

よくする会だより

第48号

2014年 2月発行



発行：特定非営利活動法人（NPO法人）
「高槻の高齢社会をよくする会」

〒569-1147 高槻市土室町36-5

TEL 072-696-8420

FAX 072-696-8439

今年もよろしくお願ひします！

3月の行事予定

アルパ(パラグアイハープ)演奏会

10周年記念でみなさんに好評だった“ハープの素敵な音色をもう一度聞きたい”の要望に応えました。

日時 3月15日(土) 午後1時30分～

場所 つどいの家「はむろ」

演奏者 野中みさえさん

1997年 第1回全日本アルパコンクール金賞受賞

1998年 ベネズエラのアルパフェステバルに招待

伴奏者 野中一弘さん ギター・クアトロ

曲目 さくらさくら・コンドルは飛んでいく・アマポーラ

コーヒールンバ 他



4月の行事予定

震災を語りつぐ

東日本大震災をはじめ、阪神淡路大震災など過去の大震災はどのように「語り継がれて」いるのでしょうか。私たちは、こうした記憶をつなぐことを通して将来の大きな災害の被害が少しでも小さくなるように考えていくことが大切なのではないかと思います。吉田さんの語りを通して私たちも一緒に学びたいと考えています。ぜひ、参加して下さい。

日時 4月19日(土) 午後1時30分～

場所 つどいの家「はむろ」

語り手 吉田真理子さん

監修 吉田憲司さん (国立民族学博物館 教授)





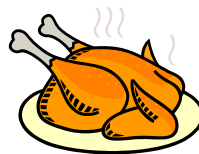
《 よくする会祭り 》 の報告

2013 年より「はむろ祭り」→「よくする会祭り」に変更し、「高槻の高齢社会をよくする会」の会員さんのお祭りになりました。また、会員の交流を充実するために毎月行事を企画するようになり、「はむろ」のスタッフの負担を軽くするため、いつもの手作りはやめて取り寄せのバイキング方式にしました。参加者は40名、暖かい秋の一日を楽しい演奏とミニランチバイキングで楽しむ事が出来ました。

「唄三線とシンセサイザー」の 瑞慶山 海
(ずけやま うみ)さん (写真右) と 黒木 祐子さん
(写真左) の演奏は琉球、奄美、沖縄永良部などの
島唄から、ポプラーな「花」まで言葉や唄の背景
を分かりやすく解説。豪華な衣装と歌いまわしは
心にしました。



鶏の丸焼き・巻きずしいろいろ・大きなケーキ・
サラダ 等々サンドイッチとコーヒー・紅茶は
手作りです



参加されたお二人の会員から感想を頂いていますので以下に紹介します。

「よくする会祭り」に参加して



11 月の土曜日に「はむろ祭り」が行われました。会員さんが出席し、唄三線とピアノの演奏を楽しみました。クリスマスや沖縄の唄など一緒にくちずさみながら、元気に盛りあがりました。その後は、沢山のご馳走の数々…みんなで楽しくおしゃべり。時間がゆっくりと流れました。

いつも色々な催しを企画し、世話をして下さるスタッフの皆さんに頭が下がります。今後、一人でも多くの方が参加され、有意義な時間を過ごされたいと思います。

佐藤あさ子さん

昨年の11月30日つどいの家「はむろ」におじゃましました。
当日少し遅れてホールに案内されますと、琉球衣装とドレス姿の美しいお二人の演奏が始まっていました。三線とシンセサイザーのコラボの音色が五感に伝わり、軽快なリズムやしっとりとした調べにしばし酔いしれました。

アンコールの演奏もあり余韻のさめやらぬその後には、盛沢山なバイキング料理がテーブル一杯に運ばれました。

初対面の方とも親しく話しながらおいしく頂戴し、至福のおもてなしを頂きました。以前に「はむろ」に見学にお伺いした時にも思っていたのですが、当日にもあたたかなお心遣いがお部屋のそここに感じられまして、ほっこりと致しました。

環境のいい明るいお部屋でやさしいスタッフの皆様囲まれて、通所される方は心休まる一日を楽しく過ごされていることでしょう。

手際良く働いておられますスタッフの皆様の笑顔がとっても美しかったです。その笑顔に送られて心ほかほか気分友人と二人で帰りのバスに乗りました。誠にありがとうございました。

内野 昌子さん



《 しめ縄リース作り 》の報告

よくする会の行事として、久々の「ものづくり」ということもあってかとても盛り上がりました。35組用意した材料も、お一人で二組～三組と作られるかたもおられ、ほぼ完売しました。

講師として活躍してくれた「はむろ」
スタッフの遠矢さんの感想です。

.....*



師走のお忙しい中、多数のご参加を頂き
大変ありがとうございました。お陰様で23名の方のご参加を
頂き、盛況の内に終わることができました。

お正月のお飾りを片づける時期は地方によって様々のよう
ですが、私は7日の「松の内」が明けると、お塩で清め「今年もよろしく願いいたします」という思いで片づけ、また翌年も同じお飾りを掛けます。「どんと焼き」に行く時間ありませんし、自分で作った飾りには愛着があるので、簡単に捨てられず、気持ちが一番と思って行っております。また機会があれば、参加させていただきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

遠矢 享子さん



《 足心道を学ぶ 》 の報告

「自分や家族同士でも出来る健康法」である「足心道」を坂本雅子先生と二人の助手の方をお迎えして、1月18日（土）午後1時30分から行いました。参加者はスタッフ、会員合わせて28名。終了後、手作りのおぜんざいをいただきました。以下は参加者の感想です。

「足心道」を学んで

いつでもどこでもできる健康法「足心道」を教わりました。第2の心臓といわれる足を揉みほぐすことによって末梢神経に刺激を与え、血行を良くして全身の機能を活発化し健康にするというものです。

坂本先生の指導の下に、30人を超える参加者が足指関節を軽く握り、時計廻りに力をいれずにグルグルとほぐすようにと…。二つの関節をそれぞれ30回廻し、爪の下を押さえたりしていると冷たい私の足はポカポカ温かくなってきます。

テレビを見ながらでも簡単にできますので、皆さまもどうぞグルグル指関節を廻して元気になりましょう。

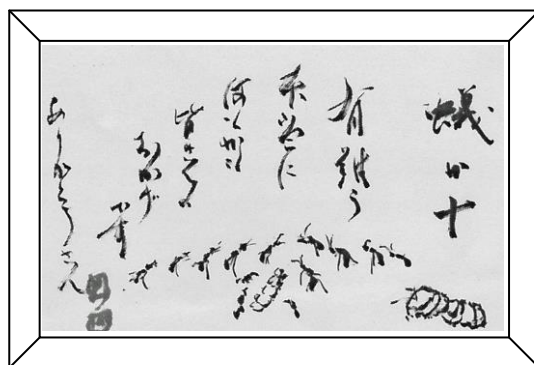
宮本榮子さん



会員の互助活動「新たすきの会」を 「ありんこの会」に名称変更しました

昨年11月16日、新たすきの会の支援者17名が集まって名称変更を考え、12月の運営委員会で「ありんこの会」に決定しました。なによりもお世話になった辻光文さんのおなじみの色紙が決め手になりました。

また、「たすきの会」の名前は残り、主として介護保険を補う意味で訪問介護部門のヘルパーが行う専門業務を請け負います。1時間1,300円になります。受付窓口はつどいの家「はむろ」の黒柳さん（訪問介護サービス提供責任者）です。「ありんこの会」の支援担当者は27名います。参考までに昨年度の実績は以下とおりです。



- 古くなった電球の取替え
- リビング床板の傷んだ場所の修理
- 地震対策のポール取り付け
- ズボンの裾上げ等
- 病人の見守り

- 植木の剪定
- 大型ごみを運ぶ
- 囲碁の相手
- ドアのノブの修理
- 部屋の片づけ

女性の一人暮らしが多いので、男性の仕事が多い傾向にあります。依頼者の不安を解消するために、初めに必ず世話役がご希望をうかがって、安心して利用できるように手配いたします。

詳しくは同封の「ありんこの会」のチラシを御覧下さい。