

紫式部

2023年

9月

No.252



中島君子さん（中央）
通りかかった観光客と早速、民間交流。

私の元気の秘訣はコレッ！

毎年9月、紫式部では「元気な高齢者に元気の秘訣を聞く」特集をしています。今年で8年目。今回も3人の方に登場していただきました。



結城久美子さん（右端）
遠来？旧京都市内からおいででのグラウンドゴルフ仲間多数のうち、この日の受賞者の皆さんと。



木村光男さん
初めてアマチュア無線局を開局した頃、甥と。

目次

《特集》元気な仲間、その秘訣は	1～3	水口武夫の要介護体験記第2話終の棲家へUターン	10
争うよりも、愛しなさい。映像「沖縄、再び戦場へ」感想集	4	平和のための京都の戦争展レポート	11
事業所だより〈デイサービス西陣〉きらく庵温泉へようこそ	5	「さんまのみりん干し・塩焼き」/清少納言「老樹・長崎の楠」	12
NPOのページ「つながる北区Next」	6	風光明媚「小豆島棚田の秋」瀧本正史	13
手話「待つ」指文字「T」/京田辺ソリデールフォーラム	7	住まいひとくち「住まい改修のガイドライン」/物件情報	14
理事会委員会だより/地域のたより	8	絵手紙教室作品/編集室の窓	15
サロンサークルだより	9	9月カレンダー	16



楽しく！

おたずねしました

- ① お生まれは
- ② 日頃の暮らしの様子—くらしコープとの接点や、あれば社会活動などもどうぞ
- ③ 元気の秘訣—日ごろ心がけていることなど
- ④ これまでの人生で忘れられないこと
- ⑤ いま興味・関心のあること、これからやってみたいと思うこと
- ⑥ 座右の銘は？

お節介、口出し、世話やき



木村光男さん
(北区)

- ① 1952年7月
- ② NPO法人くらしコープ理事、生活支援ワーカー、町内会会長、少年補導委員、医療機関「健康ともの会」役員、近畿労働金庫「利用者団体」幹事、その他頼まれ、お節介で担当する社会活動と、マンション管理員の仕事。
- ③ ほど良い運動の実践。マンション管理は結構からだを動かす、よい運動です。就寝前には雑多な読書をして浅知恵を得、「Excel」の関数を使ってシートを作成し頭の回

転を高める。お酒を嗜む。

- ④ 次男が18歳の時、バイク事故で亡くなったこと。親より先に子を送ったことは辛く忘れられない。
- 会社員の時、中国とアメリカに1か月余り出張に行きました。中国では酒場で「北国の春」「昴」が流れており歌い、大陸気質のおおらかさを持ち帰りました。アメリカでは左ハンドル車を広い道路でハラハラ運転、酒屋で下手な英語でも日本酒の1升瓶が買えました。いずれも初めての海外での貴重な体験として心に残ります。
- ⑤ ・家庭菜園のリトライ。今、農園が見つからず足ふみ状態中。
- ・ 中断している手話の学習を再開し、聴覚障がい者の方とのコミュニケーションを深める。
- ・ アマチュア無線局の運用再開する(1968年にアマチュア無線を始め

現在に至る)

- ⑥ 銘ではないけれど、「人のため、お節介し過ぎる」と言われても気になることは口出し、世話やきをしてしまおう自分。これが「得で、また損な自分の性分」と自己納得して行う事。

先々・将来を悩まず



中島君子さん
(南区)

- ① 1956年11月14日
- ② 保育士30年余り働く。今は通院のかたわら、こころいふ東寺や、居場所「よここーくりやす」のおそつじボランティアやバザーのお手伝いをしています。又、定例のウォー

◆認知症の学習会

早い時期に介護体験を終えたので「介護百色」それぞれの家族たち」を読んで思いつくことが多い。私の近未来の姿かもしれない。高齢者くらしのコープ主催の認知症についての紙芝居形式の学習会がありとてもよく分かりました。例えばアルツハイマー型では二つの適切な投薬と適切な関わり方で進行が抑えられることを学びました。日常事象を一生懸命考え、正しいことをしていると、正しいことをしているという認知症の方との関わり方に対してほっとするような学びでした。現実日々介護されている方は厳しい状況ですが、ほんとうに社会全体で認知症の方や介護者を支える仕組みが一日でも早くできれば最良なのですが…。

(南区・中島君子・66歳)

▶中島さんが、投稿して、くらしコープの活動を紹介します。次のつどいは9月15日(金)北区「であい」で開かれます。

家庭菜園・ストレッチ

元気な仲間、秘訣は…

前向き！ 外向き！



キング、美術展鑑賞・ラ
ンチタイムを友としてい
る。

③ 毎日・毎回出来ずとも
悔まず、を基本にし、月
一整体院で教わったスク
ワット・ストレッチを日
課にし、一日の中で一週
間の中でゆっくり休む時
間と働く外出する時間を
バランス良く活動努力。

④ ・私19才に死去した母の10
年の癌闘病生活の過酷さ。

・我が子三人が元気に誕
生したこと。

・父と夫の父を数年同時
介護したこと（オムツで外
出、扇風機コードをハサミ
で切る、電車にのり遠距離
徘徊するe.t.c. …）

⑤ 生きている間はマイペー
スで目の前の事にポジ
ティブ思考でとりくむ。
平和活動や地球沸騰の時
代に微力ながら出来るこ
とはしていききたい。

⑥ 先々・将来を悩まない。今
日一日良かったことを考

え、今を今日を明日をポジ
ティブ思考に生きよう！

グラウンドゴル
フ、畑、カラオケ、
俳句…



結城久美子さん
(右京区)

① 1940年11月17日、上
京区生まれ。

②③④ コロナ前まで(旧)
市内に住んでいました
が、コロナを期に旧京北
町に移住、田舎暮らし。
高齢になり車の免許も返
納。過疎も住めば都にな
りました。

市内に居た時は、高齢
協の事業に色々と毎度参
加して楽しかったもので

す。ワーカーとして色々
な御家庭の食事や生活の
お世話を致しましたが、
今は自分が高齢になり自
信もなくなり、グラウン
ドゴルフだけ毎月参加し
ています。市内から来ら
れるメンバーさんに会う
のが一番楽しみになりま
した。

市内とちがい交通が不
便で出掛けるのがむづか
しいです。村で友人も出
来、庭で畑も一人作って
ます。村の老人会に入り
カラオケや筋トレもやっ
てます。俳句の盛んな所
で丹波句会にかよってま
す。

最近の俳句です。
空蟬の まだやわらかし
今朝二つ

挨拶は 暑し暑しと
万歩計
木下閣 汗拭く車夫や
嵐山

先日スマートフォンを元
のガラケーに戻してきま
した。スマホはどうして

も理解が出来ないし、料
金も高いし、使いきれな
いし不安だったので、今
ほっとしています。

⑤ もう何も新しくする？や
りたい？はありません。
今を大切に明日につなげ
る今日をていねいに過ご
すように心がけておりま
す。

⑥ 「老いては子に従へ」を
心がけてます。孫に会う
のも楽しいこの頃です。

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 中京区四条通室町西入上る
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

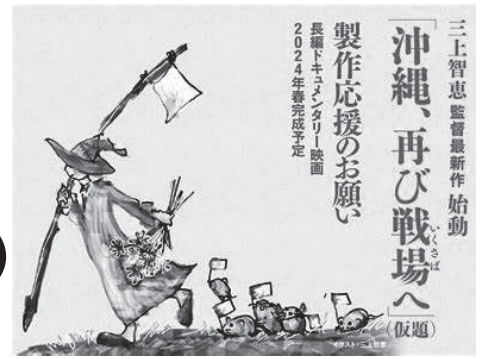
担当 蒲池英昭
かまち ひであき

争うよりも、愛しなさい。

観ました! 未完成ドキュメンタリー

三上智恵「沖繩、再び戦場へ」(24年春公開予定)

—7/26 環境平和のつどいで観賞、その感想です—



長いものには巻かれる?

闘いを継続することのむつかしさを感じます。最前線の島でも、あきらめてしまおう人たちがたくさんいて、闘っている人は少数派です。沖繩本島でも本土より厳しい現実があるのに、辺野古の闘いもかなり厳しい状況。

京都でも、リーダー基地問題、舞鶴基地のシエルト化などいろいろあるけれど、府民の関心はうすいように思います。

長いものには巻かれろ、ということでしょうか? 残念です。「権力」は強いです。

全国に発信を

政府は沖繩県民をなめている、バカにしている。唯一の解決策だと言って、ごりおしをしているから、戦争への道が近づいている。

(沖繩の現実、) もっと全国的に発信していかなければなりませんね。

2019年に県民投票し

たでしょう。反対が7割で

意見が示されたのに安倍政権がふみにじって。去年の知事選挙は玉城デニー知事が2選を果たして。

宮古・石垣・与那国島にも自衛隊が入って、戦争になるじゃないですか。絶対反対! 沖繩県民をふみにじらないで下さい。

恐ろしい戦争準備

2020年1月に宮古島の見学会に参加しましたがそれ以降も更に自衛隊の弾薬庫が建設されびっくりしています。がっかりしています。

政府が、危機をあまり戦争への準備が着々と進んでいるのをおそろしく思いました。外交努力にもっと力を入れてやるべきです(諸外国に比べ外交官も少ないそうです)。

米国の傘にまもってもらうと思っている人が多いですが、米国は中国ともめてもし戦争になればしこを

はずし日本に戦わせるかわ

からない。そうなると日本はどうなるのか? 米国の古い武器で戦いそして自給率40%の日本、飼料レベルでもっと少ない日本、しかも中国との貿易が世界の中でもっとも高い。

どうなるのか先が見えている。

どうしてなくならない?

どうして戦争はなくならないのでしょうか。太平洋戦争で、日本人あんなに苦労したのに忘れたのでしょうか。

女は子供を育て、その子を戦地で亡くし、どんなにくやしい思いをした事でしょう。

平和な世の中にと願っているのに戦争はなくならない。日本は平和ばかりしていると思う。

腹立たしく、なさげなく

宮古・与那国などに自衛隊を置くと言われて、もっと何年もたつのに私自身の問

題ととらえていなかったか

らか、この映像を見てここまで進んでしまっていたことに腹立たしく、自分がなさげなくなりました。

反対運動の中での若者の「争うよりも愛しなさい」との言葉を大切にしたいです。

応援しています

日本人は過去の戦争の教訓から2度と戦争はしないと心にきめたはず。戦争はダメ。

(ドキュメンタリーの完成を) 応援しています。

仲間がいるよ!

「沖繩、再び戦場へ」の映像をみて、本当に大変な映画を作ってくれた三上監督さんがんばってほしい。

沖繩問題は何回くりかえせば? 終りなき戦い、日本の平和は沖繩から。

忘れない仲間がいるよ! 少しですがカンパしました。

(7)

きらく庵 デイサービスセンター 西陣

9月の事業所だより



きらく庵温泉へようこそ

安井亜佐美

きらく庵デイサービスでは、センターに到着されますと、利用者様の体温、血圧など健康状態を確認し、お茶を1～2杯飲まれた後、順番に入浴していただいています。

夏場は汗を洗い流し、冬は体を温めてくれるお風呂。とても気持ちいいですね。でも入浴は、高齢の方にとっては、滑って転倒したり、温度差によるヒートショックなど、危険な事もたくさんあります。



家庭的な雰囲気のできサービスです。スタッフとワイワイ賑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デイサービスをめざしています。

きらく庵デイサービスでは、安心して入浴を楽しんでいただける様、お風呂担当の職員が入浴の手助けをしています。お風呂は1人ずつ入っていただけるので、ゆったりとご自身のペースで、お湯の温度などお好みに応じて調節して入っていただいています。上がられたら身体のケアや爪切りなどもします。

「あ～気持ちよかった。極楽だった～」

「朝からこんな贅沢していいのかな。」

「お風呂場担当の職員さん、暑いし大変やろ。でも家で1人で入れへんから助かるわ。」

「髪もサラサラ。顔もツルツル。べっぴん一丁上り!。」

きらく庵温泉、評判は上々のようです。お風呂って身体の健康だけでなく、癒しや幸福感といった心の健康にも役立っているんですね。

私事ですが、最近仕事帰りに銭湯に行くのがマイブームです。サウナで汗を流すとスッキリします。この辺り昔ながらの銭湯が多いですね。どこかおすすめの銭湯があったら教えてください。



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。

つながる北区Next

北区民まちづくり提案支援事業

地域の活性化、課題解決、地域資源の関係を創出、住民自主取り組み支援

NPO法人くらしコープは、地域の課題解決にも取り組んでいます。北区役所が中心になってすすめている区民応援活動「令和5年つながる北区Next 北区民まちづくり提案支援事業」に参加しています。この「つなが

NPO 法人 くらしコープ だより



NPO のページ

交流団体共通の悩みⅡ 若者の興味をいかに引くか

交流会冒頭、京都市北区長のご挨拶がありました。「他区では補助金を減額する傾向がある中で北区は維持。令和5年度は申請が31団体からあり、

る北区Next」は、地域の活性化をめざし、課題解決に向け、地域資源Ⅱ人・団体・集りをつなげ、それぞれの関係性を新たに創り出し、地域住民を中心にした自主的な取り組みへの支援事業です。

NPO法人くらしコープは今年度もこれに申請しました。審査で採択された団体に呼び掛けがあり、7月27日北区役所で交流会が行われました。

各団体とも共通して、イベントへの参加者集め、運営者側を含めて、どの団体さんも苦戦をされておられました。その中で、大学生や若者を集める工夫として、いかに興味を引くか、それには、「胃袋をつかむ」ことがポイントだとの話があり、一回つなずきました。ま

公共性・将来性・継続性・計画性・コスパの適正性などを総合的に審査、結果18団体を採択。今後も支援を続けたい。」

採択され参加された各団体さんと名刺交換。取り組みについてとても熱く話される方が多く話しが途切れません。時間切れで結局、全員の方と挨拶が出来ず残念でした。多様な地域課題の解決に向け、魅力ある地域づくり、住み続けたい地域の連携を探る方々ばかりです。

来年年始に住宅セーフティネットフォーラム

NPO法人くらしコープは、「住宅セーフティネットフォーラム」(右のチラシ)2024年1月21日開催)に向けて、

企画・運営に力添えください

空き家・空き室を社会に活かす住宅セーフティネットフォーラム(第3回) ~高齢者、低額所得者、被災者、障害者、子育てする者、大学生等の居住支援~



た、500円程度の参加費を徴収することで、胃袋を満たす材料代の捻出の工夫をされる団体も。イベント内容しだいで、参考になる発想でした。

暮らしと住まいのお困り事、ご相談ください!

住まいを提供して頂ける方、「連絡下さい!」

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
余根田 保

講師の依頼、物件を借りる側・貸す側の当事者としての参加を呼び掛け、フォーラム運営の為に学生ボランティアの募集を既に始めております。

詳細は、後日ご案内します、住宅問題などに関心のある方は是非ご参加下さい。

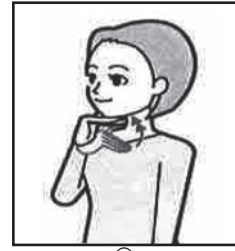
(NPO法人くらしコープ 理事 江尻茂朗)

◆「待つ」の

手話はどれでしょう？

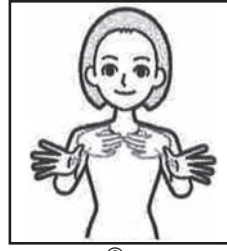
(回答15分)

手話クイズ



①

左手4指の背で顎を下からたたく。



②

向き合わせた両手の指先を前に向けながら左右へ素早く開く。



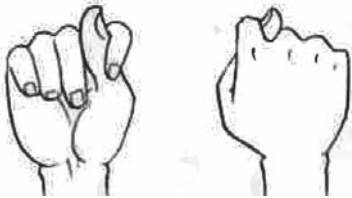
③

左手掌に右手2指の指先を立てるようにのせる。

指文字



「T」



親指を人差指と中指の間にはさんで4本の指を握る。

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

●9月は7日、21日の木曜日です。



距離感・関心・ケアの関係性

京田辺市ソリ デールフォーラム

7月22日、京田辺ソリ

デール事業啓発のための市民向けフォーラムを行いました。京都橘大学健康科学部作業療法学科教授の佐川佳南枝さんから「高齢者と若者の互恵の関係性とは？―世代間交流の効用」と題してご講演頂きました。

高齢者同士が老後を支え合うことをコンセプトに生まれた高齢者による「NPOシーズネット京都」の協力を得て、学生との交流の中で、検証を行ってきました。コロナでリアルな集まりが難しくなる中で、オンラインによる「ものづくり教室」を進めてきました。

測定の結果、若者との



交流があった高齢者は生活の質（QOL）が向上することが認められました。また高齢者と若者それぞれに学びがあることがわかった―互いに教え、学ぶ互恵の関係性が生れることが認められました。

高齢者は、自身の生活の知恵なども含めた経験を若者に伝えること（次世代継承）ができ、また若者は伝えられたことを将来の仕事や社会課題の解決に活かそうとします。

また、実践を検証すると、ソリデールの関係性は、適度な距離感を意識しつつも、相手に関心を寄せ、気遣うケアの関係性でした。一般的には若者が高齢者の

お世話をするイメージがありますが、実際は寝坊した学生を車で送ったり、発熱した学生に頼まれて飲物や薬の買い物をしたりと、高齢者が学生をサポートする場面が多くあり、それが高齢者の生きがいにつながっています。

高齢者と若者が一緒に活動したり、暮らしたりすると、どんなよい影響を与えあうのか、ソリデールの参加者へのインタビュー、大学での高齢者と学生が参加する「ものづくり教室」をしてきた経験から、高齢者と若者の交流が互いの健康や学びにどのような影響を与えているのか……。

学びの多いフォーラムでした。

訂正

8月号「新入職員紹介」の組合員事務局小西真粧美さんの読みがまちがっていました。正しくは、「まよみ」さんです。

おわびして訂正します。

理事会 委員会 だより



第2回理事会報告 (7月25日)



11月4日(土)、船岡山公園(北区紫野)で開かれる福祉団体の取組みフナオカスタンダードに、今年も出店申込みしました。コロナ未終息、秋の行事も制約を受ける中、くらしコープの活動アピールの

場として積極参加、楽しい1日になりたいと思います。アイデア・当日の一般参加・スタッフ大歓迎です。

共同墓管理運営委員会



「平和の風だより」

第13号発行

秋の墓友交流会のご案内(左記)のほか、「墓友紹介」コーナーで、3人の墓友が紹介されました。

秋の墓友交流会

10月4日(水)12時~14時
ホテル京都ガーデンパレス

くらしコープへの御寄付
6月1日~30日追加分
お2人から匿名の御寄付がありました。
計2人 総額8,000円
ありがとうございました。

上京区烏丸下長者上る蛤御門前川烏丸丸太町北歩8分
会費 4500円
昼食と、チエロ演奏を予定。
申込締切9月8日(金)

環境と平和の委員会

南相馬復興支援水プロ

7月も19人の方から合計1万9000円のご支援をいただきました。累計350万7000円です。

環境平和のつどい7月報告

三上智恵監督ドキュメンタリー「沖縄、再び戦場へ(仮題)」(24年公開予定)を観賞。
26日、8人の参加でした。
全員が驚き、嘆き、怒り…

「作品完成・普及のために微力をつくそう」ということで4ページをお読み下さい。

環境平和のつどい9月

9月27日(水)1時半~
話題・情報、できれば資料を持ち寄り、学習・行動に井戸端会議をしましょう。

地域の たより



子ども食堂「まんぷく」



猛暑の中、通算63回目

7月22日。園児6人、小学生24人、保護者15人、大人単独30人、スタッフ25人の計100人。
「学生スタッフの姿に癒される」「まんぷくで習っ



▲2018年2月23日の第1回子ども食堂まんぷくの様子

た)折り紙を家に飾っている」などの声が嬉しかった(学生ボランティア)。
「銭湯で一緒になった方がフードパントリー常連の方で、誘われた。今からその方の家で一服して帰る」(初参加の高齢の方)。
▲9月フードパントリー30日(土)3時~5時
くらしコープ本部事務所前
お問い合わせは岩井さんへ。(090・1962・35558)
▲10月以降は青少年活動センターを会場に子ども食堂&フードパントリーに一本化。
このため、くらしコープ本部を会場とした子ども食堂・フードパントリーはこの9月が最後となります。

サロン サークル だより



送迎・西賀茂車庫南入口
東側9:20・9:40発
●マスクをご持参下さい。
●体調に不安のある方は
ご遠慮願います。
お申込みは21日までに水口へ
(075・492・7264)
参加費・500円

ほっこりサロン 西賀茂大宮

▶7月22日、20名参加

最初から最後までうた
ごえ三昧!さすがうたの
好きな人の集りーリクエ
スト2巡り1人2曲ずつ。

◀9月の西賀茂大宮サロン

30日(土)映画鑑賞「桜
色の風が咲く」

水野さん宅(北区西賀茂
下庄田町4-33)



手話サークル

▶7月20日、3人参加

終了後、もっと力をつけ
るにはどうしよう?自分の
考えを通じた学びが必要で
は?等々話合いました。

◀9月定例7・21日(木)
14時、

社会問題読書会

▶8月の報告・藤原辰史著

『給食の歴史』第3回

給食の歴史というより
は、給食を通して見直す日
本近現代史の感に一同感
銘。

◀『給食の歴史』第4回

9月6日(水)1時半〜@本
部ホール。テキストは岩波
新書『給食の歴史』
今からでもご参加下さい。



名作を読む会

▶8月の報告

『共産党宣言』第3回

むずかしい文章も出てき
ますが議論は尽きません。
テキストも3種類使ってい
て、訳者による微妙なちが
いも考えだすと、「原文は
どう言ってるんだらう?」
などと大それた関心も頭を
持たげて。今回の参加者の
名言「民主主義とは、民主
主義とは何かを考えながら
すすむもの。」(塾頭)

◀『共産党宣言』第4回

9月20(水)1時半、
@本部ホール



映画サークル

◀9月例会『ドリーム・ホース』
9月10日(日)①10時半、



②1時半③6時50分、
教育文化センター(左京区)
イギリスの片田舎。小さ
なコミュニティで育った競
走馬が最高峰のレースに挑
んだ実話に基く。
ウェールズの谷あい。無
気力な夫と暮らすジャン
は、パートと親の介護だけ
の単調な毎日。ある日、ク
ラブで馬主の話を聞いた彼
女は興味をもち、競走馬飼
育を決意。貯金をはたいて
勝ったことはない牝馬を購
入。飼育資金のため村の
人々に馬主組合の結成を呼
びかける。産まれた子馬は
『ドリームアライアンス(夢
の同盟)』と名付けられ、
奇跡的に勝ち進んで村の
人々の人生にも変化が…。
ユース・リン監督/
2020年/イギリス/
114分



「どうせなら」と 終の棲家へ Uターン

水口武夫の 要介護体験記 第2話

入院時から退院後しばらくの間のことは、実は余り記憶にないことが分かりました。聞かされていなかったこともあるでしょうし、聞いても忘れてしまったこともあるでしょう。それどころではなかったのだと思います。それで付きっきりで介護してくれた妻の証言をここで引用させていただきます。

「入院直後からかなり厳しい状態で、家族に何度も呼び出しがありました。その当時の診断書によると、肝臓瘍による敗血症性ショックと診断され抗生剤開始。播種性血管凝固症候群、肝臓瘍の感染が疑われ、肝臓瘍は破裂も起こし手術で止血できましたが、肝臓瘍は3週間で3〜4倍に増大し、腎臓の機能も低下していることから積極的検査・治療は困難であることを夫も聞き、退院を希望しました。友人が昨年（その当時）がんの末期で在宅緩和ケアを受けた経験から私達も選択しました。この間できるだけ毎日のように面会（コロナ禍で待合室でのタブレット面会）に行きましたが、熱が出ていたり、検査をしたばかりでしんどいから今日は勘弁してと言うこともありました。退院するなら一日でも早くという夫の切羽詰まった要求で入院から3週間で退院しました。退院後は、近所の診療所の先生が週二回、訪問看護師さんは毎日来て頂くことから始めました。退院時は寝たつきりで尿道確保をしてもらい身体を起こすこともできず、首付近からの点滴、栄養剤等の確保を。胸水がたまり（入院中に一回抜く）、退院後1ヶ月で二回（2500cc）抜きました。肺を圧迫し息苦しきがあり、酸素

量が足りず酸素吸入が始まりました。

家族にとってこんな急激な悪化は信じがたくセカンドオピニオンを3病院にお願いしました。そのうちの一つの医院で、がんの好まない状態にするため身体をアルカリ化する必要がある、そのため点滴を在宅診療の先生にお願いしたところ協力してくださり、又その医院の指導で食事療法も取り入れていきまし。重湯、フルーツはジュースにすることから始まりました。」

（12月号につづく）



右は妻・妙子さん

～阿部ひろ江 9月ライブ情報～

17日（日）☆阿部ひろ江平和コンサート☆
わら天神交差点東入「さの字」にて
時間等については問い合わせください。

（075）493-2983



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…

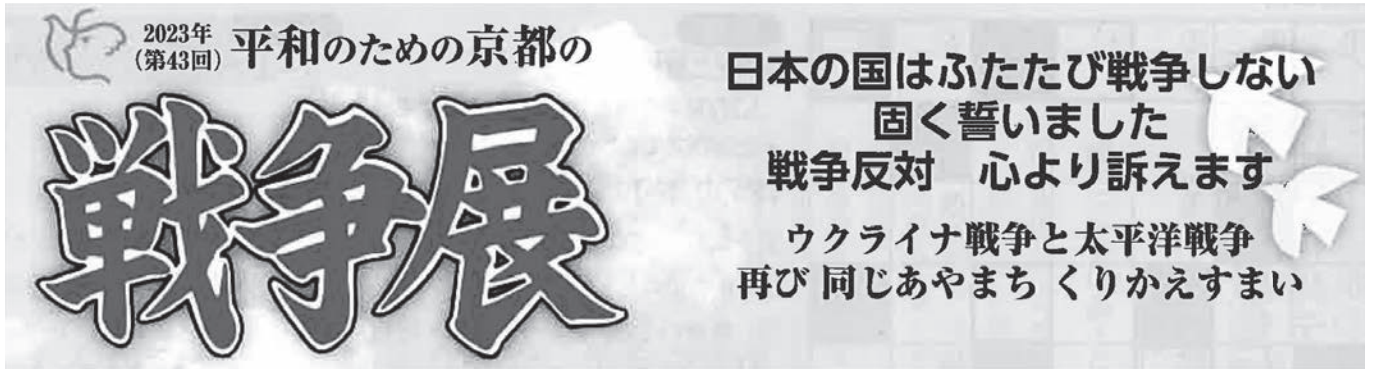
*診察時間（日曜休診）

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



伝えたい体験 生かしたい教訓

見ました聞きました戦争展

8月1日から6日まで、第43回戦争展が開かれました。水口武夫さん（北区）に感想を寄せてもらいました。

戦中・戦後の体験を聞く

4人の方が戦争体験や戦後の暮らしについて発表されました。戦中から



戦後に多くの日本人が経験した苦難の歴史を垣間見ることが出来ました。私自身は戦後生まれですが、自らの体験とも重なるところもあって、身につまされました。

映画『武器なき闘い』

激しい弾圧の中、山本

宣治は代議士に当選し、治安維持法の改悪に唯一人反対の演説を行い、40歳で右翼の凶刃に倒れました。妨害にあいながらも、たくさんの民衆に囲まれて盛大な葬儀が執り行われました。その模様は壮観ですらありました。

NHKテレビ昭和回顧 録『山本宣治の死』

山本宣治の葬儀を仕切った立役者。田村敬男さんと歴史学者塩田庄兵衛さんの対談。田村さんは京都ライトハウスの責任者で、懐かしく思い出しながら、若い頃そんな武勇伝があったのかと改めて感慨深く鑑賞しました。

映画『わが青春つぎる とも 伊藤千代子の生涯』

1925年から45年までの20年間、侵略戦争遂行のため、戦争に反対す

る政党・自由主義者・宗教者や民主的進歩的な人々を多数検挙・投獄し虐殺などした希代の悪法・治安維持法の犠牲になった伊藤千代子。特高の拷問を受け転向を迫られたが最後まで節を曲げず、病気で亡くなりました。24歳の生涯でした。

政権が、大軍拡に突っ走り戦争への道をひた走っている今、多くの人に観て頂きたいと強く思いました。



生さんまの塩焼き

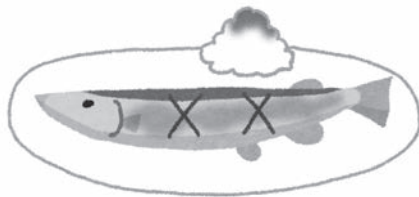
さんまのみりん干し

【材料】

- ・濃口醤油 180 c c
- ・ザラメ 130 g 又は白ざとう 150 g
- ・料理酒 少し

【作り方】

- ① 生さんま（3～4匹）を開いて骨をとる
 - ② たれを、煮てさます
 - ③ たれに1晩漬ける。たまに液を混ぜる。
 - ④ 干す前に胡麻をふる
 - ⑤ 太陽に干す・汁気が落ちて少し乾いたら、出来上がり
- *あじのみりん干しの場合は、薄口醤油でつくる

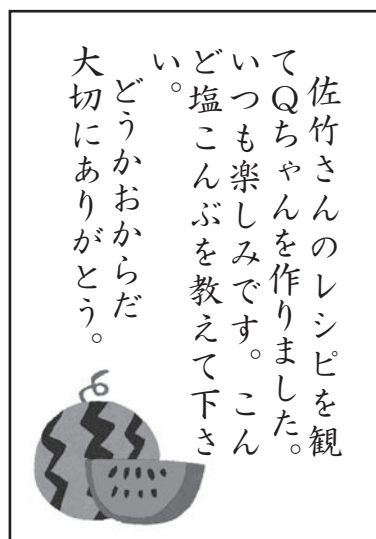


【作り方】

- ① 塩して10分置く。次にさっと水洗いして酢を塗る。
- ② そして2分置いてから焼くとピカッときれいに皮も破けず焼ける
- ③ また2分置いといてからお皿にのせます

【新鮮生サンマの見分け方】

口先の黄色いよく肥えたのを選ぶ



右京区京北の結城久美子さんから暑中見舞いをいただきました。

佐竹さんのレシピを観てQちゃんを作りました。いつも楽しみです。こんど塩こんぶを教えてください。どうかおからだ大切にありがとうございます。

老樹・長崎の楠

七八年前の夏！ 戦争は終わりましたが、日本が負けて。それで良かったのです。もう死ぬ事はない！ でも「この悲惨」は全国に広がっており、家は焼かれ、夫が、息子が、戦地から戻れず、悲惨な生活にもさいなまれました。

とりわけ世界初の「一瞬の閃光」。ヒロシマは十四万の死者、ナガサキは小山に守られて数万の死者だったとの事。長崎神社の境内には樹齢数百年という楠が根をおろしていました。が、受けた高熱で燃え上がり、ただれた樹肌を見せる無惨な姿で残りませんでした。長崎の人たちはいすれ処分することになる、



と見ていました。三カ月を過ぎたころ。焼けただれた木肌の隙間から「新芽が顔を出して」居ました。「なんとこの生命力！」「生き抜くよ。この楠！」

ところで、楠という木。生来、日本のものではなく、黒潮に乗って南の海から流れ着いたものなのです。なんと呼ぼうか。南から来た木だから、「木と南」をくっつけて「楠」だな。鎌倉・南北朝時代に懐かしい楠正成・正行一党らは黒潮海流にそった西日本、近畿、東海地方で、生計を立てていた方々だとも言われています。（荒）

風光明媚

小豆島

棚田の秋



〔今月の作者〕

たきもとまさし
瀧本正史さん

北区在住。高齢者

生活協同組合くら

しコープ理事。

ライカ賞受賞。近

著に写真集「京都の

植物園と周辺をく

るべる」(自費出版)

木下恵介監督・高峰秀子主演の名作「二十四の瞳」(原作・壺井栄)の舞台をたずねて小豆島を旅した時のものです。

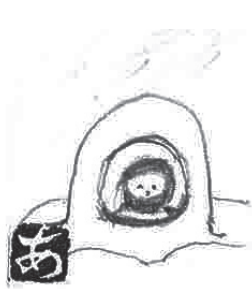
作品を彷彿させるたたずまいが残っており、感激しました。

作品集
作品に簡単なコメントを添えてご応募下さい。

荒木昭夫の
雑草おイネの里帰り

18 雪の下は 暖かい

雪の棚田は雪がこんもり。たっぷり。これだけ分厚い雪のふとんを被っていれば、とてもお米なんかが育つものか。と思うでしょうが、これこそ現地の農民でなければ思いつかないお米づくりの技法でした。



外は西北の大陸からの真冬の風の大吹雪。雪を被ったその下は、もう風は届かないから、ふんわりとして暖かいのです。そうして土は春を待ちます。雪が消えると、水となりそのまま土に吸い込まれ、たっぷり田植えを迎えます。魚沼丘陵のお米、コシヒカリの美味しい訳はこれで判りました。

〔企画広告〕

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

住まい改修の ガイドライン

『高齢期の健康で快適な暮らしのための住まいの改修ガイドライン』『ご自宅のリフォームの際に活用しましょう。』

ガイドライン概要と活用方法

高齢者の多くが自宅での生活の継続を望む一方で、ご自宅が高齢期の生活に適した住まいとしては性能が十分でない場合があります。そこで、国土交通省では高齢期の生活に適した住まいの改修のあり方について検討し、2019年3月にガイドラインを策定しました。

住まいひとくち



後實三郎

「スポット」

ガイドラインは、高齢期を迎えるにあたってどのような住まいの備えが必要かを考えるためのチェックです。また、改修を行うことを決めている場合には、実施する改修内容の検討や施工業者と相談する際の参考資料としても活用できます。

改修でめざす4つの安心のイメージ

本ガイドラインでは改修する際に配慮すべきポイントについて8つの項目を提案しています。この配慮項目に基づき改修を実施することにより「高齢期の健康で快適な暮らしのための住まい」として、4つの安心の実現をめざします。

- ① 長く健康に暮らせる「住まい」
- ② 自立して自分らしく暮らせる「住まい」

安全・安心で、身体的・経済的な負担が少なくなる、外出や家事などが便利に

ガイドラインは、高齢期を迎えるにあたってどのような住まいの備えが必要かを考えるためのチェックです。また、改修を行うことを決めている場合には、実施する改修内容の検討や施工業者と相談する際の参考資料としても活用できます。

④ 次世代に継承できる良質な「住まい」

住まいの長寿命化に対応し、子どもやお孫さんにとっても住みやすく

(2019年3月 国土交通省)

明神池への道すがら
上高地

あの世までよと

二輪草

昔の一句

大文字

広沢に映る

嵯峨のひと

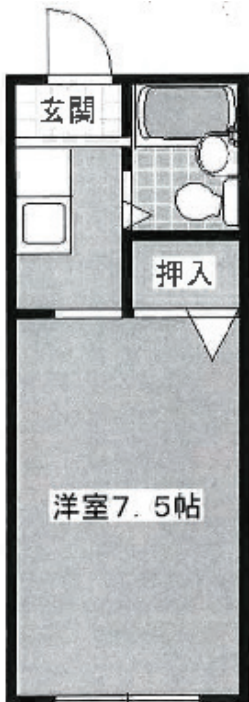
今に通じる本能寺の変
時は今

此処を千度と

蝉しぐれ

室

トミーハイツ



物件情報 第10弾!

- ★ 南向き採光
- ★ 市バス 船岡山 2分
- ★ カナートイズミヤすぐ
- ★ 即入居可 2階 210号室

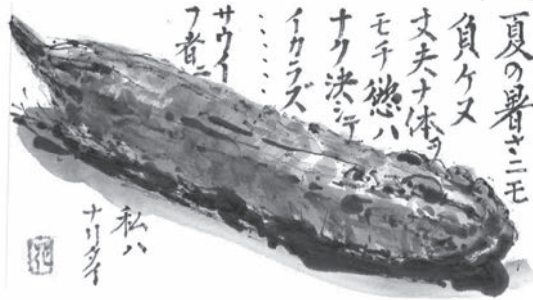
- ☆ 賃料 29,000円
- ☆ 礼金 29,000円
- ☆ 共益費 3,000円
- ☆ 水道代 2,000円
- ☆ 室内に洗濯機設置済
- ☆ 共用部分にコインランドリー有
- ☆ 冷暖房・給湯・上下水道・都市ガス・駐輪場
- ☆ CATV インターネット無料 (J:COM)

- ※ ベランダはありません
- ※ 保障会社加入必要
- ※ 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。
- * 広告の無料転載はお断りします。

絵手紙教室



【手話クイズ回答】正解は①番です。
①待つ ②解散 ③立つ

**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

◆編集室の窓◆

ご先祖も 下りたがらな
い 暑い星

「元気の秘訣」にご登場
いただいた結城久美子さん
のお住まいは右京区京北。
今年8月になって初めて昼
間だけクーラーを使いたし
たそうです。日本に、京都
に、そんなところがあつた
のか！と思わせるお話では
ありませんが、今年の猛暑を
象徴してもいますね。

新型コロナウイルス以降「不要不
急の外出は…」が耳タコで
すが、拳句の果てが、台風
襲来でまたしても禁足。道

も家も命も、災害の前には
無力の悲しさ。
雨降って 地固まらず
流れ去る

そんな中、夏のイベント
は命知らずの復活。しかし、
いずれも、いずこにも、な
ぜか付きまとう「金次第」
のイメージ。あちこちの花
火大会は庶民は締め出し。
次は耳栓配り？と我が耳を
疑ってしまいます。

目隠しと 有料席の 夏
の宴

願わくは、実りの秋が早
く来てゆっくり過していっ
て欲しいものですが。
(赤染益輝)

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/
honbu@kyotoelder.coop
郵便振替 00910-2-234479
2023年9月1日発行



**ボランティア
募集中**

**9月26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9月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
		朝採り野菜の販売 	13:30 社会問題読書会 「給食の歴史」 	14:00 手話サークル 	9:00 グラウンドゴルフ 本部出発 	13:30 マージャンサークル
10	11	12	13	14	15	16
映画サークル 『ドリームハウス』 10:30/13:30/18:50 教育文化センター 	紫式部 印刷 	10:00 常務理事会 11:00 ころろ～ 朝採り野菜の販売 10:00 理事会 16:45 経営委員会 	13:30 社会問題読書会 「給食の歴史」 	12:30 書道教室 	10:00 組合員のつどい (北区「てあい」) 13:30 NPOくらしコープ住まい相談 	13:30 マージャンサークル きらくに歌おう会
17	18	19	20	21	22	23
		ころろ～ 朝採り野菜の販売 10:00 理事会 16:45 経営委員会 	13:30 名作を読む会 「共産党宣言」 	14:00 手話サークル 	9:00 グラウンドゴルフ 本部出発 	13:30 マージャンサークル
24	25	26	27	28	29	30
	14:00 絵手紙教室 	紫式部 発送 	13:30 環境平和のつどい 	12:30 書道教室 		10:00 ほっこりサロン西賀茂・大宮 映画「桜色の風が吹く」 13:30 マージャンサークル 15:00 子ども食堂「まんがく」 (フードパントリー)

京都高齢者生活協同組合くらしコープ TEL 075(432)3636 FAX 075(451)6350 <https://kyotoelder.coop/> nonbu@kyotoelder.coop 郵便振替 00910-2-234479
 (NPO)法人くらしコープ TEL 075(205)5512 〒603-8232 京都市北区紫野東野町 1-5