

地域福祉活動情報紙 No.17

なばりんく



12・1月号



赤い羽根共同募金啓発『とれたて! なばりんく2013』

まちびと探し

今月の
まちびとさん



つづが丘在住

むらかみ かずこ
村上 和子 さん (84)

“こんな歳の重ね方をしたい”と周囲から人気者の村上さん。卓球や健康体操など、多くの活動に参加されている。「毎日がとにかく楽しい。さみしいことがとにかく嫌」と話す村上さんは、毎週火曜日開催の子育てサロン「おじゃまる広場」のスタッフとしても活動しており、参加した子どもたちを自分の孫のように思っていて接している。

サークル活動や地域活動へ積極的に参加している村上さんには、友だちが多く、困っている時にまわりから声をかけられ、助けてもらうことも少なくない。そんな時「周囲に恵まれているなあ。ここに移ってきて良かった」と喜びを感じるとともに「地域の活動に参加していて良かった」と改めて思うそう。そんな村上さんの活動を続ける秘訣は“考えず活動を楽しむこと”と力強く答えてくれた。

今でこそ、多くの活動に参加している村上さんであるが、始まりは、転居して間もない頃、姉と「公民館に行くとか何かしているであろう」と何気ない気持ちで足を運んだことだと言う。「今の楽しい生活があるのは、そのおかげ。しかし、誰でも初めての場に参加することは、勇気がいることなので、今後はご近所さんなどに呼びかけ、地域の素晴らしいサロンやサークルの仲間を増やし、一緒に楽しみたい」と笑顔で語ってくれた。

地域ピックアップ!

国津地域 ながき村おこしグループ



“孫にたべさせる野菜づくり”を合言葉に活動する『ながき村おこしグループ』は奈垣地区に住む70～90歳の女性10名で活動されています。同グループは、毎月2回(第2・4日曜日の午前9時45分より)つつじが丘公民館で他地域の方との交流の機会を持つために『朝市』も行っています。

10月30日(水)に今年2回目となる国津小学校の児童(2・3年生6人)との勉強会を実施しました。学期ごとに行うこの勉強会では、児童に自然を通じた学びと先人の知恵等を伝える機会として、恒例の事業となっています。この日は、同グループが作成した紙芝居『おばあちゃんの野菜』を通じて同グループの活動や野菜づくりについて伝えました。また、スライドを用いた『村おこしグループのひみつ』では、「一人だけでは出来ないことでも仲間みんなで助け合い、力を合わせることで出来ている」「年寄りだからと言わない」など、奈垣のおばあちゃんの元気の源の話の児童は真剣に聞いていました。

この日の最後には、おばあちゃんたちの秘密基地である築約150年の古民家へ移動し、昔ながらの暮らしについて児童たちに道具の名前や使い方などを伝えていました。初めてみる『お竈(くど)



さん』(かまど)、『厨子(つし)』(屋根裏)、『五右衛門風呂』、『土間』など興味深々にメモを取るなどして話を聞いていました。

3学期には、また別のメニューで児童たちに色々なことを伝える企画を考えているとのことでした。



地域ピックアップ!

桔梗が丘地域 クリアンアップ大作戦!!



桔梗が丘中学校では、地域の環境美化に関心を持ち、環境を整え生活していくことの大切さを知ることと、同じ地域に住む人と共に活動することで、人とのふれあいや共に支え合いながら地域の一員として生活していくことの大切さを学ぶために、平成24年から桔梗が丘1番町と一緒に取り組む

環境美化活動として“クリアンアップ大作戦”を行っています。

11月13日(水)に行われたこの活動には、桔梗が丘中学校の生徒約50人(ボランティア、ハンドボール部、美化委員、生徒会)と桔梗が丘1番町の15人(女性クラブ、自治会役員)が参加しました。最初に、桔梗が丘1番町の辻森区長より「今日のボランティアに参加した気持ちを忘れずに頑張ってください」と生徒へのあいさつの後、3グループに分かれて、近鉄プラザ横の児童公園から



桔梗が丘中学校前の桜庭公園までの環境美化活動(ゴミ拾い)を一緒に行いました。

北中学校でも『北中クリーンキャンペーン』として、地域とのつながりを深めることを目的に、学校周辺道路の環境美化活動を11月27日(水)に行いました。

トーク

ボランティアリレーTalk!

おくだ あきら

奥田 彰さん

(名張居合道クラブ)



剣道は、見た事があるけれど「居合道って何？」知らない方がほとんどだと思います。具体的には、剣道は防具を装着し、竹刀を用いて相手の心の隙等を打つ対人格技ですが、居合道は、日本刀(真剣・模造刀・木刀等)を用いて、仮想の相手を倒す、形(全日本剣道連盟制定居合形12本等)主体の一人稽古の格技です。そして稽古を通して、技術の訓練、礼儀、刀法、等々の身心の練磨を実践し、人格向上を目指しています。効用としては、正座が出来なかった方が出来る様になったり、呼吸法が自然に身に付き、健康面でも向上しています。

私自身は、会社定年後、居合道と出会い、先生方の暖かいご指導をいただき、現在稽古に励んでおります。そして会員の皆様と、名張での居合道普及に貢献できればと頑張っております。稽古が終わった後は、皆で研究会の様なミーティングを楽しんでいます。

興味をお持ちの方は、練習日に見学にお越しください。因みに、三重県の居合道トップの先生は、居合道八段、女性の先生です。

【練習日】毎週金曜日10:00～ 【場所】名張市武道交流館いきいき

【会費】無料(道場使用料等は必要)

月1回程度、津市から居合道七段の先生を招いてのご指導もあります。

稽古中の災害等については、自己負担で対応していただきます。



音楽工房

「夜明けのうた」

一年がたつのはほんとうにあっという間ですね。振り返ってみると今年の夏は猛暑でした。富士山が世界遺産に登録されたり、2020年オリンピックの開催地が東京に決まったりと嬉しいニュースもありましたね。

今回は東京オリンピックの年、1964年(昭和39年)に発表された「夜明けのうた」を紹介したいと思います。

坂本九さん主演、加賀まりこさん共演で連続ドラマ化した「ぼうや」の主題歌です。ご覧になっていた方はいらっしゃいますか？その後1964年岸洋子さんが歌って大ヒットとなりました。この曲は2013年10月に97歳で亡くなられた岩谷時子さんの作詩された曲です。1960年代の高度成長を遂げた時代で、多くの人々にとっても戦中戦後の苦しい時代によりやく心の区切りをつけることができるようになった頃の歌ですね。

爽やかな歌いだしが清々しく、新しい力が湧いてくるような感じがします。

岩谷時子さんは「サン・トワ・マミー」「ラストダンスは私に」など数々の訳詞を手掛けました。ザ・ピーナッツ「恋のバカンス」加山雄三「君といつまでも」ピンキーとキラーズ「恋の季節」など数多くのヒット曲を生み出しています。いずれも一度は口ずさまれたことのある歌ではないでしょうか。

“みんなでいっしょに唄いませんか”は、久しぶりに会ったあの方と、歌を通して仲良くなったこの方と歌で繋がる楽しい時間になっています。今年もたくさんの方においでいただき本当にありがとうございました。

さあ、2014年はどんな幕開けになるのでしょうか？「みんなでいっしょに唄いませんか」でお待ちしています。

12月、1月の
“みんなでいっしょに
唄いませんか”

開催日：12月12日(木)
1月17日(金)

上記いずれも

◆時間：10:30～11:30

◆会場：名張市総合福祉センター
ふれあいホール

◆対象：市内在住の
子育て中の親子から
高齢者まで

※参加費無料・申込不要

12月、1月の
介護者サロン“さくら喫茶”

お茶を飲みながら、おしゃべりしませんか！

開催日：12月11日(水)
1月16日(木)

上記いずれも

◆時間：13:30～15:30

◆会場：名張市総合福祉センター
ふれあい102会議室

◆対象：市内在住で家族の介護を
されている方

※参加費無料・申込不要

在宅介護者のつどい(演芸会)を開催しました。

10月30日(水)に名張市武道交流館いきいきにおいて、在宅介護者のつどい(演芸会)を開催しました。今回は、「プチ・ば〜ば」さんによるコーラスをおこないました。歌を聞くだけではなく、2グループに分かれて、「しよじょじのためきばやし」と「月」を同時に歌って競ったり、みなさん楽しんでいました。コーラスの後は、交流会をおこないました。それぞれ、介護についての悩みや思いを話され、会話が途切れることはありませんでした。

参加者の方は「お腹から声を出すと気持ちスッパリする」「他の人の話を聞くと勉強になる」と喜んでおられました。



手づくりレシピ紹介「蕎麦米雑炊～徳島の郷土料理～」

～サロンや地域の集まり、ご家庭で作ってみませんか～

そばまいぞうすい

『作り方』

材料(4人分)

- ・水…500cc
- ・蕎麦米(蕎麦の実)…50cc
- ・鶏肉(今回は胸肉)…半分
- ・人参…半分
- ・大根…適量
- ・竹輪又はあげ…適量
- ・季節の野菜…適量
- ・和風ダシ…大さじ2
- ・醤油(うすくち)…大さじ1と1/2
- ・みりん…大さじ1
- ・塩…1つまみ

①蕎麦米を適量(分量外)の水で5分茹でてザルにあけておきます。野菜は短冊切りでスタンバイ。

②鍋に和風ダシ・水・火の通りの遅い野菜を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮ます。柔らかくなったら残りの野菜も入れ、鶏肉も入れます。

③醤油・酒・塩で味を整えて、最後に蕎麦米を加えて出来上がり！！



《ポイント》季節の野菜は、ほうれん草・牛蒡・白菜・大根の葉・じゃが芋・さつま芋など

☆レシピ提供・協力:地縁法人美旗まちづくり協議会環境部

☆同協議会では、地区内の田んぼに蕎麦を栽培し収穫、美旗市民センターで「そば粉を使ったレシピ研究講座」を行っています。

名張のむかしを歩もう！



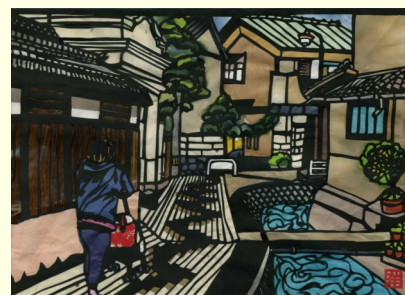
今から40年近く前に、ある縁で城下川に沿って丸之内から一の鳥居のある中町に行く小道を多く利用するようになりました。当時は、コンクリート舗道で現在の様にモザイクのある小道ではありませんでした。この小道を多く利用する一つに川沿いに在った銭湯「玉の湯」のレンガ造りの四角の煙突が気に入ると同時に気分転換の意味から時々利用させて頂きましたが、今では住民の銭湯離れと経営者の高齢化で廃業され、もちろん煙突は耐震問題から取り壊され、今では入口に面影をかすかに残すに過ぎません。

当時は今でも入口の前にある石に年配者の方たちが、腰を掛け井戸端会議と言わず城下川会議に花を咲かせており、その前を小中学生の子どもたちが楽しい会話をしながら通学に遊びに多くの人達が往来していました。

その昔はこの城下川でお母さん達は洗濯を、子どもたちは水遊びをしていた様です。今でも所々に各家のところに城下川に下る階段が残っています。

昔の小学校歌の歌詞「水清きやなせ川」そのものです。今では人の往来も少なくなり、私が初めて知った頃の情景がタイムスリップして欲しい想いの昨今です。

おきつもを語る会 杉本 博資



協力:おきつもを語る会

(同会は、名張の昔について、見聞や体験で得た習慣、行事など座談会を通じて参加者と共に語り合い、資料にまとめ冊子にするなどして、多くの人に名張の歴史や文化を伝える活動を行っているボランティアグループです。)

発行:社会福祉法人 名張市社会福祉協議会

名張市丸之内79番地

名張市総合福祉センターふれあい内

電話番号 63-1111

FAX番号 64-3349

ホームページ <http://www.nabarishakyo.jp>

Emailアドレス volunteer@nabarishakyo.jp

発行部数:1,300部

《設置場所、協力店舗》

総合福祉センターふれあい、市民情報交流センター、各公民館・市民センター、こども支援センターかがやき、武道交流館いきいき、名張郵便局、錦生簡易郵便局、近畿大学工業高等専門学校、名張市役所、名張市立病院、名張市立図書館、総合体育館、協力店舗等(いの、吉野豆腐、大為陶器、はなびし庵、矢の五薬局夏見店、山平たばこ店、café*mkuk、booksアルデ、サロンきずな、やなせ宿、ひまわり書店、大和屋、東整形外科、ワウリヤ本店)

《名張市内の中学校では、クラス掲示をしていただいています。》

★地域福祉活動情報受付中!『地域で子どもや高齢者と一緒にこんな活動しています』『サロンでこんな活動しています』『地域でこんな福祉活動している人がいます』などなど…。情報をお知らせください。社協職員が取材に伺い情報発信していきます!

次のなばりんくは2月3日発行予定です。