

嗟哦の福祉

第130号

 嗟哦自治会連合会
 嗟哦社会福祉協議会

今だから大切にしたい『顔の見えるおしゃべり』

 養護老人ホーム嵐山寮
 施設長 木村 悦子


感染力の高い新型コロナウイルスの流行から2年が経ち、私たちの暮らしは一変しました。感染予防の観点から手洗い、消毒、マスク着用は当然のこと、他人と接する機会を抑えながら、三密を避けて会話も控えめに。私にとって人と接することを控えるということはとても窮屈なことです。意外にもそう感じていない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。現代社会においてはいろんな物が進化を遂げ、多岐にわたり便利になってきました。画面に向かいボタンやキーを押すだけで事が足りる時代になりつつあります。でも、果たしてそれで良いのでしょうか。私には便利の裏に不便があり、進化の先に退化があるような気がしてなりません。ややもすれば同じ部屋に居ながら言葉を発することなくスマートフォンでコミュニケーションをとる方もいらっしゃるようです。多くの場合、大人も子供も画面に向かっているときは表情も変えず無言でキーを叩いているのではないのでしょうか。そのうちに表情が乏しくなり画一的で感情が表現できない顔になってしまうかもしれません。

この間、コミュニケーションにおいて改めて『空間を共有する』ことの意義を考えました。

普段私たちは、五官を使って相手からの情報を得ようとしています。体温や呼吸、におい、漂う空気など温もりを感じる距離で相手の思いを汲み取ります。単に目に映る人物や耳から入ってくる音よりも、むしろ皮膚で感じる感覚の方がコミュニケーションには必要な気がします。私は仕事の中で毎日多くの方と挨拶を交わします。その時に実践しているのは挨拶の後に言葉を添えることです。大抵の場合、こちらが一言添えると相手も言葉を返してくださるので、そこから会話が始まります。時間にすると十数秒ですが、他愛もない雑談で場が和むと心に余裕ができたような気がして皆さんから元気をいただいています。顔を合わせるからこそ生まれる雑談です。そしてこの雑談から人とのつながりを感じることができるので孤立化を防ぐことにもつながります。玄関先でご近所さんとの短い言葉の掛け合いはいかがでしょうか。近頃は画面に向かっている時間も多くなりましたが『直接顔を見て話すひと時』は忘れたいですね。

コロナ禍ではなかなか難しいかもしれませんが、そんな今だからこそ大切にしたいと思います。



「聞いてちょうだい」



「お芋の収穫」

花ごよみ

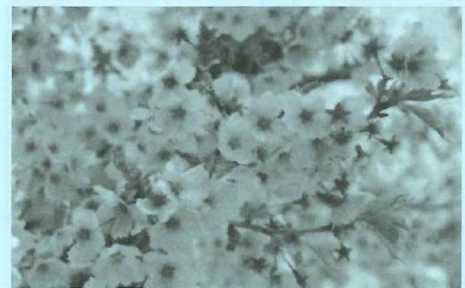
ギョイコウ バラ科・サクラ属

開花時期 4月中旬～下旬

八重咲きの黄緑に近い中輪の花をつける日本原産のサトザクラ群のサクラ。

名前は江戸時代中期からみられ、貴族の衣服の萌黄色に近いためといわれています。

江戸時代に京都の仁和寺で栽培されたのが始まりとされます。



皆さまには日頃から馴染みのある『嵯峨商店街』が、20年も前からインバウンドに取り組みれていたことをご存知でしょうか。コロナ禍においても多くの地域に不織布マスクを送り、留学生を励まし、多文化共生というテーマに正面から取り組んでおられる加藤会長に寄稿を頂きました。

『商店街のインバウンドと多文化共生』

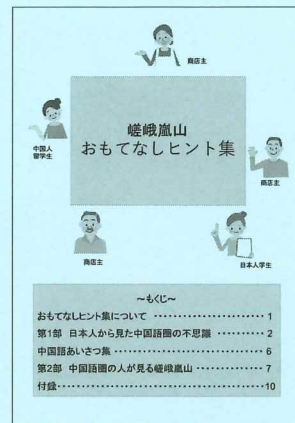
嵯峨商店街 会長 加藤 就一

商店街のインバウンドは、2000年、府立大学の学長もされた宗田好史教授との取り組みで始まり、2003年に初めて外国の方をパネラーにシンポジウムを開催した。折下、トムクルーズの『ラストサムライ』がリリースされ外国人観光客が増え始めていた。2008年頃から急激に中華圏の観光客が増え、2010年秋頃にトイレトーパーが流されず、便器の脇に置かれるという事件が多発し大騒ぎとなった。当時、多くの日本人の意識としては、中華圏は発展途上国でマナーが悪いという印象だった。しかし、調べてみると、意外な事実が分かった。そこで、その謎を確認するため台北へと向かった。台北の街並みは想像とは異なり、大都市であった。その頃、まだ中国語が話せなかったため、英語と

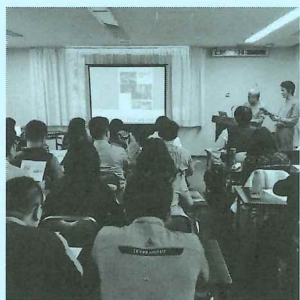


「観光地視察」

筆談での聞き取りとなり苦勞をしたが、台湾の歴史と共に、下水管の径が細く紙を流すことが出来ず、便器横の汚物入れに入れる習慣があることが確認出来た。その内容を報告した際、福知山公立大学の谷口知弘教授の発案で、『嵯峨嵐山おもてなしヒント集』



を作ることになった。それは、文化の差異を否定的に捉えるのではなく、不思議と捉える発想だ。このような思考に辿りつけたのも、現在鈴鹿大学で准教授を務める台湾からの留学生だった郭育仁氏との出会いにある。2015年には、中国文化に詳しい関西大学の劉雪雁教授との研究が始まり、これが途轍もないブースターとなった。様々な調査・研究をする過程で、諸外国の文化、習慣の違いが理解出来た。それ以降その知識を活かして、災害時にはいち早く募金活動が行え、コロナの初期には、世界の多くの地域に不織布マスクを送ることも出来た。また、このコロナ下でも、帰国できない留学生を励ますための活動が3度出来た。しかしながら、多文化共生の理解にはほど遠い！日本の労働人口が減る中、如何に日本文化を守りながら、多文化共生を押し進められるか？商店街のみならず地域社会としての課題だ。



「成功大学でも講演」

外国のお客が増えたから、通訳代わりに留学生をアルバイトで雇うといった単純なものでは済まされなくなる。きちんとした戦略がいる。そのためには、コミュニケーション能力の向上と多文化への理解が急がれる。この多文化理解こそが、今後のおもてなしの心へと繋がる。

嵯峨商店街 公式 HP



健康すこやか学級

いつも楽しいたくろう会

マスクケースをつくろう

12月11日(土)、午前10時からたくろう会が嵯峨小学校コミュニティルームで開催されました。約20名の参加者がありました。今回はコロナ禍に重宝される「マスクケース」を和紙で作りしました。社協の託老企画部と託老事業部のメンバーによるサポートのもと、型紙にあわせて、和紙を切り、折り曲げ、のりで張り合わせ、皆さん器用に作業をこなし、上手に「マスクケース」ができあがりました。そのあとコーヒーとお茶菓子をいただき、みなさん喜んでお帰りになりました。

今回も感染予防のため、机の正面と横にパーティションを設置しました。



わが町内 紹介

新企画「わが町内紹介」6回目は、大門、北造路府営、井頭です。

1回に3町内ずつ、自治会長に目印、世帯数、わが町内のPR等、書いて頂いています。記事を読まれて新たな発見もあろうかと思えます。皆さまも1度下記の町内を巡られてみては如何でしょうか。なお、順番は「くじ引き」により決定しております。

「清凉寺（嵯峨釈迦堂）の門前町」～大門～

自治会長 井上弘太郎

大門町は、愛宕神社へ参詣される街頭筋の宿場町として形成された旧畑中町がルーツ、又清凉寺（嵯峨釈迦堂）の門前町でもあり、嵯峨小学校・お旅所を中心に東は旧フェリス、西は落柿舎への手前、南は丸太町通、北は清凉寺とやや広い範囲に渉る210数世帯で構成されており、9つの自治会と隣接しています。

嵯峨で行う行事の内、3月は清凉寺のお松明・嵯峨大念佛狂言、5月は御旅所で嵯峨祭があり、愛宕神社・野々宮神社の神輿巡行と鉦5基の内、龍鉦を有しており、10月は嵯峨小学校で体育祭と嵯峨の行事に絡む密接な位置にあります。

又ここ十数年で、新築された戸建住宅が40軒近く、転入された世帯と合わせると60数軒新しく加入され、内中年層の世帯が増えて、嵯峨小学校に通う児童も50数名になっています。一方御多分に漏れず80歳以上の方も80数名お暮しになっており、高齢世帯化も進んでいる町内です。



「歴史のある団地です」～北造路府営～

自治会長 山本 清志

北造路府営は、正式名は嵯峨天龍寺府営団地と言います。

世帯数は56世帯の小さな団地です。場所は丸太町通りから嵐山三条の高架橋の真中あたりの下の方にあります（ガーデン嵐山の斜め向かい）

この団地の歴史は古く昭和27年に建てられ平成2年に新しく立て替えられ、現在にいたります。近年高齢化が進み一人世帯も増え、自治会連合の行事にも参加が出来ない状況です。

年2回の全員参加の草取り行事を開催し、その後に全員参加のお茶会を開催、日頃あまり顔を合わす機会がないので、この機会に顔なじみになっていったらと思い、お茶会を開催しています。

1～7組（1組8世帯）の構成になっています。毎年の役員（組長）を決めるのも大変です。

団地内には子供が遊ぶ所があり、鉄棒・滑り台・砂場・シーソー・ジャングルジムなどがあり、団地の子供たちや近所の子供、保育園の子供たちがきて遊んでいます。



「菊鉦を共同で所有しています」～井頭～

自治会長 木村 研一

井頭町は旧四区（現在の小淵町、西井頭町、井頭町）のひとつで、井頭町の他、八軒町の一部、瀬戸川町の一部、宮ノ下町の一部、六道町の一部、約190世帯からなります。

嵯峨祭では菊鉦を今でも小淵町、西井頭町、井頭町3町で保有しており、持ち回りで、役割を分担して行っております。町内で所有しているものとしては、地藏堂があります。

例年ですと、地藏盆を行い、子供たちの健やかなる成長を願う大切な行事ですが、今年も新型コロナウイルスの影響で、法要のみ執り行いました。

早く日常が戻って年中行事が行えるよう切に願っております。自治会長を拝命して、最後に原稿を書く大役を仰せつかり、何とか無事に役目を終えられそうで、ほっとしております。

これも皆様のご協力のお陰と、感謝の気持ちでいっぱいです。誠に有難うございました。



この広報誌は皆様のご好意、ご協力をえた社会福祉賛助会費および共同募金の財源を活用し発行しています。



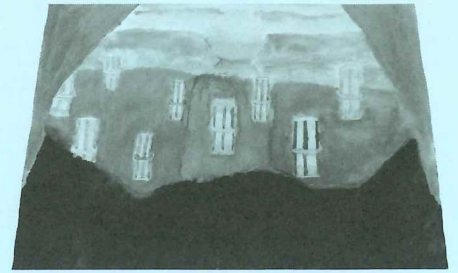
寒暖差疲労について

気温の寒暖差が大きいことにより自律神経が乱れ、不調になり寒暖差疲労が起こります。

昨今の巣ごもり習慣も重なり、今年の春は例年以上に寒暖差に弱くなっているかもしれません。

人は体温を調整する際、自律神経を使って体を震わせることで筋肉を動かしたり、血管を収縮させ筋肉を硬くすることで体温を上げます。一方、汗をかくことで体温を下げる身体活動も行います。それらの働きが1日の中で何度も切り替わると、自律神経が過剰に働き疲労を誘発します。寒暖差が大きい季節の変わり目に風邪をひいたり、体調を崩したりする人が多くなるのはこの為です。

嵯峨小児童の作品から



5年 石井 亜透夢
『現世への帰り道』



6年 生天目 莉奈
『思い出の一枚』

主に次の症状が寒暖差疲労に該当します。

- ・肩こりや腰痛、頭痛がある
- ・イライラする、気分の変化が激しい
- ・手足が冷えている
- ・めまい、不眠（寝つきが悪い、眠りが浅い）
- ・食欲不振、便秘や下痢気味である



* 寒暖差疲労への対策

- ・あえて、日常生活に適度な寒暖のリズムを作り、自律神経をトレーニングする。
- ・運動やストレッチをする。散歩やインターバル歩行で血液の循環を良くしたり、筋肉を増やすことで、自律神経を鍛える。
- ・首肩の筋肉をストレッチする。（ストレスにより緊張しやすい筋肉を緩める）
- ・規則正しい生活をする。（3食きちんと食事をする）
- ・入浴をする。（お風呂に入り体温を上げる）

嵯峨小学校は令和4年度記念すべき創立150周年を迎えます。

3～5月 行事予定

嵯峨社会福祉協議会事業ほか

月	日	曜	行事内容	備考
3	12	土	たくろう会：1年のまとめ	嵯峨小 10:00～（午前中）
	15	火	すこやかカフェしゃか	西井頭町会議所
4			たくろう会：お花見	身近な場所
	5	火	カフェくるまみち	京都新聞販売所北
	19	火	すこやかカフェしゃか	西井頭町会議所
	23	土	たくろう会：お楽しみプログラム	嵯峨小 10:00～（午前中）
5	3	火	カフェくるまみち	京都新聞販売所北
	14	土	たくろう会：お楽しみプログラム	嵯峨小 10:00～（午前中）
	15	日	嵯峨祭 神幸祭	御旅所
	17	火	すこやかカフェしゃか	西井頭町会議所
	22	日	嵯峨祭 還幸祭	学区内を巡行（未定）

（上記の予定は感染状況その他により変更となる場合があります）