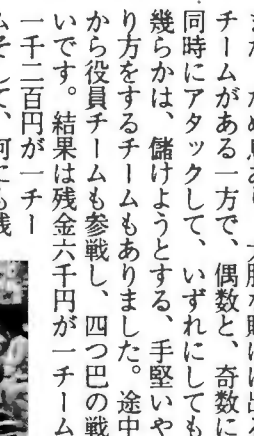
すこやか学級

第一回 五月二十三日(金)

まさに五月晴れの新緑の美しい日、松ヶ崎小学校のふれあいサロンにて、今年度初めてのすこやか学級が開かれました。午前十一時、林顧問による開会挨拶です。新人さん二名のご紹介と、役員さんの交代もありました。今回は十五名でのスタートです。

最初は、吉田先生の伴奏で、四、五月生まれの方への、ハッピーバースデーの歌から始まりました。口の動きを滑らかにする早口言葉も、教わりました。(打者、走者、勝者、走者一掃)です。どうぞ、試してみてください。

次いで、「へいちかばちか」ゲームです。三チームに分かれ、各チーム元手一万一千円の金券を、さいころを、振って出る数字に賭ければ、確率六分の一、当たる数字に賭ければ、三倍の金額が貰えます。たれば掛け金の三倍の金額が貰えます。偶数か、奇数であれば、確率二分の一、当たれば掛け金の二倍と、二通りにかけるものがあります。一抱えもある大きなサイコロを振る度に歓声が起こり、また、ため息あり。大胆な賭けに出るチームがある一方で、偶数と、奇数に同時にアタックして、いずれにしても幾らかは、儲けようとする、手堅いやり方をするチームもありました。途中から役員チームも参戦し、四つ巴の戦いです。結果は残金六千円が一チーム、一千二百円が一チーム



ムそして、何にも残らなかつた玉砕組が二チーム、と増やすことはなかなか難しいものでした。

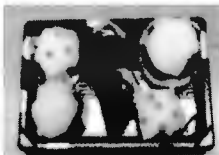
熱戦の後は、鬼塚看護師による「骨折を防ぐためには」と

いうテーマの健康講話と対話です。ポイントには、転ばないこと。そのために入浴は明るい内に済ませ、お部屋はつまずかない様に整理整頓をする。殊に電気のコードやお布団のへりに気を付ける事、外出時は両手に荷物を持たないで、というのもありました。皆さんからも、マンホールふたの部分が滑りやすい、信号は変わったばかりの青で渡ろう、木の根の部分でつまずくことが多い、道路のここはこも気を付けようという指摘もありました。些細な事と思われなくても危険につながるので注意をしなければと思いました。

お昼は美味しいお弁当、お茶、お菓子で、ゆっくり休憩です。午後の部は、井栗先生のクイズで幕開けです。「デザートは、何語でしょう?」「ぼぼぼは何でしょう?」「玉玉玉玉玉×半半半は何でしょう?」等々です。工作は紙とセロテープとサインペンを使って和菓子のお花見団子、豆餅、おはぎ(小豆と黄粉の二種類)、桜餅、三色団子を作りました。皆さんのお皿に並べて仕上げたお餅は、ひよいとつまんで食べてみたくなる程の見事な出来栄でした。殊にも豆餅は、ウーンとうなるほどです。各作品は六月二十日の、ふれあい会食会

の場で展示し、見て頂くことに、なりました。締めくくりは、元気いっぱい健康すこやか体操をして、次回七月の再会を楽しみに散会となりました。

クイズの答え(食後(語)・散歩。卵かけごはん)



第二回 七月十八日(金)

前祭りの山鉾巡行の翌日、蒸し暑い日にもかかわらず、初参加七名を加えた十九名の出席となりました。多数の

ご出席で、お世話をする役員にとつては嬉しい悲鳴でした。

順次、血圧測定をすまされて、午前十一時に、林顧問より七名もの初参加の方を迎えての喜びの挨拶で始まりました。いつものように、吉田先生のキーボードにあわせての出席点呼とご紹介。そして、六月二名、七月五名のお誕生日の方へ、ハッピーバースデーを唄ってみんなで祝福しました。本日の歌は、暑氣払いのために「うらしまたろう」を四番まで歌って、丹後の海へ行つた気分になり、その後、すももも桃もものうち……などの早口ことばでウオーミングアップをしました。

一時間目は、井栗先生からのクイズです。黄色い犬、白い犬、黒い犬の中で、吠えない犬は？など、頭の体操をしました。

二時間目は、なべなべじゃんけんのゲーム遊びです。三家族のチームに分かれて、それぞれじゃんけんに勝てば、すきやきの材料を引き当てることができます。どの家族がまともな材料をそろえることができるでしょうか？お肉をそろえることができたのは、一家族だけでした。二家族はヘルシーななべになったようです。

三時間目は、博愛会病院の鬼塚マスキ看護師さんより、熱中症についてのお話でした。天気予報で、気温摂氏三十度以上、湿度六十パーセント以上となる日は要注意。室内でも温度の変化に気を付けて、二十八度になれば部屋を涼しくして、こまめに水分をとりましょう。水分補給は、冷たい水でなく味噌汁でもよい。ちなみに一日一リットルの水分が必要です。また、外出は、なるべく日中を避け、ペットボトルを忘れずに、日蔭を利用して、休息をとる。服装は、涼しい長袖の方が良い。など親切に教えていただきました。ここで、昼食タイム。盛り沢山のおかずで満腹になりました。

四時間目は、藤本千菜美講師によるパステル画の制作です。みなさん、白い紙に思い思いの朝顔の花を咲かせ、心の中にも幸せの花を咲かせられたようです。



最後は、慣例のすこやか体操で身体をほぐした後、林顧問のみなさん、できるだけ涼しい場所へ出かけて、お元気に夏をすごし、また九月におめにかかりましょうとの挨拶で二時二十分閉会となりました。

第三回 九月二十六日(金)

高い空が何処までも青く澄んで、爽やかな風が吹いています。花壇のコスモスがくつきりと美しく、秋の到来を感じさせます。今回のすこやか学級は十八名の方にご出席いただきました。十一時、林顧問の御挨拶で学級の始まりです。次いで、吉田先生の出席点呼。八月と九月生まれの方へのハッピーバースデーの歌でお祝い。秋の歌へと進みます。「虫の声」や「証成寺の狸囃子」を合唱しました。早口言葉は、「菊栗、菊栗、菊栗三菊栗、合わせて菊栗六菊栗」「赤パジャマ、青パジャマ、黄パジャマ」思うように口は動いてくれません。ゲームは、動物の絵による神経衰弱です。干支になぞらえた動物の絵十三種、各二枚二十六枚を黒板に裏向けにマグネットで貼ります。何故か猫の絵も参加です。縦五列、横六列に並べ各々番号記号を記して、一人二枚ずつ表向きに開けます。二枚の絵が

一致したときは、もう一回トライできます。途中から、「あつ、言われてしまった。ここだと思ったのに残念」の声も出て、すぐ出来そうでなかなか出来ないのが面白い所でした。



次は井栗先生によるなぜぞぞぞ「頭を隠すと空を飛び、お尻を隠すと固くなる魚はなんだ？」久しぶりに降参ができました。答えは、「鯛」でした。おみくじの、凶大吉の順番や、ふつくら、ふわふわ等柔らかさの表現の違いなど日頃何気なく使っている言葉でもいざとなると心もとないものだと思います。お昼は美味しい散らし寿司のお弁当をいただきました。皆さんはほは完食でお茶とおやつもいただきました。皆さんながら、ひと息入れました。

午後の部の最初は、鬼塚看護師による「日常生活での注意」という健康講話です。お腹を突き出さず背中を丸めない自然な姿勢を保つため、腹筋を鍛えておくことが大事だということ、椅子に座るときには適切な高さのテーブルと椅子にすること、体が沈み込むほど柔らかいのは腰によくないので寝るときには固めの布団が良く、枕も高すぎると首に緊張が残る肩こりの原因になること、上向きに寝るときは、膝下に枕とかバスタオルを入れることをアドバイスされました。

ここでサプライズがありました。二年生の四十二名によるダンスです。机を窓際や廊下に片付け、出来る限り広くしたお部屋に、二列に並んだちびっこの達が音楽に合わせて手を伸ばし腰を振り足を上げ、元気いっぱい踊ってくれました。みんな揃っていても可愛く、そして上手でした。私たちは、思わず大きな拍手をおくりました。翌

二十七日に開催される小学校の運動会で披露するダンスを踊ってくれたのです。今日踊ってくれたのは二年生でしたが、十月二十四日にアピカルインで行われる敬老会には、今年も三年生がお祝いに来てくれます。その時に備えて工作は顔の貼り絵を作ることになりました。丸型の大きなお皿大の発泡スチロールが土台になりました。縁回り二センチ位を色つきのマスキングテープで飾り、中心に顔を両面テープで固定させます。その顔は肌色の紙に黒、白赤の色紙で髪、目、口を貼って作りま



夏まつり

七月二十六日(土)

この日は三十八度以上の猛暑の日でした。松ヶ崎小学校の校庭の真ん中に、竹笹と提灯、そして紅白の垂れ幕に飾られた「やぐら」が、前日から設置されていました。

夕方五時ごろから、老若男女の人々がその「やぐら」を目指して三々五々集まってこられました。大人も子供も浴衣姿の人たちも多く、とても涼しげな様子でした。

平成二十六年 松ヶ崎社会福祉協議会

役員名簿

会長 副会長 庶務 顧問 監事 役員

- 関村 中川 田中 林久 黒田 藤井 島松 北川 岩崎 奥谷 浅沼 梅原 中和 佐藤 古田 吉田 井上 大崎 木村 齋藤 山崎 山崎 高橋 村野 磯野 宇佐美 弘子 美祢子 格夫 久雄 文子 恵美子 浩一 憲一 澄子 ゆき子 慈子 恵子 理恵子 鈴代 佐代 法代 和子 禎子 洋子 静子 喜代 啓子 良子 和子 雅子 規子 なみ子 賢一

校庭には食べ物屋さん十二店舗、子供向けお楽しみコーナー、大人には冷たいビール等、所狭しと夜店が並んで、ずいぶん賑やかな夏の風情でした。京都市環境対策職員の皆さんが、「左京エコマチステーション」のコーナーで、ゲームを通して、ごみの分別指導もあり、子供たちに大変喜ばれていました。下鴨中学校の一年生〜三年生の吹奏楽部の皆さん。京都工芸繊維大学のアメリカ民謡研究会の学生さん。それぞれの音楽の熱演もありました。その後ビッグな景品が当たる抽選会。そして盆踊りは子供向けの「どらえもん音踊」「忍たま音踊」日本最古ともいわれる地元の、松ヶ崎題目踊り「さし踊り」も披露されました。校庭一面に広がった、この夏まつりが、もつと、もつと、盛大になる日も真近のようです。

寝具クリーニングの実施

七月十九日(土)・二十一日(火)

日々の健康に欠かせないのが睡眠。今年も高齢者の方々に快適な睡眠をお届けするための寝具クリーニングを二日間に行いました。今回は、四十八世帯より御申し込み頂き、玄関から玄関への集配を行いました。ご負担いただく金額は、従来どおり、布団(掛け・敷き) 六百元、毛布三百円と、格安に設定されております。心地よい眠りを体感されるためにも、まだお試しになっていない方は、是非来年申し込まれることをお勧めいたします。



児童館親子祭

九月十四日(日)

秋日和の一日、松ヶ崎児童館において第三十二回「おやこまつり」が開催されました。館長先生の御挨拶、保護者代表の方による開会発声に続く「こどもステージ」で幕を開けました。その先頭を切って、幼児クラブの発表。「まあー何とも可愛らしい!!。ママさん達手作りのエビやカニのコスチュームに身を纏った幼児さんの入場。パパ・ママと一緒にエビカニクスの曲に合わせて、リズムに乗り、可愛いエクササイズダンスを見せてくれました。学童クラブからは、日頃児童館で楽しんでいる遊びの中から「剣玉」「コマ回し」を披露。今、子供達の中で大流行の「妖怪ウォッチ」「ゲラゲラポー」のテンポの速い曲に合わせて、難しい技も難なくこなし、その見事な腕前に大きな歓声が上がりました。館内には、素敵な個人作品と切り絵クラブによる見事な合同作品「アナと雪の女王」の切り絵が展示されており、来場者の目を惹きつけていました。館庭では、新メニューの焼きトウモロコシの香ばしい香りに包まれ、地域の方々、保護者の方々、子供達で、模擬店の前は長蛇の列。どのコーナーも活気に溢れていました。午後は、同志社大学音楽ボランティア「PAZ MUSICA」の七名のメンバーによる演奏で、子供達大好きな曲と色々な楽器の音色を楽しみました。



乳幼児さんからご年配の方々まで、児童館の世代交流行事にふさわしい大勢の来場者で賑わい、盛大の内に無事終了いたしました。

元気で公園体操

現在、左京区では、あちこちで地域介護予防推進センターが主催する公園体操が繰り広げられ、人気を集めています。ここ松ヶ崎でも、大黒天の境内にて、毎週水曜日の午前九時半より開催されています(雨天の場合は中止)。簡単な筋トレと転倒防止のストレッチ、そして公園オリジナル体操と続き、最後に、「今日の日はさようなら」を合唱してお開きとなる。短時間ではあるものの、ゆったりとリラックスして、松ヶ崎の自然いっぱい、空気を吸い、楽しく行われております。「みるみる笑顔、みるみる元気」。これを合言葉として、楽しい仲間と公園体操に参加されてはいかがでしょうか。

訃報

去る十月十一日、前会長西野信雄氏が、薬石の効無く、六十四歳の若さで永眠されました。ここに、氏のご冥福をお祈り申し上げます。なお、本誌次号にて、生前の氏を偲び、改めて追悼号を掲載する予定であります。

- 編集委員 関口 力 岩崎 洋子 梅原 慈子 古谷 佐代子 岩崎 禎子 林 久雄

印刷所 有限会社 章美プリント 〒601-8441 京都市南区西九条南田町41 TEL 075-691-1624