

紫式部

2023年

3月

No.246

吾輩は猫である



皆さんの街でのら猫を見かけませんか？
ふん尿・けんか騒ぎなどに困っている方も多いのでは？
おまけにこれから恋の季節。

お悩みの解決とストレートには行かないかも知れませんが、地域でまち猫活動をすすめてこられた南区の増田隆子さんに、よもやま話を寄せてもらいました。(2ページ)

高齢者生協
くらしコープは、

「反撃能力」保有に反対します！

13ページに声明文

名前もちちゃんとする

目次

まちねこ活動の取組み 増田隆子	2	ごみに見る私たちの暮らし⑩	10
事業所だより〈デイサービスセンター西陣〉四月は知る月に	4	阿部ひろ江「自分で癒す」	11
NPOくらしコープのページ「次世代下宿ソリデール」	5	読者文芸 / 清少納言「百十の段」気になる日付	12
よろず相談コーナー (8) 遺言と遺留分	6	書評「フィンランド人はなぜ午後4時に仕事が終わるのか」	13
手話「頼む」 / 〈共住〉「お試し」から入居へ	7	新連載「住まいひとくちスポット」後賢三郎 / 物件情報	14
理事会委員会だより	8	教室作品 / 編集室の窓	15
サロンサークル地域のたより	9	3月カレンダー	16



募集中

私たちの取組み



私達のまち南区九条塔南界限でも、のら猫がゴミ屋敷に30〜40匹住みつき、苦情が絶えませんでした。

当時、町内会長をしていた私達に苦情が寄せられ、取りあえず区役所の衛生課へ相談に行きました。そしてそこで「まちねこ活動」という京都市の取組みを知りました。

🐾 まちねこ活動とは

① のら猫の避妊、去勢手術を行った後、住みつけた元の場所に放す。

② 手術後、猫のエサ・トイレ・苦情については、まちねこ活動の当事者が責任を持つ

③ 月1〜2匹の手術料は、京都市が負担する。

この取組みは、まだまだ不十分な点や問題点も多いのですが、大切なことは、私達住民とのら猫との共生を訴えていることです。もともと、人が

飼っていたものを捨ててのら猫になったので、のら猫が決して悪いものではありません。そして好き嫌いには関係なく、多産で生活力旺盛な猫はこれからも増え続けます。

🐾 私達のまちねこ活動

まず、猫好きの人に声をかけ、協力者を増やしました。そして町内に住みつけているのら猫全てを手術しました。手術は、一度に実施しないと、捕獲機に慣れてしまい、捕獲機の中に入らなくなりまます。そこで、京都市だけでなく、のら猫関係の団体やNPOなどの援助



ねこのお見合いの様子

を得て、出来るだけ多くを一度に捕獲する作戦を選びました。しかし、捕獲出来ない内に出産してしまう猫も少なからずいて、空家や庭で出産している母猫と子猫を保護するのが大変でした。

子猫は三ヶ月にならないと手術ができないので、それまでは私達が育てたり母猫も一緒に保護。その後子猫は里親を見つけて、もらっていただいたいのものの、母猫はもらい手がなくそのまま住みつけています。今では、猫シエルターで子猫を中心に保護していますが、すぐに大きくなるので、二ヶ月に一度、譲渡会を開いています。

また、まちねこ活動が広がるに従って、他のまちや個人からの相談が相次いでいます。

「のら猫が増えて困っている」「家の庭で出産していた。どうすればいいの」



ねこのお見合いの様子

「避妊手術をしたいが、どうして捕獲するのか教えて」「費用はどれくらいかかる」「増えすぎてこれ以上飼えない」「空家に猫が住みついて出ていかない」などの相談を聞いてみると、のら猫についての情報や知識がまだまだ浸透していないなあと感じます。

意外と知られていないのが、のら猫を虐待したり殺傷したりすると軽犯罪になるということです。そして引き取ってほしいと動物愛護協会に持ち込んででも断られます。では、一体どうしたら良いのでしょうか。



里親さん

まちなねこ活動

🐾まちなねこ活動を始めるにあたって

まずまちなねこ活動をしている団体や個人に相談して下さい。そして、猫好きな人やエサをあげている人達に声をかけてグループをつくりまします。

この活動は、地域住民の理解が大切ですので、町内会にも必ず声をかけ出来れば説明会などを開きましよう。これは費用確保の為に大切なことで、エサ代初めトイレや病院の費用も毎月必要です。そして役所の衛生課でまちなねこ活動の登録をして下さい。

中途半端な活動は、結局猫を増やすことになり、住民どうしの対立も増えることとなります。大変な取組みですが、私達は猫から、ひたむきに生きることを学んだり、いやされたり…。いつでも私達の側に住んでくれる存在です。

🐾「そこまでは出来ないわ」とおっしゃる方に

まちなねこ活動を応援して育てて下さい。私達は行政の支援がほとんどない中で、猫に必要な経費を全て自己負担しています。

私の場合、毎月エサ代が三〜四万円、定期的に投与するワクチンやノミ駆除薬。病気やケガをする高額な治療費が必要になります。募金活動を展開していますが、継続的、持続的な支援の定着が望まれます。

🐾最後に

まちなねこ活動は全ての住民の活動です。けれど全ての人と同じ活動が出来るわけではありません。自分には何が出来るのかをよく考えて、参加して下さい。また、猫に関する問題があれば私達が相談に乗りますが、皆さんで時間がかかってもねばり強く解決して下さい。

そしてまちなねこ活動は、住民同士の絆を強め猫との共生でやさしい社会を創り出すことでしょう。



(お見合い会場・ことらいふ東寺)

♡ねこのお見合い

二ヶ月に一度開催されています。

今月は 3月26日

(日)10時〜

場所…ことらいふ東寺

南区猪熊通九条下ル

(京都市バス九条大宮歩5分)

¥募金振込先

三菱UFJ銀行

434・50339520

イソノ ノリコ

♡連絡先

090・4490・2480

ボランティア
募集中

3月28日(火)

9:00 ~

本部ホール

紫式部丁合、発送作業

短時間でもいいのでご協力お願いします。
※紫式部を配達して下さる方も募集中!

青木はり治療院

はり専門で職歴50年

心身の疲れ・肩こり・腰痛などでお悩みの方は…

*診察時間 (日曜休診)

月〜水・金 9〜14時・17〜20時

木 9〜12時・17〜20時

土 9〜12時



☎ **075-801-8474**

京都市中京区西ノ京永本町20-14 *駐車場あります

きらく庵 デイサービスセンター 西陣

3月の事業所だより



四月は新発見！知る月に。

福田恭子

四月～十二月に比べて、一月～三月は、月日が経つのが早いような気がします。

よく耳にする言い伝で、「いち月はいぬる。に月はにげる。さん月はさる。」というのがあります。一月は学校や職場でお正月気分していると、あっという間に気付けば二月です。二月は二十八日しかなく、気を抜いているとすぐに三月がやってきます。年度末であったり、卒業、新生活への準備、決算期。引越しのトラックをよく目にする月でもあります。少なからず行事が色々あり、一年で一番忙しい時なのかもしれません。

年齢を重ねるにつれ、月日の経つのが早く感じられてしまう今日この頃ですが、先人達の言い伝え――

三月は一年間のまとめの時でもあり、時間がいくらあっても足りない。足りないか

らこそ一分一秒、一日一日を大切に。

――というのが本来の意味だそうです。

ご縁あってきらく庵デイサービスのスタッフとして働いていますので、利用者さんとの一日一日を大事に！家族との一分一秒を大切に！三月を過ごしたいです。そしてし月はしん発見。新しく何かをしる月になったらいいなと思います。



家庭的な雰囲気のでサービスです。スタッフとワイワイにぎやかに過ごすもよし、趣味に没頭するもよし、のんびり過ごすもよし。機能訓練もしっかりやりますよ。みんながウキウキわくわくする楽しいサービスをめざしています。



介護支援センター 紫野きらく庵

必要な人が介護保険サービスを受けられるように、一緒に考えてケアプラン（サービス計画書）を作ります。地域の人と住み慣れた家で生活できるように暮らし丸ごと支援します。



訪問介護ゆず

「やっぱり家が一番ええ！」そんな思いに応えます。経験豊富なヘルパーが住み慣れた家で毎日過ごせるようにお手伝いします。みんなの笑顔が一番！気持ちに寄りそって、安心して暮らせるお手伝いをします。

NPO 法人 くらしコープ だより



NPO のページ

次世代下宿「ソリテール」

京都ソリテールについては、これまでも紹介、募集をしてきました。

「関心はあるけど…」、「どんな住まい方なんだろう」といふ方もおありかと、実際に同居しておられるご夫婦と学生宅を、川崎一平先生（京都橘大学・京都ソリテールを研究）と訪問してきました。

大学院生宅に大学生が同居

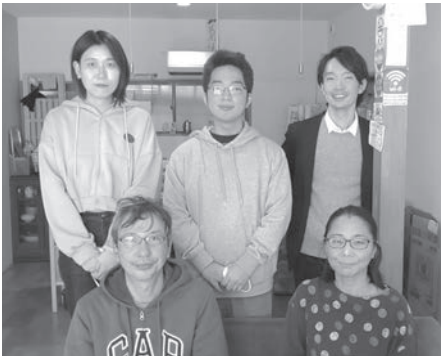
おたずねしたのは、吉岡一彦さん・久恵さんご夫妻と陳雅婷（ちんがてい）

さん、福田泰大（ふくだやすひろ）さん。久恵さんも社会人経験後、現在、博士課程の大学院生です。

誕生日の水餃子パーティー

陳さんは、同志社大学院2年生で異世代ホームシェアを研究。京都ソリテールのことを知り、ご自身が入居した方です。

「研究時間が必要な中、家賃が安くアルバイトの時間を減らすことができて助かりました。誕生日の水餃子パーティーでは、一緒に買い物に行つて一緒に作つて：



▶「共用リビングで川崎先生（京都橘大学・右）と

嬉しかったです。感謝」と。

自分用の茶碗がある生活

福田さんは、京都大学工学部1年生で化学を勉強。家事をしていなかったの一人暮らしの練習に良いと考え入居した方です。

「大学だけでは学べない京都のことを知りたい。自分の茶碗がある生活を経験できた。京都の文化や風習も経験したい」とのことです。

シェアハウスオーナーの話

吉岡さん夫婦が、ソリテールをやってみたいと思つたきっかけは、居酒屋で偶然出会つたシェアハウスのオーナーから「学生の悩みを聞いたり、刺激を受けたら、カレーパーティーをしたり」と聞いて「これだ！」と思い、元シェアハウスの物件を見つけて購入し、引越されたそうです。

みんなもやったらいいのに

共用のリビングで、詩人を招いて「詩を聞く会」や、漫画好きを招いて「漫画大賞」など知人達との集まり（お酒あり）を開催しております、ときには学生も参加。

一彦さんは、飲んだあと、リビングで寝ているところを学生達に見られることもしばしばで、特別な気遣いはいらぬ関係みたくです。

久恵さんは、「しゃべらなくても一緒にいられる関係になりたい。交流しながら、学生と暮らしを作りたい。」とのこと。また、リビングを使って、開いている学習塾について「塾生が増えたら入居学生に手伝ってもらつてバイト料を出せたら良いな」とお考えでした。

住まい方の基本ルールを決めて共有されています。自分のことは自分です、玄関の名札で在宅（赤）、外出（白）の表示など特別

なものではないとのこと。

ソリテールは「やってみるとハードル低い」「学生の成長を間近で見ることが出来る」「若返る」「みんなもやったらいいのにな」とのことでした。（椋平芳智）

「ご自宅に、使っていない部屋はありませんか？相性の合う大学生を受け入れて、京都ソリテールしてみませんか？気軽に相談ください。」

暮らしと住まいの困り事、ご相談ください！

生活支援・居住支援事業

専門電話

075 (205) 5512

(月曜日～金曜日 10時～17時)

担当：江尻茂朗 福尾泰樹

福島広志

余根田保



住まいを提供して頂ける方、ご連絡下さい！

よろず (第8回) 相談コーナー

亡父の遺言で兄と紛争に発展 遺言と遺留分

遺産の処分に遺言書は
欠かせないが

生前であれば自分の意思で自分の財産を自由に処分することができま

す。
しかし、死後は遺言書を残しておかないと、遺産分割協議等によって自分の意思とは無関係に遺産の分割が行われます。

このことから、事情があつて特定の相続人に多く残したいとか相続させたくない相続人がいる場

合は、遺言書の作成が欠

かせません。後日も遺言書を作成されたいかですが、内容によっては紛争に発展することがあります。その典型例が、遺留分に関連する遺言書です。

以下の例は、亡父が死亡した後、「遺留分を侵害された」として相続人の長男から長女が訴えられた事例(家庭裁判所で調停中)です。



〔事例〕 亡くなられたお父さんは博識でした。また、自らのお父さん(長女達からすると祖父ですね)が遺言書を残さずに亡くなられた際に、相続人であった自分のご兄弟の調整役として遺産分割協議書を取りまとめた経験から、「自分の場合は遺言書を書いておこう」と、用意されました。

少し家庭の事情もあり

ました。多くは語りませんでしたが、相続人である子どもたち(配偶者は他界)のうち、長男さんは事業に失敗して多額の借金を抱えました。その借金を亡父はすべて立て替えましたが、懲りてないと思えて、この長男さんは借金を繰り返します。遂に、「勘当だ!」と断絶します。そこで亡父は、「遺産のすべてを長女(長男からすると妹さん)に相続させる」との公正証書遺言を作成されます。

この長女さんは、遺言

執行者として名義変更等の手続きを終え、また相続税の申告を税理士に依頼され、これで必要な手続きをすべて終えたと思つた矢先のことでした。長男さんから、「遺留分が侵害されたので請求する」旨の配達証明付きの内容証明郵便が届いたのは。(※相続が発生したこと、遺留分が侵害されていることを知ったときから1年以内に請求の意思表示をしなければいけません。)

長男さんの借金返済でどれだけ亡父が苦労したかを知っている長女さんは、即刻「NON」と回答されました。そこで、調停に移行となつていま

す。

そもそも遺留分とは
遺留分とは、「残された相続人の生活のために」とか、「相続財産の一定割合を取得できるものとして保障する(期待され

る)」ことから設けられた制度と言われています。

亡父の遺産額を、遺言書で長女に相続させるとした額だけではなく、生前に立て替えた長男さんの借金返済額を、生前に贈与したものとみなして計算するかどうかも含めて、家庭裁判所の調停案がどのようなものになるか関心が高まるところで

す。
(文責：行政書士福島広志)

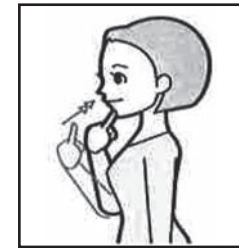
どうしたものかとお悩みの方は、お気軽にご相談下さい。早めの方が良いですよ。専門職(弁護士、行政書士、社会福祉士)の組合員や、連携している専門職のグループが相談を受けています。

**組合員の皆さんが利用できる事業を
紹介します!** TEL 075-205-5512

◆「頼む」の

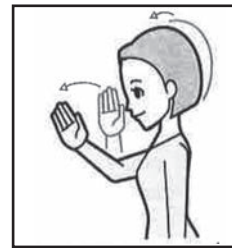
手話はどれでしょう？

手話クイズ



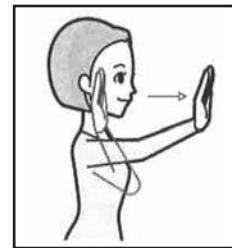
①

右手小指の指先を顎に2回あてる。



②

少し頭を下げ、顔の正面で斜めに構えた右手を少し前へ出す。



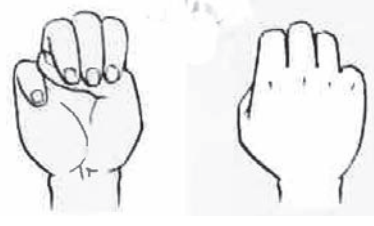
③

顔の横に掌を前に向けて立てた右手を前方へ出す。

指文字



「M」



親指を3本の指で包む。親指の指先が出る。

手話 サークル

毎月 第1・第3・第5木曜日 14:00
本部1階ホール



(回答15分)

◇京都市内では大学院生の「お試し」で二人の入居決まる！

いずれも女子学生で、4月から大学院に進まれます（立命館大と京都大）。それぞれ家主さんと面談、さらに「お試し」（2泊程度実際に住んでみる試み）を終えられました。

お一人は、東京の大学を卒業され、はじめての京都での学生生活です。研究活動を終え帰宅したときに、真つ暗な部屋ではなく家主さんもおられるというのは、ほっとした安心を感じますよね。台所も共同で使って、たまには（頻繁に？）それぞれ



が作られた一品を交換し合って、と女子会が始まるでしょう、きっと。

ソリテール事業参加の学生さんは勉強熱心です。社会的な問題にも関心が高い。この3月卒業、社会に出られる方が数名いますが、大きく羽ばたかれることでしょう。頼もしい限りです。応援してますよ。

◇台湾生まれの女子高校生と面談！

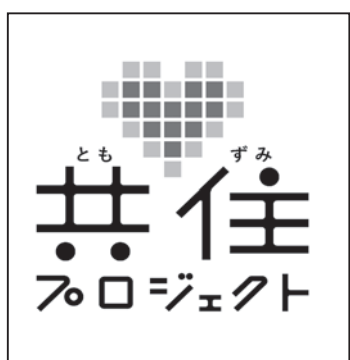
お父さんが台湾の方で、小、中と地元の学校で学ばれ中国（北京）語と英語がペラペラ。日本の高校大学に進学しようと現地の日本語学校にも通っ

た頑張り屋さんです。

頑張り屋さんには続けませう。大阪の母方の祖母の家を早朝に出て、片道2時間かけて現在の高校に通っています。将来は、アスリートの栄養管理の仕事に就けたらと、今出川にある女子大で食品栄養管理学を勉強されます。目標がはっきりしています。台湾は料理がおいしいと言われています。そこで体験した味覚は確かでしょう。

先日、高校最後の学年試験の合間に高齢者と面談しました。高齢者宅には、3回生の女子大生が同居されています。一人っ子の彼女にお姉さんができるのでしょうか。

受験シーズン。同居を希望される受験生と親御さんからの問い合わせが増えてくる時季になりました。空き室を提供しても良いという方の情報をお待ちしています。

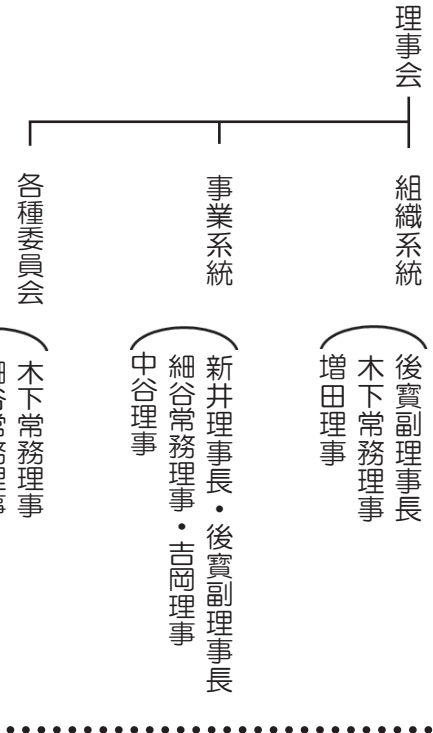


理事会 委員会 だより



第8回理事会報告

(1月24日)



共同墓管理運営委員会

1月お墓委員会報告

以下の日程を決定しました。

3月お墓委員会予定

3月8日(水) 13時30分

第7回合同慰霊祭

4月2日(日) 11時30分

共同墓「平和の風」墓前

墓友のみなさんは3月初旬

の「平和の風」第12号をご

参照ください。

※共同墓(合葬墓)見学を

ご希望の方、ぜひこの機会

をご利用ください。

お問合せはTEL

075・432・3636

(祝日をのぞく月々金曜10

時~17時)

環境平和委員会

南相馬復興支援水プロ

1月は17人の方から合

計1万7000円のご支

援を頂きました。累計

339万7000円になりました。

した。継続は力なり。

環境平和のつどい1月

25日、3人。

「報告の部」

(1)2月21日付理事会声明

(2)3月11日の「バイバイ原

発3・11きょうと」への参

加方針。(紫式部3月号別刷

りチラシでお知らせする)

「学習の部」

(1)京都市平和委員会片岡理事

長の論文「日本大軍拡とめ

よう」

環境平和のつどい3月

3月22日(水)1時半~本

部ホール

くらしコースへの御寄付

12月28日~1月31日
今井茂野、千野彰士、川邊明子、
中谷慎一、匿名お一人(敬称略)

計5人様 総額20,500円

ありがとうございました。

12月度経営状況 (千円)

	前年実績	本年実績	前年差異
売上合計	7,693	5,563	▲2,130
経費合計	9,063	9,310	247
事業剰余	▲1,370	▲3,747	▲2,377
経営剰余	▲1,265	▲3,209	▲1,944

4~12月度累計 (千円)

	前年実績	本年実績	前年差異
売上合計	63,799	57,835	▲5,964
経費合計	63,290	63,955	665
事業剰余	509	▲6,120	▲6,629
経営剰余	1,144	▲4,232	▲5,376

組織状況 (2023年1月末現在)

組合員総数		1,250人
出資金残高		20,011口
1月実績		
	人数	口数
加入	2人	6口
増資	2人	2口
脱退	3人	19口
増減	.-1人	.-11口

▼事業実績報告(表参照)
▼髪の色で採用を見送るこ
とはしません
訪問介護職員の採用に当

たつて事例が発生、理事会
で確認しました。
▼理事の業務管掌
表のとおり担当すること
になりました。

▼政府による「反撃能力」
保有方針に対する反対声明
全会一致決議されました。
(13ページに全文。2月21日付)

サロン サークル だより



ほっこりサロン 西賀茂大宮

◀ 3月第67回
♪独唱とピアノ演奏
岡本佳音さん
大阪音楽大学声楽科
柏木千裕さん
東京芸術大学ピアノ科
3月25日(土) 14時
水野宅(北区西賀茂下庄田町4-33)
送迎・西賀茂車庫南入口東側
13:20・13:40発
●必ずマスクご用意下さい。
●体調に不安のある方はご遠慮願います。
●お申込みは水口まで
(075・492・7264)

3月21日までにご連絡下さい。
¥参加費:500円

読書サークル

▶ 1月名作を読む会
『般若心経』(後半) 4人
感想「声に出して読むことに意味がある」

▶ 2月社会問題読書会
「原発訴訟」第3回 4人
感想「裁判は判事によってさまざま」「科学だけにたよらない」「判事にも勉強してもらおう必要がある」「原発を止める方法には、報告の4点」①国会で法律を作る、②政府(行政)で方針化する、③司法で判決を得る、④世論を作る。のほかに、①一株株主運動、②不買運動。なんかもある」等々。

▶ 3月社会問題読書会
「原発訴訟」海渡雄一著・岩波新書の第4回Ⅱ第3章
3月1日(水) 1時半
くらしコープ本部ホール



3月名作を読む会

マルクス・エンゲルス
『共産党宣言』

お手持ちの共産党宣言や解説書をご持参ください。共通資料は用意しますので初参加の方はご連絡下さい。
3月15日(水) 1時半
くらしコープ本部ホール

映画サークル

3月例会

『MINAMATA』
3月12日(日) ①10時半
②1時半 ③6時50分
教育文化センター(左京区)

〔製作・主演〕 ショニー・デック
〔出演〕 真田広之・國村隼・美波
〔音楽〕 坂本龍一



2020年アメリカ115分
1971年、ニューヨーク。かつてアメリカを代表する写真家と称えられたユージン・スミスは、酒に溺れる日々を送っていた。そんなある日、アイリントンと名乗る女性から、熊本県水俣市のチッソ工場が海に流す有害物質によって苦しんでいる人々を撮影してほしいと頼まれる。
そこで彼が見たのは、水銀に冒され歩くことも話すこともできない子どもたちの姿や、激化する抗議運動、そしてそれを力で押さえ込もうとする工場側という信じられない光景だった…

地域の たより



子ども食堂 「まんぷく」

▶ 1月のフードパントリー
1月28日、残雪。通算57回
目園児16、小中生24、保護者20、大人34、スタッフ19人の計147人でした。
●「4月に子ども食堂再開できそう。紙芝居とか読んでね」と話すと学生さんたち「わかりましたー！」と元気に応えてくれました。
▶ 3月のフードパントリー
3月25日(土) 15:17時
くらしコープ本部前
※お問い合わせは岩井さんまで
(090-3894-2799)

ごみに見る私たちのくらし

スタジオ北山山荘 神谷 潔

11

「宝の山」

ごみを少しでも減らそうと、工場や店舗、事務所から「ごみ」として出てくる「もの」をもらってきて、子どもたちに提供し、自由に好きな「作品」を作ってもらう教室があります。

私は神戸市でのこの教室の写真記録を担当したことで教室を知りました。提供されたものを整理して、棚や台に陳列した「材料室」に入ると、まるで素敵なお店の店内の様で、「なぜこれがごみに…」と考えてしまいます。

神戸という土地柄、カラフルな服他、皮革、プラスチックシート、靴工場から足型を抜いた後のラバーシート、内装会社から壁紙の余り、ディスプレイ事務所からアルファベット、数字の切り抜き文字、スーパーから店内、商品に貼るさまざまなシール、印刷所から裁断した大量の紙片、塗料会社からカンのフタだけが…。聞くとペンキの調合に使うので、フタは最初から不用とのこと。

教室では最初に段取りと注意事項の説明の後、この「材料室」に入ります。

種類と量の、あまりの多さに歓声を上げる子どもたち。このとき一人の男の子が発した一言「ここは宝の山だ」

大量の材料をかかえ込みながら、なかなか教室に戻れない子、工作テーブルに並べた材料の前に考え込む子、床にすわり込み背の高さほどの作品を組上げている子、うまく作れず目標を変更して再び材料室へ走る子など…。「好きなだけ使ってもいいけど、使わなかったり、切り取った残りの部分は必ず元へ戻すこと」を約束しています。

約2時間後、作業の手を止めてもらい、それぞれ自分の作品を手に、意図、苦心した点など話してもらいます。子どもたちの発想はほんとうに豊かで、驚くことがいっぱいあります。

神戸にならって京都でも教室が始まっています。左京区では「スタジオぐるり」と言います。



保険のことならなんでもご相談下さい！

(有) 関西総合保険事務所京滋店

〒604-8222 中京区四條通室町西入上る
観音堂町466 みやこビル2階

TEL(075) 222-2267 FAX(075)708-2380
携帯(090)1242-1844

かまち ひであき
担当 蒲池英昭

安心できる市民生活に向けて全力投球！

相続、遺言など暮らしの中での困りごと、
各種書類の作成などお気軽にご相談ください

福島行政書士事務所 (京都市北区小山下初音町24)

TEL 075 (494) 0050

FAX 075 (494) 0025

E-mail:shortstop0213@gmail.com

月～金 午前9時半～午後5時半



12月半ば、寒い夜が明けたら、大宇陀は一面の雪景色だった

前日の「薬草で飛騨を元気にする会」の北平さんのお話は色々示唆に富んでいた。中でも薬草タシ。これはわたしもやってみよう。またお話を聞きながら、折角色々干している野草やクシタ島で買って来たハーブや頂いたお茶をもっとタシとして活用しよう。それに友人にも言われているのだが、野草茶も売りたいなあ。

健康とは、体のどこか

自分で癒す

阿部ひろ江



に異常があれば治す努力ができること。改めて松葉サイダーの作り方も認識。

わたしはつい2週間ほど前にこけて胸を打ち、多分肋骨にひびがはいっているのだが、怪我の数日後に亀岡の山に磐座探検に行ったり相変わらず無茶をする。

年が明けて、ある日興奮して寝そびれて、夜中無茶苦茶頭が痛かった。これまでで最高かな。悪くすれば救急車か。しかしわたしは、あくまで自分で治そうとする。まあ医者にかかったとして

も最終的にはそうなんやけど。横になったまま首の懲りを取り、布引ハーブ園で買ったハーブ枕をし、時々腹式呼吸をする。一応頭痛の漢方薬は飲み、久しぶりに降圧剤を飲んだ。翌朝血圧は下がっていたが鼓動は速い。からだってほんまに上手くできている。だから薬で下げるのではなく自然に下がるよう努力すべきなんだ。

しょっちゅうトイレ(小)に起きた。朝起きても頭痛がする。船岡山で少し気功。宇宙の中で生かされているなあと思う。ちよっと熱っぽいかな。友人がヒーリングを送ってくれて少し楽になる。昼間、又どうしても船岡山に行きたくて、ふかふかの紅葉落ち葉の上を歩き周り少し座る。癒されて行き、頭痛が少し引いてゆく。

わたしの樹林気功の師、

今田求仁男氏はアフガンで毒ガスにやられた後帰国し、東北のブナ林で2ヶ月野宿して肺がんが軽くなって下山し樹林気功を教え出した。

数日後、京都府薬膳講座。質問魔のわたしは、休憩時間に講師に、先日の夜の頭痛で寝られないうち30分おきにトイレ：の原因を質問。「尿は結構出て、何か壊れているんじゃないか？脱水症状になるんじゃないか、と水をちびちび飲んだ」と。講師の答は「気が上がっているから頭痛がして、下げるために尿が出ているので水を飲む必要はない」というもので、とても納得できた。もちろん熱があれば水を飲む必要があるけど。

わたしも頭痛で、うんうん唸りながらも、これだけトイレに行くのは必要があつたことだよな、とは思っていた。その後

異常はないので、ああわたしのからだって物凄い頭痛でも自分で治そうとしているんだ！からだってやっぱりそう。だから自分のからだを信頼して自然の力に任せて委ねること。でもそれもそういう力を普段から医者に頼らず、なまくらながら鍛えているからだだよ。

数年前の動悸も、冷え性も改善しているのは、毎日少しずつ野草を食べているからだと思う。

～阿部ひろ江3月ライブ情報～

28日(火) 午後1時～(予定)
「天おじさんのお空の舞台」朗読ライブ
娘が産後鬱の時描いた絵本の朗読ライブです。
1オーダー+投げ銭(店は11時オープン)
東山三条上がる一筋目東入る
ネパールレストラン、ミニネパールにて
問い合わせ(075)493-2983



大雪

ボブデイルンと並ぶ蕉翁春隣
逢ひに行くフカフカ新雪ふみしめて
春を待つ金星の空ひたひたと

てらもと ていみ

膝にくる猫をねかせて春を待つ
ああだこうだ書架を乱して春の雪



私のレシピ

佐竹輝子（北区）

じゃこ入り塩こんぶの山椒煮

【材料】

実さんしょ 100 g

■角切こんぶ 300 g

■だしじゃこ 300 g

*頭をとり、はらわたをつま楊枝ではがす。

（正味 150 g となる）

又は、ちりめんじゃこ 150 g

■濃い口醤油 3 カップ（600 cc）

■酒 1 カップ（200 cc）

■水 3 カップ（600 cc）

■砂糖 少々 ■酢 盃1 杯

【作り方】

①鍋に、水・醤油・酒・砂糖・昆布・酢…一晩漬け置く

②火にかけ極弱火にしてコトコト2時間30分～3時

間炊く

③炊き始めて1時間後に実さんしょを入れる

④炊きあがる10分前にじゃこを入れ汁気がなくなるまで炊く



気になる日付

「一年の計は元旦にあ
り」と言いますから、そ
れはもう確かに「この一
年。頑張ろう！」とはな
りませんが、二月一日には
「え！もうひと月、過ぎて
しまった？」と驚
きます。

働いていて、被災したこ
とが分かってきました。
だから。千人は亡くなっ
たのでしょうか。
三月八日は「国際女
性の日」。アメリカで
一九〇四年（明
治三七年）、女性
にも「参政権を」
のデモ行進が起
こった日。

清少納言

百十の段

さて三月一日！
この日の事は忘れ
はしません。オセ
アニア州マーシャ
ル諸島ビキニ環礁。
水素爆弾の実験が
あって、マグロ漁
中の第五福竜丸が
被災。漁師たちが「西か
ら太陽が昇った！」とお
のいたという、あの事
件。久保山愛吉さんは九
月に亡くなりましたが、
第五福竜丸一艘だけの
不運だったのかと思いき
や、何と千艘のマグロ漁
船が東南アジア太平洋で

もうこれで終わって普通
のインフルエンザになっ
た日」と定められました。
したがって、「あとは自
分で治しなさい」という
お触れ。でも病院は一杯。
「お家で治して。政府は知
らん！」と突き放すこの
政界都合。

（荒）

政府による「反撃能力」保有方針に対する反対声明

2022年12月16日、政府は、いわゆる「安保3文書」を閣議決定し、防衛費の大幅増額を企て、日本の戦後の外交・安全保障・防衛政策を大きく転換する方針を打ち出しました。敵とされる国の領域内でミサイル基地などをたたき「反撃能力」とは、弾頭が発射される前にその国の基地を攻撃する能力とされ、これは、「専守防衛」というこれまでの防衛ガイドラインを逸脱する可能性が高く、日本国が戦争を仕掛ける国になる恐れがあります。

京都高齢者生活協同組合くらしコープは、こうした方針に反対します。

国際問題は、対話など外交交渉によって解決を

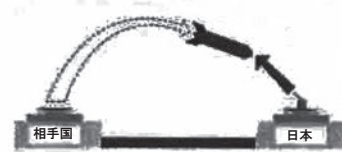
図ることが、わが国の憲法に基いてとるべき唯一の道であると考えます。「反撃能力」を含む防衛費の増額に反対し、不十分な社会保障など福祉・保健・医療・教育・子育て等の分野の充実に予算を振り分けることを求めます。

2023年2月21日

京都高齢者生活協同組合くらしコープ

反撃能力保有(NHK)

【これまで】



【政府案】



(「宣伝と組織」2023.2から引用)

読書感想文

堀内都喜子・著
ポプラ新書

フィンランド人はなぜ午後4時に仕事が終わるのか

働く日本人なら誰しも興味を引かれる書名だと思いません。「どうしたら4時に終わる?」「夏休みを4週間も6週間もとれる?」と。

現地事情に通じた著者によってフィンランド人の、私たちがみるとうらやましいでも当人たちは必ずしもそう感じていない。フィンランドの暮らしの事例が次々と紹介されます。「歓迎迎会は時間内に」「資格社会」「サウナ文化」「自分らしく」「選択の自由保障」「貧困は女性より男性が」「いろいろ」「戦後の努力」「信頼関係」「フラットな人間関係」「女

性・30代が活躍」「学歴で見ない」etc.etc.

読み進むうちに疑問がわいてきました。いつになつたら本論に入るんだ? 結論はいつたい何なんだ?

「やがて私は気付きました。そうだ! 評価も結論もないんだ。フィンランド人のように余暇に、仕事や社会の強制から解放されて「コテージやヨットの所でボケーッと読んで、感じるべき本なんだ」と。(回遊魚)

ポプラ新書

有休消化 100%

1人あたりのGDP 日本の1.25倍

在宅勤務 3割

フィンランド人はなぜ午後4時に仕事が終わるのか

Horiuchi Tokiko 堀内都喜子 仕事も休みも大切にして自分らしく生きる 2年連続!

幸福度世界1位

荒木昭夫の

雑草おイネの里帰り

⑫ 粟 一滴 ここにあり

なんつて言っちゃって。僕はただの水だから。生まれただけの水だから。何をどうする? 何も出来ない。どうしよう。



やすこ

でもこれ、昔からの言い伝え。水は草木を育てます。育つて葉っぱを落とします。葉っぱは土に変わります。土の下には金のかたまりしっかり抱いて次の出番を待っています。朝には太陽、夜には満月火が燃えだすと、僕が消します。♪ 水・木・金・土・日・月・火 こうして毎日、暮らしています。いつでもどこでも、水で始まり火で終わり。それが順番の始まりだあ! 「企画広告」

住まいひとくち



後實三郎

「スポット

数年前、或る新聞にの
医師が患者の健康につい
て掲載されていました。
或る患者さんが入院
を繰り返えされてるので
原因を調べた処、ふと住
居に気付いた「本人が陽
の当たらない部屋に住ん
でいる」そこで部屋に陽
が入るマンションの一室
へ転居した結果健康が
戻って来たとの事。
動物や植物には如何に
太陽が必要なのか。
万物に平等に光を照ら

やまいは
すまいから

新連載

不動産取引のベテラン、副
理事長の後實三郎さんに不動
産にまつわるよもやま話を
語っていただきます。
読者の皆さまのお役に立ち
ますように。

不動産の動きも、マン
ションの売れゆきは南東
の部屋から決まります。
戸建の間取りも南に庭や
部屋を設計します。
ちなみに今年の恵方(一
年間歳神様の住む方角)
は南南東です。
春立ちぬ
襟元まぶし 京の舞
春雨の
嵯峨野に立ちて 寂聴花

二月四日 室



トミーハイツ

先々月、申込殺到即成約
のトミーハイツ

- ★ 南向き採光
(テラス付は本物件108号室のみ)
- ★ 市バス 船岡山 歩2分
(京都市北区紫野上若草町1)
- ★ カナートイズミヤすぐ
- ★ 即入居可

- ☆ 賃料 39,000 円
- ☆ 礼金 39,000 円
- ☆ 敷金 50,000 円
- ☆ 共益費 3,000 円
- ☆ 水道代 2,000 円
- ☆ コインランドリー有
- ☆ エアコン・照明器具付
- ☆ CATV インターネット無料
(J:COM)

物件情報 第4弾!

- ※ 保証会社加入必須
- ※ 連帯保証人1名必須
- ※ 火災保険 13,000 円/2年

お問い合わせ先
京都高齢者生協くらしコープ
075-432-3636
* 京都建設センター様のご協力で
紹介しています。
* 広告の無断転載はお断りします。

貴方の「軌跡」のお手伝い

社会運動での生きざま(自分史)をDVD(映像)で後世に残します。

メディアとツアーの長年の経験生かして
ムービー 軌跡 プロデューサー 富田秀信
090-3671-4543

自己紹介→ブログ「一人になった千代野ノート」



本づくり手伝います
句・歌集、自分史、小説、論文
携帯 080-4987-9577 (吉田)
Email: atomical@dream.com

印刷・出版支援クラブ

絵手紙教室



【手話クイズ回答】正解は②番です。

①上 ②中 ③下

望む人みんなが
マイホームを
持てるように

高価買取
いたします!

- ☆新築分譲
- ☆注文住宅
- ☆リフォーム
- ☆中古住宅売買
- ☆店舗
- ☆賃貸 etc.



(株)京都建設センター

(京都高齢者生活協同組合くらしコープ近く)

〒603-8232

京都市北区紫野東野町16番地エムティビル1階

TEL075-495-6306 FAX075-495-2009

メールアドレス kyoto.kc16@adagio.ocn.ne.jp

ホームページ <http://kyoto-kc.co.jp>

その東京大空襲が3月10日。さらに3月の現代史を

思い出すのでは。

月です。(赤染益輝)

◆編集室の窓◆

3月号特集は猫です。歳時記では春の季語「猫の恋」。文学史に輝く瀨石の名作「吾輩は猫である」は「名前はまだ無い。」と続きますね。

ひもとくと新しいところでは東日本津波・原発事故が3・11。第五福竜丸ほか多数のまぐろ漁船員や南洋諸島の人々が死の灰を浴びたアメリカの水爆実験が3・1。そして連合国軍米兵の沖縄上陸…と、天災・人災、核と戦争に人類がさいなまれていった月でした。

ウクライナ・ロシアの戦争、トルコ・シリアの震災…。他人事とは思えません。ささやかでも発言と行動が求められている気がする3月です。

京都高齢者生活協同組合くらしコープ

〒603-8232 京都市北区紫野東野町1-5

TEL 075(432)3636 FAX075(451)6350

🌐<https://kyotoelder.coop/>

✉ info@k-coop.jp

郵便振替 00910-2-234479

2023年3月1日発行



ボランティア
募集中

3月28日(火)










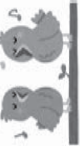






9:00 ~

本部ホール

紫式部丁合、発送作業

短時間でもいいのでご協力お願いします。
※紫式部を配達してくださる方も募集中!

2023年3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	<p>【3月予定について】 新型コロナウイルス感染症によって変更になる場合があります。念のため個別にご確認ください。</p>		<p>1 13:30 社会問題読書会 「原発訴訟」 </p>	<p>2 14:00 手話サークル</p>	<p>3 13:30 総代懇談会 本部ホール </p>	<p>4 13:30 総代懇談会 こらいふ東寺(南区) 13:30 マージャンサークル </p>
5	<p>13:30 総代懇談会 ウイングス京都(中京区) </p>	7	<p>8 13:30 読書会 「名作を読む会」 【お米配達】</p>	<p>9 14:30 書道教室 </p>	<p>10 9:00 グラウンドゴルフ 本部出版 </p>	<p>11 13:30 マージャンサークル </p>
12	<p>13:30 総代懇談会 向日市永森重信市民会館 映画サークル 『MINAMATA』 10:30/13:30/18:50 教育文化センター </p>	14	<p>15 13:30 読書会 「名作を読む会」 【お米配達】</p>	<p>16 14:00 手話サークル </p>	<p>17 13:30 住まい相談</p>	<p>18 13:30 マージャンサークル 19:00 きらくに歌おう会 </p>
19	<p>19:00 きらくに歌おう会 </p>	21	<p>22 13:30 環境平和のつどい</p>	<p>23 10:00 京田辺ソリデール 相談会等(市役所305) </p>	<p>24 9:00 グラウンドゴルフ 本部出版</p>	<p>25 10:00 ほっこりサロン 西賀茂・大宮 13:30 マージャンサークル 15:00 子ども食堂「まんぷく」 (フードパントリー)</p>
26	<p>14:00 絵手紙教室  紫式部印刷</p>	28	<p>29 紫式部発送 </p>	<p>30 14:30 書道教室 </p>	<p>31 4/1 </p>	