



いきいき通信

vol. 11

芥川実穂子

センター職員



■. ようせい紙芝居フェスタで沢山の地域の方とわいわい出来た事。■. 御蔭橋からの景色。特に北向き。春の桜秋の紅葉はもちろんだけど毎日違う色で本当に和む。ずっと眺めていたい。

今川東風

詩吟家



■. 思う存分趣味に没頭できたこと。■. 東山36峰、どこを見ても静かな町並、高野川の早朝からジョギングや体操をする人々、東より気持ちのいい空気が漂うこと。朝起きてこの左京に住んでいるのだということを実感している1人です。

岩永 省三

出町よし笛 アンサンブル



■. 使い勝手の良いセンターで、楽しく活動できたこと。■. 出町柳駅前の商店街。

梶川貴弘

センター職員



■. あっという間に過ぎてしまった3年。一番というのが思い出せないくらいがむしゃらでした。■. 百万遍。美味しい食べ物屋さんが多いから。

唐橋佐江美

12棟自治会会長



■. 12棟の中庭でお芝居をしたこと。■. いきいきさんが力を貸してくれるところ。

焔山 玲子

ダンサー



■. 自主公演を打つことができたこと。■. 鴨川がある。

佐久間哲司

京都断酒平安会 左京支部長



■. 4年前、酒で全ての物(家庭・仕事)を無くし、この断酒会に助けられて、支部長までさせて頂きました。やっと社会復帰できて、今なお酒害に苦しんでいる方々のために微力ながら、少しでも力になれる様がんばっております。■. 加茂川、出町商店街、下鴨神社、屋台のラーメン屋

佐々木翔太

センター職員



■. 以前の仕事を退職し、新生活を始めたこと。■. 人との繋がりがあるところです。地域の方がちょっとしたことを尋ねにきて下さったり、センターの周りを掃除していても気軽にお声掛け下さったり、いつも心穏やかになっています。



左京西部いきいき市民活動センターはこの春で4年目を向かえようとしています。これまでの3年間を振り返ると、人との出会いや、街との関わり、様々な変化があったように思います。今回は4周年企画として、当館で活動する利用者さん、地域の方、スタッフを含めた30人から、この3年を振り返って印象に残った(いきいきした!)出来事とこの地域の好きなのところを聞きました。

Question

- . この3年間を振り返って一番印象に残った出来事は?
- . この地域(出町柳周辺)の好きなのところは?

里見春香

学生



■. SARACHIという団体をつくり、舞台制作を行ったこと。色々な人との構想や話し合いが貴重な時間だった。■. 河原の景色と、出町ふたばの豆餅が好きです。

沢大洋

センター園芸部長



■. まったく初めてだった場所に、顔なじみが沢山できたこと。そして、グリーンカーテンでゴーヤを育てたり、花壇に沢山花を咲かせたこと。あと、餅つきはとても楽しかったです! ■. 多種多様な人が集っている地域だということ。そして、鴨川が近い! 大好き、鴨川!!

柴山留佑

レンタサイクル店 経営



■. 娘が生まれた――! に尽きます。3/1生まれ、桃名美と書いてモナミと申します。今まで僕は思い返すと、場当たりに生きてきました。職場にも従業員がたくさんいますし、彼らの事も家族だと思って大事にしてきましたが、やはり実の娘ともなると違いますね。夫婦の絆も深まったのではないのでしょうか。いつも心に『長生き』という言葉を持つようになりました。■. どの馬の骨ともわからない僕が商売を続けさせていただいた事に感謝の一言です。今後も出町柳に根をおろし家族、仲間、地域の皆さんと過ごして行きたいです。またいろんな人たちが行き交う明るい街であって欲しいとおもいます。欲を言えば『自転車と音楽』の街ってのもいいですね。

島あや

Seventh Chord



■. TVが壊れてラジオ生活をしていること。■. AM2:00里ノ前の交差点。真夜中だけどそれなりに明るくて、でも誰もいない。動いているのは信号とたまに通る車ぐらい。そんな静かな場所を独り占めしたような気分になれるから好き。

清水幸子

養正浴場事務局



■. 色々な年代の方が元気で明るく活動されている姿を見れたこと。特によし笛さんの音に癒されました。■. 川端通りの桜並木ですね。最高です。

杉山準

センター長



■. ご縁あって、当センターの指定管理者としてここに勤務することになったこと。■. 自由な雰囲気と文化の香りがする所。

スズキキヨシ

音楽家



■. 神奈川の海岸あたりから、京都・左京、山と川の町に移住。2011年4月のことでした。■. 駅ちかく。路地裏。

瀬戸鷹志

左京東部いきセンセンター長



■. この地域(左京東部)の4つの団体が協力しながら、左京東部サマーフェスティバルを実行してきたこと。センター利用者の楽器演奏、カラオケ大会等を行い、年に1回の楽しみな地域行事になってきました。遠くに住んでいる地元の方も、子供連れで参加してくれています。■. (左京東部の)好きな場所は高岸南公園。運動場で憩いの場になっています。あとは、サマーフェスティバルのように、地域の皆さんが力を合わせる、団結力があるところです。

曾和泉

岡崎いきセン職員



■. 2年前、岡崎いきセン夏祭りを行なったこと。第1回ということもあって、とってもバタバタとしたスタートでした。私は進行役でしたが、お祭りが始まる時には現場にいない。さすが、みんなが協力し合い一致団結して、お祭りが無事開催できました。■. (岡崎の)好きなのところは地元の人が活発で、あたたかい触れ合いが多いところ。そ

4周年特別企画 30人に聞きました。
いきいきな「こと」、いきいきな「場所」。

して何より、地域の人が地元を愛しています。

高橋美帆

学生



■. いきいきセンターによくいらっしゃる方をたまたま道で見かけたので、声をかけたら顔を覚えて下さり、少しお話しながら手を振って別れたこと。■. 地域のみなさんがパワフルなこと。

武田みどり

4人の子を持つ母



■. 我が家にダウン症の男の子がやってきて、それを機にいっぱい新しい人や事、物に出会えるようになったこと。■. 面白い人達がたくさんいるところ。

筒井八重子

ふれあいサロン利用者



■. 江州音頭を踊ったこと。■. ふれあいサロン

中島みい

ふれあいサロン利用者



■. カラオケメンバーが増えたこと。これからもこういう風につづいたらいいなあ。■. 田中に生まれて気さくで遠慮せんでええところが好き。

永尾美久

通信編集担当



■. この通信をなんとか11号まで発行できたこと。■. 例えば「上海バンド」の前に「お持ち帰り下さい」とある紹興酒の壺。小さいながら、面白い出会いが転がっているところ。

西田一栄

ふれあいサロン利用者



■. 去年、三保の松原と富士山に行った。赤富士と白富士のどちらも見た。■. ふれあいサロン

橋本久美

養正保育所長



■. 養正保育所で仕事をして3年が過ぎます。異年齢保育・乳児の丁寧な関わりを大切に職員と進めてきて、子どもたちの成長をうれしく思います。■. 自然が豊かで比叡山、大文字山が近くに見え、鴨川・高野川・下鴨神社・吉田神社などが近く京都らしさがいっぱいなのが好きです。

浜本のり子

ふれあいサロン利用者



■. いつも顔を合わせている(当館)職員さんに子供ができたこと。■. ふれあいサロン

平川かず子

ふれあいサロン利用者



■. 東京のスカイツリーとスイスのマッターホルンに行った。息子の誕生日に和久傳という料亭に行った。■. 下鴨神社。毎日1時間散歩します。

藤川かん奈

学生 / 笑学校 ころ長



■. 「笑学校」という世代間交流の場を2013年に立ち上げたこと。誰でも生徒や先生になれる場所。自分の好きを伝えることで周りのみんながHappyになる*すごくステキな空間をみんなと創ることが出来る*ごく自信になっています*■. なんでも挑戦できるような雰囲気、それを温かく応援してくれる雰囲気があるところ*それとどこかモダンと歴史が感じられる町並みなのが大好きです*本当にほかのまちには無いステキなところだと思います^^

松尾恵美

ダンサー



■. たくさんの舞台関係者との出会い ■. 葵橋から見下ろす鴨川の風景

森陽平

センター職員



■. 震災以降いろんなことを考え続けていること、それともなると活動範囲が東北から関西まで広がったこと。■. 地図にはない道がたくさんあるところ。

山口浩章

舞台演出家 (元センター職員)



■. 2年間のいきセン勤務を終え、ロシアの舞台芸術アカデミーへ留学したこと。■. 朝、イギリスの窓を開けると東山から鴨川へスーッと風が通ること。

REPORT

高齢者と若者がつくる、自伝写真集。

「人生のアルバム本」をつくらう

—— 思い出を語ることは元気の秘訣？

古い写真を整理していると、写っている子供の頃が、つい昨日のこのように思い出されることがあります。以前、当センターで昔の道具や写真を使って思い出を語り合う茶話会をおこない、子供時代の家の手伝いを振り返りました。その中で手押しポンプの使い方を実演する参加者の表情はとてもいきいきとした笑顔でした。

—— 「回想法」を取り入れた取り組み

「思い出語り」をおこなう健康法に「回想法」というものがあります。昔のことを思い出することで脳を活性化することはもちろん、自分の過去を捉えなおすことで、新たな自分を再発見するなどの効果があるそうです。また、当センターがおこなうように、若者が、お年寄りの語りを聞き取ることで、相互の交流が生まれ、社交性や人間関係が促進される他、お年寄りの経験や知恵を伝承する取り組みにもつながります。福祉や心理学の現場では情

緒の安定、意欲の向上、表情が豊かになるなど、生活の質を高めるという検証もされています。

今回の「人生のアルバム本」の作成は、この「回想法」について学んだスタッフが、お年寄りのこれまでの人生のお話を聞くことからスタートし、アルバムを通して自伝集にまとめる企画です。

—— アルバムを見ながら楽しい会話を

ご家族やお友達が集ってアルバムを開けば「懐かしさ」を感じることは簡単にできます。アルバムがなくても一言「懐かしい話をしよう」と言えばすぐにはじめられるのではないのでしょうか。お話のテーマはたくさんあります。子供時代の遊び、おもちゃ、家族、学校生活、友達、初恋、服装、髪型、お手伝い、季節の行事、駄菓子屋、初任給、結婚式、子育て、旅行、懐かしの味、歌や音楽。その他何でも話題にできます。家族は何人でしたか？お父さんはどんな仕事をされていたか？お母さんの得意料理はなりましたか？兄弟は仲良しかったですか？友達とどんな遊びをしましたか？ 相手を敬う気持ちを持ち、記憶の間違いにこだわらず、話すことを強要せず、聞き上手になれば、きっと「懐かしい話」に花が咲き何十年も若返った笑顔があふれることでしょう。



- ①
- ②
- ③

①戦争体験のお話を伺いました。戦争を知らない世代からすると、想像が及ばず実感のわかないことでもあります。それほど凄まじい体験を淡々と何でもなく語られる姿は、むしろある種の真実味を感じました。

②今回の企画のために、家の中に仕舞われていたアルバムを出して準備していただいていた。ご自身でも見直してきて、いろんな思い出が溢れて選びきれないと。お話を伺いながら一緒に人生を紐解きました。

③アルバムにのり付けされた貴重な写真たち。今回参加の皆さんは様々な理由から10代の写真がありません。戦争であったり、生活に追われ写真どころではなかったり、結婚の時に持って来なくて失われたり。

参加者の声

こんなにじっくりとね、お話聞いてもらったことってのはじめて。周りの人やら、あんまりそんな聞きたがらへんから、上の空みたいになっちゃってね。だからほんまにもうずいぶん、なんもかんもペラペラペラペラ。なんとな、スッキリした感じします。



今後のイベント / 参加募集

左京いきいき 春の音まつり

ダウン症ドラママーとして映画化もされたミュージシャン・タケオさんをお迎えし、音楽にのりお祭りを開催します。楽器づくりワークショップや展示会、福祉作業所でつくられた製品の販売なども。音楽がたたく、人と人との輪。一緒に楽しみましょう。

日時：3月23日(日) 12:00~16:00
料金：無料

中学生のための演劇講座

ゲームを使った指導方法で、楽しく演劇を学びます。表現力やコミュニケーション力を身につけたい人におすすめ。講師は現役俳優さん。お気軽にご参加ください。

日時：3月15日(土)・16日(日) 10:00~12:00 (*1日のみの参加希望はご相談ください)
対象：中学生 / 演劇経験不問
定員：12名(大人も含め見学可能)
料金：無料
持ち物：動きやすい服装・筆記用具

「思い出アルバム」展示

2月より高齢者の方を対象に開催した「人生のアルバム」づくり。その集大成をご覧いただける展示会をおこないます。

日時：3月17日(月)~20日(木) (*好評の場合は開期を延長する場合があります)
料金：無料

野菜市

冬の間はお休みをしていた恒例の朝市が4月より再開します。春の野菜も登場!

日時：毎月第2土曜日 10:00~11:00 (*3月は休み / 売切次第終了)
場所：養正市営住宅9棟1階 田代書店の横

各種お申込み・お問い合わせは当センターまでご連絡ください

園芸部

園芸日記

秋・冬編

園芸部の冬は、植物と同じく休眠期間。春を待ち望むべく、昨年に収穫した種をクイズ形式にてご紹介。

Q これは何の種でしょう？

1



実がなる植物の種。茶色い種からは黄緑の実が、白っぽい種からは白い実がなります。2年前から、事務所へ降り注ぐ真夏の日光を、ちょっとだけ(笑)塞いでくれました。グリーンカーテンといえど…大ヒントですよ!

2



センター利用者さんからの頂き物の種です。こちらは花ではなく実がなる植物。ネバネバとしていて、おひたしにして食べるととても美味しいです!

3



昨年は種からの育成に苦戦しましたが、一旦根付くと、長く花を咲かせてくれました。(1ヶ月半の長きに渡り、見事に咲いていましたよ!) 白、黄色、オレンジ、赤など、鮮やかで大きな花が魅力的です。

こたえ ①ゴーヤ ②リュウキュウオクラ ③ガーベラ
今年、花壇一面にガーベラを育て、ゴーヤはグリーンカーテンとして。そしてオクラは、向いのサロンで育てていきたいと思ひます。お楽しみに!!

いきいき
こらむ。

センター長 杉山 準の

電話口で「ハイ、左京西部いきいき市民活動センターです」と応えて早3年が経とうとしています。すっかり口にもなじんだ後ですが、今さらながら名称にもなっている『市民活動』について考えてみました。市民活動とは「市民が自らの価値観、信念、関心に基づき、自分たちの生活とコミュニティの貢献を目的に、自発的に行う活動」とのこと(出典：ウィキペディア)。当センターでも様々な目的で、市民団体が自発的な活動を行っています。こうした活動の活性化は、市民自らが、来たるべき社会やコミュニティの姿を考え、行動する意識の醸成につながると考えられます。そういう意味では、多様な団体が交流し、それぞれの活動理念や活動内容、目的などを知り合うことも、感じて来なかった問題や未知のことに視野が開く可能性があり、有効そうです。当センターでは交流や連携はまだ「芽吹いたところ」ですが、芽は育ちつつあるように見えます。そして、センターの事業がわずかでもそうした芽の「肥やし」になればと思っています。