

よくする会だより

第55号

2016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

*** お 誘 い ***

映画会のご案内

*** く ち づ け ***

日時 2016年3月19日（土） 午後1:30～4:00

場所 つどいの家「はむろ」 TEL 696-8420

笑いあり涙ありのヒューマンドラマです。ご近所の皆さんもお誘いあわせの上お越しください。

映画の後は「おぜんざい」でほっこりして下さい。

（詳しくは別紙チラシをご覧ください）

*** 総 会 の お 知 ら せ ***

今年の総会は下記の通りです。総会終了後、高槻市出身クラシック歌手松浦祥子さんの美しい歌声をお楽しみください。

日 時 2016年5月28日（土） 午後2:00～4:00

場 所 つどいの家「はむろ」 高槻市土室町36-5

TEL 696-8420 FAX 696-8439

総会議案 2015年度活動報告、決算報告、会計監査報告
2016年度活動計画案、予算案、その他

よくする会活動報告

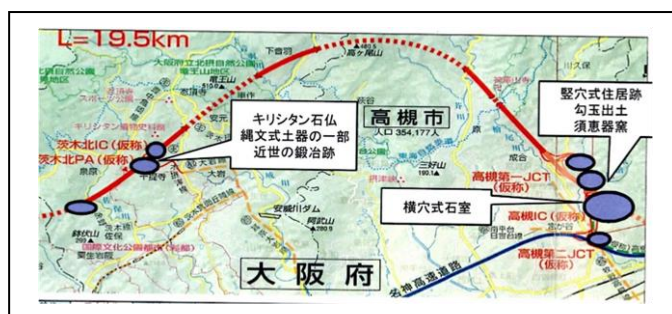
“ふるさと高槻を知ろう その一” の報告

高槻のいにしえ 今城塚古代歴史館展示から古代を探る

2015 年 11 月 21 日（土）、「大王の杜」でボランティアガイドをされている吉峯さんが、映像を使って楽しい古代のお話をして下さいました。



天神山遺跡出土銅鐸



縄文のビーナス

・・・「高槻のいにしえ」講演を聴いて・・・

黒柳厚雄

高槻は何千年も前から人が住み暮らしやすい処だったと感じました。

大陸から日本列島に渡来してきた人達が混じって日本人の祖先となり各地に定着していった。この地高槻は狩猟に適した北摂の山地と、そこから流れでる芥川、桼尾川の下流域には肥沃な農耕の適地があり人々は定住してきたと思います。

芥川流域には旧石器・縄文時代の郡家今城遺跡があり、桼尾川流域には弥生時代に稲作と共に発達した環濠集落の安満遺跡があります。発掘された出土品の石器、ヤジリ、農具、土器、装身具等からかなり広域との交流を持ち、日本独自の文化を形成してきたと考えられます。また埋葬されていた遺骨から縄文人にも癌があったとか、顔骨から現代の自分が縄文系なのか弥生系なのか判別できるとか、安満遺跡から2500年前の弥生人の足跡が発見されたとか驚くことばかり。高槻は古代から多くの歴史ロマンを持った地域です。歴史をもっともっと知って史跡を訪ねたくなる楽しみを頂きました。

“よくする会祭り” の報告

例年、秋に行っていた「よくする会祭り」を今年度は1月23日（土）、和太鼓サークル「鼓太舞」の皆様をお招きして行いました。

和太鼓演奏や民舞を楽しみ、その後軽食を頂きながら午後のひとときを過ごしました。

（参加者 鼓太舞 7名 会員 41名 その他 3名）

・・・「よくする会祭り」に参加させて頂きました・・・

岡前敏子

入り口でスタッフの笑顔に迎えられて席に着くと、大きな太鼓や小さな太鼓がたくさん並んでいて期待が高まりました。

和太鼓サークル「鼓太舞」による演奏が始まるのです。まずはお正月の縁起物として、獅子舞が出てきて踊り出し、雰囲気盛り上げてくれました。

その後、いよいよ太鼓のアンサンブル、大きな音が足の先からお腹の底まで響き、その間には鉦が軽妙にチンチンとリズムを取り、とても気持ちの良い音楽でした。またチームの皆様のこぼれるばかりの笑顔がお客様を包み込み、会場全体が一つに溶け込んだ素晴らしい時間になりました。

演奏の後はいつも通りスタッフの皆様の心づくしのお料理が、テーブルに所狭しと並べられ、おしゃべりしながらおいしく楽しく頂きました。とっても寒い日でしたが、心温まる3時間を過ごしました。

主催者の皆様に心よりお礼申し上げます。



・・・「よくする会祭り」に参加して・・・

近藤葉子

1月23日(土)に開催され、50名余の参加がありました。暖冬、暖冬と言われていましたが、この冬一番の寒波到来と、日本人力士琴奨菊の10年ぶりの優勝が決まると言う前日でした。

プログラムの最初は和太鼓サークル「鼓太舞」による太鼓と民舞でした。お腹にズシンと響く太鼓の音は豪快の一言に尽きます。獅子舞・豊年太鼓・古代神などは「鼓太舞」さんのチームワークの良さがうかがえました。笛の音色も素晴らしかったです。

正月行事の獅子舞は幸せを招くと共に厄病退治とあって、私も私もと頭を噛んで貰っていました。みんなで太鼓を打たせていただきストレス発散出来ました。

わいわいサロンでは、うどん餃子・豚汁・サラダ・お寿司などが振るまわれました。うどん餃子を食べていると、ある利用者さんより「京都ホテルや高槻のお店で食べたけど、はむろのうどん餃子が一番おいしい」との声が聞かれました。初めて食べましたが、本当に美味しかったです。

コーヒーとケーキを食べながら“はむろの思い出”の映像を見ました。「あの時小学生だったスタッフの子供さんは今、大学生になっているのよ」とか、「10年以上経っているけど、皆さん変わってないね」など、利用者さんやスタッフが思い出ばなしに笑顔が絶えませんでした。そしてよくする会祭りは和やかな雰囲気の中で終了しました。

これからも「つどいの家はむろ」を利用してくださるひとが、一人でも多く増えますことを願っています。運営委員の皆様ありがとうございました。

「いきいき生きる」

つどいの家「はむろ」の標語に《あかるく、楽しく、いきいきと》があります。「はむろ」に一步足を踏み入ると、まず声をかけられます。あなたを歓迎し、あなたに高い関心を持ち、笑顔で迎えようとします。午後には美味しいコーヒーなどがふるまわれます。不安や緊張感を持ってやって来ても、「はむろ」の明るく楽しい雰囲気には包まれていると気持ちがほぐれて来ます。スタッフも利用者さんも今日をどう楽しもうかと楽しみにしているのです。

こうした前向きで楽観的な姿勢はどこから来るのでしょうか。楽観的な人ばかりが集まっているのでしょうか。わたしはそう思っていません。マイナス思考の人、内向的な人も沢山います。悩みや問題をかかえている人も沢山いて、どこの組織とも変わりはありません。

違いがあるとすれば、「高槻の高齢社会をよくする会」の理念、「老いても障害を持っても住み慣れた街で最後まで過ごせるために必要な事業と、尊厳を持って生きられる豊かな人間関係を創る」にあると思います。これはまさしく今日政府が目標としている「地域包括ケア」の内容とよく似ています。

NPO(非営利組織)は、自分とそれを取り巻く地域の課題を受け止め、それらを解決するために社会を変革しようとしています。私達もそうしてきました。その結果活動はいつも先進的になります。政府が腰を上げる頃には、NPOはすでに実践しているのです。地域包括ケアシステムの構築には、NPOとの協働が必須と政府が言うのは当然なのです。

私たちの活動を振り返るとき、いくつかの先進性を見ることができます。一つは、お金を最高の価値基準とするのではなく、お金よりもっと大切な「生きる意味と価値」を求めているところです。二つ目は、これらの実現のため自分たちだけで自己完結せず、他の団体や地域の活動、行政等と協力して社会変革を実現しようとしているところです。

活動を始めるときお金が必要になります。すると不思議なことに何千万ものお金が集まります。無利息無期限の投資と寄付金です。投資と寄付の目的は「生きがい、やりがい、希望、意味ある目標」です。配食サービスのNPO法人「いきいき会」との協働事業、「認知症を理解し地域で支える会」活動の幅広いネットワーク作り、塚原の福祉ステーション「えにし庵」への参加等にお金や人が生かされています。

「はむろ」のスタッフは賃金よりも利用者サービスの充実に重きを置いています。何よりも大勢のボランティアが色々な活動の必要な場面に参加しています。自分の時間や労力とお金を持ち出して参加しています。スタッフも時にボランティアとして参加します。

活動の場面では、明るく楽しいのは当然として、皆さん「いきいき」として見えます。人が「いきいき」するのはどういうときでしょうか。それは自分が認められ受け入れられたときだと思います。たとえひねくれていても、人に迷惑をかけても、病気や障害で人の手を煩わせても、喧嘩をしても、自分をありのままに弱さを隠さないこと。この弱さを認めての共有こそ「いきいき」できる源だと思うのです。ここでは競争の勝ち負けは関係なく、差別もなく、ましてお金では何の解決の力もありません。また、苦しみ悩むことがあっても、それを受け入れてくれる環境があれば苦悩に

も試練にも意味があり、成長できるチャンスであると前向きにとらえる事もできるでしょう。

さて、今までの私達の活動を前向きに評価してみました。人の欠点や組織のマイナス面を評価しても、消耗して疲れる無駄が多いですし、人や組織は簡単には変えられません。自ら気付いて変えようと努力する人はみんなで応援したらよいし、それよりも自分が意欲を持ってやりたいことや得意なことをする方が最も効果的でしょう。それぞれが認め合い、許しあって、対立しても和解する。人を認めて受け入れるとはこういうことだと思うのです。

アルフォンス・デーケンさん(上智大学教授)の著書「ユーモアは老いと死の妙薬」の言葉に「相手を大切に、相手のために暖かい雰囲気を作りたい、心から心へのコミュニケーションとしてユーモアが使われています」とあります。たとえば自己風刺のおかし味、自分の限界や足りないところを率直に出してユーモアをもって一緒に笑いあっていけば、互いに欠点にも寛大になれるのではないのでしょうか。

こうして考えてきますと、私達はよい伝統と経験を積み上げてきていると思いませんか。だとすれば「いい線を行っている」と自信を持って良いと思います。私達は会員同士の交流の充実とか、会員互助活動「ありんこの会」の発展などの課題を持っていますが、「いきいき生きる」という財産がありますから、2016 年度も安心して頑張りたいと思います。

理事 中越 優



「ありんこの会」からのお知らせ

「ありんこの会」は井戸端会と並行して活動をしています。会員同士の互助活動ですから特別に大きな事は出来ませんが、簡単な作業等皆さんが不便に感じている事等の相談に乗って喜んで貰っています。

仕事の内容は軽い力仕事・大工仕事・庭仕事や、囲碁・将棋などの相手、洋裁（ズボンの裾上げ・ちょっとしたお直し）・部屋の片づけ・病院の薬取り等、皆さんが助けてくれるとありがたいと思うような事のお手伝いをさせて貰い、お互いの気持ちを通じ合わせています。出来る事・出来ない事は話し合って決めますので気軽に相談をして下さい。

連絡先 TEL080-8945-6343 (山本洋子)

「認知症を理解し地域で支える会」からのお知らせ

「認知症の人と家族のための情報交流会と相談会」のちらしも同封しています。
認知症介護を楽にするために一人で悩まずどんな問題でも気楽に相談できる会です。



三波さんちの今夜のメニュー



■ひき肉とジャガイモのチーズ焼き (10 人分)

豚ひき肉 800 g・・・塩、こしょうをして混ぜる。

ジャガイモ 6 個・・・皮をむく。

ピザ用チーズ 1P

塩・こしょう各少量、サラダ油大 2、トマトケチャップ適量、パセリ適量

- (1) フライパンにサラダ油を熱し、ジャガイモをスライサーで薄切りにしながら敷き詰める。その上にひき肉を入れて平らにし、蓋をして弱火で 5～6 分蒸し焼きにする。
- (2) (1) にチーズを散らして蓋をし、チーズが溶けるまで加熱する。器に盛ってケチャップをかけ、パセリをちぎって散らす。



■白菜と葱のごま炒め (10 人分)

白菜 1/2 個・・・葉と茎に分け、葉は一口大、茎は 5 cm 長さで 1 cm 幅に切り分ける。

葱 3 本・・・斜め薄切りにする。

ごま油大 2

A (醤油大 5、酢大 2、砂糖大 1、白すりごま大 2)

- (1) フライパンにごま油を熱し白菜の茎を炒め、しんなりしたら葱、白菜の葉の順に加えてひと混ぜする。
- (2) 混ぜあわせた A を回しかけて火を止め、そのまま少しおいて味をふくませる。



■炒り卵の野菜あんかけ (10 人分)

卵 1 人 1.5 個・・・ボウルに卵を割りほぐし酒、塩、こしょうを混ぜる
(酒、塩、こしょう)

A (にんじん 1/2 本、干しいたけ 5 枚、たけのこ水煮小 1 個、きぬさや適量、葱 2 本)

B (湯 4C、顆粒チキンスープの素小 2、砂糖・酢・醤油各大 3、塩小 1)

サラダ油、水溶き片栗粉、ごま油

- (1) にんじんは皮をむき、しいたけは石づきを取り、A の野菜をすべて 4 cm 長さの千切りにする。
- (2) B は混ぜ合わせる。
- (3) フライパンにサラダ油大 3 を強火で熱し、卵液を流し入れ、大きく混ぜ合わせて、ふんわりとした炒り卵にして、器に盛る。
- (4) フライパンにサラダ油大 2 を足し、A の野菜をさっと炒め、B を加えてひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れ、(3) にかける。



全て 10 人分の材料です。それぞれのご家族の人数に換算してお試し下さい