

わくわく通信 第5号

2016年3月 発行

「住み続けられるまちをめざして」を合言葉にNPO設立から3年が経過しました。今日はこれまでをふり返り、考えてきたことやこれからの課題について、理事長の齋藤さんにお話しを聞きました。(聞き手：桜井)

Q:まずは3年を経過しての感想を聞かせて下さい。

齋藤:3年前はそもそも高齢者が自由に集う場所がなくて、老人会や自治会みたいな決まった日・決まった場所に集まるくらいだったから、いろんな人が好きな時に集まれる、わくわくサロンができたことは本当に大きな成果だと思います。

Q:高齢者が集まりたいという要望があったのでしょうか?

齋藤:いや、実は3年前はまだお年寄りの独り暮らしが見えてなかったのです。でもこのまちで暮らし続けたいとさまざまな活動をする中で、サロンにつながってきた。独り暮らしのお年寄りが集まれる場所ができたのは本当

住み続けられるまちをめざして

によかったなと思っています。

Q:サロンに来られるお年寄りは今、何人くらいいらっしゃいますか?

齋藤:常連さんは10人くらいかな。常連さんは出かける癖が付いた人たちだから安心できるけど、まだ閉じ籠もっている人にどうやってたら届くか、が課題だと感じています。

Q:本当にさまざまな人たちが顔を出しますよね。

齋藤:3年経って、やっと知られてきたなという感じ。まだ充分ではないですけどね。月曜と水曜にやっている朝市には50人くらい、金曜日の昼食会には常時10人くらいが集まってくれます。京都経済短期大学の学生さんが来ると、自分たちとの違いを感じますね。若い人とはこんなものかーという思い。ついていけないというより、時代が動いているんだなという感じがしますよ。

目次

住み続けられるまちをめざして	1~2
2015年度活動報告	3
2015わくわくマルシェ	4
わくわくサロンの案内	5
ラジオ体操・短歌教室	6
エッセイ・大学と地域連携	7
居場所カフェ一覧・編集後記	8



住み続けられるまちをめざして

Q:「住み続けられるまち」のために必要なものって何でしょうか？

齋藤:家事援助と買い物物支援が大きいかな。あとは居場所でしょうか。例えば、うたごえ喫茶は大人の企画ですしね。サロンにお酒とおつまみを持ち寄って「わくわく居酒屋」なんて企画もあったりして・・・気軽に集えるというのが喜ばれています。

Q:家事援助はどんなことをされるのでしょうか？

齋藤:庭の草むしり、掃除やゴミ出しといった日常のちょっとした



マルシェの野菜



買い物取次所・始動

お手伝いで、年間30件ほどあります。今、困っているのはボランティアが足りないことなんです。年金支給の開始が遅くなっているでしょ？60歳ではまだ年金がもらえないからフルタイムで働いて、70歳を越えてようやくボランティアをしようと思っても体力が続かなくて。

Q:買い物支援は着実に見えますが、いかがでしょうか？

齋藤:買い物スポットとして、おかいもの便を呼び込むことは確かに頑張りました。しかし1ヶ所10人くらいしか買い物は

できませんし、そもそもここに来られる間は良いのです。外に出てこれなくなったらどうでしょう？買い物難民にならないように支えたいのです。

Q:わくわくサロンセミナーも昨年は2回、これまでに10回以上開催してきました。

齋藤:相続や介護、お墓の話をしてきましたが、あまり人気がありません。それに比べて、iPadの使い方教室なんてやったらいっぱい来る。楽しさや興味の方が勝っているんだなとは思いますが、人気がなくても必要なことだと思って取り組んでいます。でもiPad講座も買い物支援の道具として使えるかも知れません。

Q:これからの目標は？

齋藤:昼食会を活発にしたい。食堂みたいにして近くの人に食べに来てもらったり、若い人の働く場になるといい。配食サー

ビスも理想だなあ。

Q:最後に一言。

齋藤:理事の一人が「無遅刻・無欠勤・無給でがんばっています」って話していたことがあったけど、確かにこの3年間はがむしゃらだった。これからはNPOの継続性についても真剣に考えていかないとと思っています。

Q:怒濤の3年間だったと思います。これからも明るく楽しく、継続・発展されることを期待しています。ありがとうございました。



藤原先生を送る会

2015年度活動報告



居場所交流会演奏会

居場所交流会は2回開催し、3月は45名、12月は54名の参加でした。「居場所から地域課題を考える」と題した講演や演奏会など多彩なプログラムでした。



居場所交流会



居場所交流発表



くわくサロンセミナー



うたごえ喫茶

くわくサロンセミナーは2回、うたごえ喫茶は6回開催しました。6月のセミナーではマイナンバーを取り上げ20人、10月のセミナーでは相続で26人の参加でした。



朝市のにぎわい



おかいもの便

今年度から、生協の巡回のおかいもの便の場所となり、生協の取り次ぎ事業も始まりました。



昼食会

くわくサロンの前の花壇を整備して、きれいな花を咲かせています。

趣味の同好会を定期的に開いています。現在は短歌、中国語、つおぎ、ピアノを開催。毎回盛況です。



中国語教室



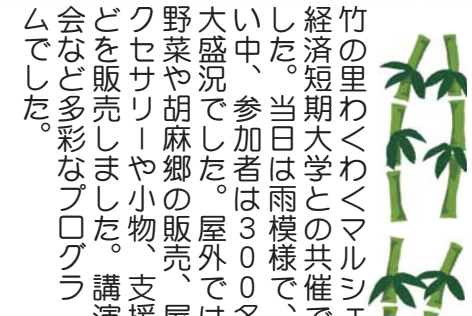
イルミネーション



竹の里センター 広場の花壇



2015わくわくマルシェ



竹の里わくわくマルシェは、京都経済短期大学との共催で開催しました。当日は雨模様で、足元も悪く、参加者は300名もあり、大盛況でした。屋外では大原野の野菜や胡麻郷の販売、屋内ではアークセサリーや小物、支援ラスクなどを販売しました。講演会や演奏会など多彩なプログラムでした。



ネパール報告



支援のラスク販売



演奏会



講演会



大原野の野菜



胡麻郷

わくわくサロンの予定表

野菜の朝市

日時：毎週月・水曜日
9:30 ~ 12:00

月曜日は16時まであります。
お手頃価格でお求め頂けます。



お買い物に出かけてみる

買い物取り次ぎ

Aコープ

申込：毎週金曜日
受取：翌日



胡麻郷

申込：毎週金曜日
受取：翌 火曜日



ケーキの日

日時：毎週火曜日
10:00 ~ 17:00

カフェえんさんの手作り
ケーキです。
売り切れ次第終了です。



パンの日

日時：毎週水曜日
9:30 ~ 17:00

売り切れ次第終了です。
人気は「あんぱん」!



趣味の時間に参加してみる

4月 新規開講!

わくわく俳句教室

日時：毎月第1月曜日
13:30 ~ 15:00

定員：10名

受講料：500円/回

みんなで楽しくやりましょう。



わくわく短歌教室

日時：毎月第3月曜日
13:30 ~ 15:30

定員：10名

受講料：500円/回

人気の教室です。

初心者歓迎!



4月 新規開講!

わくわく英会話教室

日時：第1・第3金曜日
13:40 ~ 14:40

定員：8名

講師：石垣ちかさん

受講料：2,000円/月、

教材費500円

単語・文法なんて全て忘れてしまっただ！という方でも大丈夫です。自己紹介・旅行・案内・文化等を学びます。



つむぎのじかん

日時：第2・第4水曜日
13:30 ~ 15:00

定員：6名

受講料：300円/回

材料費、施設利用費含む。

手ぶらでお越しください。



らくらくピアノ教室

日時：毎週木曜日
14:00 ~ 15:30

定員：7名 (4名で開講)

講師：長瀬 利絵子さん

(らくらくピアノ協会 認定講師)

受講料：初回無料、
2,000円/月2回

初心者歓迎!

ピアノがなくてもOKです。



中国語講座

日時：毎週火曜日 13:30 ~ 15:00

定員：10名 (6名で開講)

講師：日本で暮らす中国人

受講料：500円/回

初心者歓迎! 全10回です。



昼食を楽しむ会

日時：毎週金曜日
12:00 ~ 13:00

定員：10名

お申込み締切：前日 (木曜日) 午前中まで

昼食費：600円/回

京都経済短期大学生協
のお弁当です。

コーヒー付き
です。



身近な場所でラジオ体操やっています

洛西でラジオ体操を開催している時間と場所はこちらです。
お近くの方は参加されてはいかがでしょうか。



境谷公園



小畑川河川敷

境谷公園

開催日：年末年始を除き 毎日
毎朝6時30分～ 雨天中止

小畑川河川敷

開催日：3月～11月
毎朝6時30分～ 雨天中止



「わくわく短歌教室」の作品をご紹介します

毎月第3月曜日13時30分～15時30分に、わくわくサロンにて開催しています。

指導は國末泰平さん（ポトナム同人）。

参加費は1回500円です。

初めての方でもお気軽にお越し下さい。

今回の題詠は「野」です。

あこがれの街に暮らした山猿は人知れず咲く野の花が好き

「君がため」幼の覚えた十五番うかつかと腕まくり待つ

健康な食べ方野菜から気になるお肉先に食べたし

うちこの住まいは京都大原野三千院は大原やねん

金属音びびく打球は外野手のファインプレーに試合決まり

野を拓き創りし街はや四十年選挙に来る人老いたる歩み

大原野とおきは貴人の逍遙しいま休耕田の広がりにてあり

ふるさとの遠き野道をまなびやへ通った我ら今はなつかし

幼き日駆け回りたる野原には多くの人の営みがあり

水仙の野辺のなだりを埋めて咲く故郷おもふ年の明くれば

夫の押す車椅子に道を行く狭まりし視野に露のとう芽ぶく

吾の病める肝ウィルスは野性型と治験の新薬投与受けている

冬枯れの大原野のあかね空なかばあおいて鴉むれとぶ

畦道を渡る電線うならせて西山あろしは野面を走る

野道行く枯れ草の中タンポポは和毛をまるめ春風を待つ



岨中 幸男

木村 千枝子

永井 恵美

森田 佳子

平井 義昌

國末 泰平

山田 成子

里 節子

對本 幸子

今川 素美

菊田 弘子

國府 昭子

浅路 フジ

竹の里に移り住んで十二回目の春を迎えました。

ベランダから眼下のグラウンド、公園そして西空を占めて連なる山、その中腹にある善峯寺の麓を、朝に夕に見るのが習慣となつています。山の色、樹々の彩りが時の移ろいととも、日の光月を受ければ変化するさまに癒されています。

大蛇が池をかつては犬の散歩に、今は心の整理に、鳥の声を聴きつつ巡るのが夕方の日課です（とはいっても最近はお加齢とともに毎日とはいえませんが）。池畔に佇み夕映えの小塩山（六四二米、淳和天皇陵あり）を中心に西山の稜線を見ていると長い長い時の流れを覚え、胸がうずいてきます。

★午後四時の大蛇が池に映りいる黄金の雲に小鴨乗りたり（初冬）

★雪しぐれ池の奥処に塊となり水鳥五十羽みじろぎもせず（冬）

★詩語もとめめくれる池辺コウホネの沈みし水面に白鷺一羽

十二年前、三人の娘や孫達も知らない新しい土地での暮らしになり心配されましたが、子ども達の懸念は杞憂に終わり、夫は犬を連れて池を巡り、大原野、ラクサー又と出かけ順応してありました。四年前に他界し、愛犬も後を追うようになくなり独りになりましたが、地域の人々に支えられ充実した日々を過ごしています。特に「わくわく短歌」に参加してこの地を愛しておられる方々に接し、公園の花・並木の話等々、この街を住み良い街にと考えておられるのに驚かされています。

「わくわく」の顧問の早川一光先生は、私が西陣に十五年間住んでいた頃、家族ぐるみお世話になっていました。気さくに何度か往診に来られました。第四号の対談を懐かしく読みました。

念願の買い物も出来ました。バスを降りると広場に立つ一本のもちの木、周りの花々に、そして「わくわくサロン」にほっとさせられています。

★忌を了えて一人・二人と去りし夕 池に映れる空のそらいろ

★彼（あ）の人に今日は会えるかと遊歩道池の水鳥二十羽を越ゆ

★二十本のなんじゃもんじゃの白き光マルシエに集う人ら眩しき

（春のマルシエ）

大学と地域連携 — 京都経済短期大学の社会貢献地域連携活動について —

地域とともに生きる京都経済短期大学の存在および使命は、教育研究活動とともに社会貢献地域連携活動も重要な位置を占めているものと考えられます。このたびソーシャルビジネスコース高橋ゼミと三宅ゼミがNPO法人洛西福祉ネットワークとの関わりの中で、学生にとつては教育の場のみならず人間の成長の場を提供していただきましたことに厚く御礼申し上げます。以下、本年度の取り組みを簡単に記述します。

《地域と大学の協働先進地学習会》

先進地事例である向島ニュータウンの取り組みにおいて、その中心的役割を担っておられる京都文教大学・杉本星子教授による事例報告学習会を学生・住民対象に開催しました。

《地域高齢者との昼食懇話会開催》

毎週金曜日、わくわくサロンにおいて地域の高齢者と昼食をともにしながら、世代を超えたふれあいとともに地域課題について話し合い、問題解決の糸口を探りました。

《洛西竹の里わくわくマルシエの開催》

年一回開催される地域の社会的文化的行事である「洛西竹の里わくわくマルシエ」に学生が参加企画し、地域バザーの取り組みや模擬店出店において地域課題相談窓口を設けました。

《わくわくセミナーの開催》

年間数回開催されるセミナーに学生が参加企画し、社会貢献地域連携活動に相応しい専門家を派遣すること、学生が取り組んだ地域課題に対する活動の報告発表を行いました。

《買い物アンケート調査の実施と関係機関へのヒアリング》

買い物弱者問題に課題を絞り、西京区役所洛西支所担当部署などへのヒアリングを行い、洛西ニュータウン住民約千人を対象としたアンケートを実施しました。

（文責：京都経済短期大学 三宅 正伸）



洛西の居場所カフェ



♪わくわくサロン♪

日時：月～金
9:30～17:00
場所：大原野西竹の里町
1-19-4
電話：333-3392
「西竹の里町」
バス停下車すぐ
コーヒー、ハーブティー
野菜発酵ジュースあります。

♪カフェけやき♪

日時：火～土
9:30～17:00
場所：大原野西境谷町
2-14
洛西境谷会館内
電話：331-2215
「境谷センター前」
バス停下車すぐ
コーヒー、紅茶、ハーブ
ティあります。

いつものカフェ



♪ハウス・このゆびとまれ♪

日時：月～水、金～日
7:30～19:30
場所：大枝西新林町
3-1-16
電話：332-3446
「新林池公園」バス停下車すぐ
香り豊かな挽き立てコーヒー。

♪いこい♪

日時：毎週火曜日
10:00～15:00
場所：大枝北福西町1丁目
洛西北福西団地集会所
電話：333-0308
花園幼稚園から徒歩5分ほど
コーヒー100円（お菓子付き）。



♪ひまわりの会♪

日時：毎月第1日曜日
10:00～12:00
場所：大原野西境谷町3-6
府営西境谷団地集会所
電話：332-3407
1棟横公園より徒歩すぐ
モーニングセット100円。

♪ふれあい喫茶♪

日時：毎週金曜日
10:00～15:00
場所：大枝北福西町3-2-25
福西会館
電話：331-1176
「南福西町」バス停下車すぐ
コーヒー100円。

♪UR洛西竹の里団地集会所♪

日時：第2・最終火曜日 13:30～15:30
毎週月曜日 10:00～11:00
(整体ストレッチ)
場所：大原野東竹の里町2-1
UR洛西竹の里団地集会所
電話：080-3131-5505 (川合登世子さん)
竹の里小学校から約200m。



この日はココ!



♪コミュニティカフェene(えん)♪

日時：毎週月曜日 10:00～17:00
(第5月曜日はお休み)
場所：大原野西竹の里町1-14-156
電話：332-3236
中安外科より徒歩2分ほど
手作りケーキ、チャイあります。

発行：NPO法人洛西福祉ネットワーク

〒610-1145
京都市西京区大原野西竹の里町1-19-4
竹の里センター内
電話・FAX：075-333-3392
メール：rakusai1.net@gmail.com
ホームページ：
<http://rakusai-fukusinet.life.coocan.jp/>
(編集協力：企業組合Fuu空間計画)



編集後記

「春はあけぼの」と言いますが、モデルとなった船岡山に限らず、ここ洛西でも西山がきっと美しい姿なのでしょう。「春眠暁を覚えず」の私にはなかなかお目にかかれない物の一つです。みなさんの「なかなかお目にかかれない物」は何でしょうか？サロンに出かければ、いつものみなさんに「お目にかかる」ことができますね！

企業組合Fuu空間計画 桜井 郁子

