



嗟峨の福祉

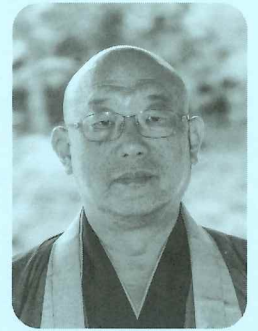
第129号

嗟峨自治会連合会
嗟峨社会福祉協議会

「失われたものを数えるな！残された物を最大限に生かせ！」

大本山天龍寺

宗務総長 小川 湫生



嗟峨学区の皆様、お元気にお過ごしでしょうか。思い起こせば、広報紙の「嗟峨の福祉」の題字は、実は21年前に逝去しました私の父である小川勇三の書なのです。小川勇三は、嗟峨社会福祉協議会の4代前の会長をさせていただいておりました。その在任中に書いた題字を現在も使っていただいております。心よりありがたく思っております。また、11年前に逝去しました母の小川明子が父を手伝い、長年にわたり、嗟峨社会福祉協議会「たくろう会」のお世話をさせていただいておりました。現在は姉の小川久美子が母の後を継ぎ託老事業部にて、微力ながらお手伝いをさせていただいております。そして、この度、長男である私がこうして原稿を書かせていただくこととなり、さぞかし両親もあの世で喜んでくれていることと思います。

さて、皆様にとってこの令和3年の1年間はどのような年でしたでしょうか。天龍寺も含めこの嵐山の地で観光業に携わっておられる多くの方々にとっては、大変に厳しい一年であったと思います。令和2年1月から始まった新型コロナウイルスでしたが、今年は昨年よりも更に厳しい一年でした。新年を迎えた1月13日に京都にも「緊急事態宣言」が出され、9月末までのほとんどの日々を「緊急事態宣言」か「まん延等防止対策による重点措置」と共に過ごしました。しかし、この夏に「2020東京オリンピック」「パラリンピック」が日本で開催され、そのお蔭で私は自分を取り戻すことができました。開催の是非は別としてコロナ禍で無観客の中でも必死になって涙を流しながら戦い挑戦する姿、歯を食いしばって頑張っているアスリートの姿を見て、思わず感動し、興奮し、歓喜し、開催されて本当によかったと心から思いました。いつのまにか荒み、苦しんでいた私の心が、忘れていた笑顔と喜びの中で浄化されていったように思いました。「失われたものを数えるな！残された物を最大限に生かせ！」の言葉はパラリンピックでパラアスリートに送られた言葉でした。まさにコロナ禍の中で、私たちにいただいた素晴らしい言葉でした。

天龍寺は臨済宗天龍寺派の大本山ですが、その臨済宗の宗祖である臨済義玄禅師が、「外に向かって覓（もと）むるなかれ！覓（もと）むるところあればみな苦なり」と示されておられます。私たちには親からいただいた素晴らしい心と身体があります。本日を機会に自分自身が今持っているもの、特に自分の心と身体をどれだけ十二分に使っているか、そのことを日々の目標としてもう一度自分の人生をやり直すつもりで頑張ってみてください。その時、必ず新しい道が開けます。

失った事ばかりを追い求め、苦しんでいるのは自分だけのように思い、責任を全て周りのせいにしていないか。各々がコロナに対しても、自分ができることをしっかりと守り、責任を果たしていけば第6波はきっと防げると思います。どうか、来年こそはみんなで笑って話ができ、楽しく食事ができる日々が過ごせるように、今一度皆様と心一つにして新年を迎えたいと思っております。



題字左のカット画像は、吉川祥子さんをお願いしております。

美術館運営による地元・嵯峨への恩返し

福田美術館 副館長 竹本 理子

福田美術館は、2019年10月1日、渡月橋を望む小督庵の跡地にオープンしました。この地で生まれ育った実業家・福田吉孝が、地元へ恩返しをするために建てた美術館です。約1500点のコレクションは殆どが日本画。江戸時代から明治・大正にかけて京都で活躍した画家たち——大人気の伊藤若冲をはじめ、円山応挙、竹内栖鳳、上村松園などの作品が特に充実しています。嵯峨嵐山は、今や世界中の人々が訪れたいと願う特別な場所です。従って、京都にちなんだ作品、日本らしい芸術を観たいという方が多いだろうと考え、長年かけて収集してまいりました。

このように、お客様の立場にたった美術館であるべき、という考え方は、当館の随所に反映されております。例えば作品の展示ケースはドイツ製の低反射ガラスが使われており、掛軸をすぐ近くから見るように工夫されています。

さらに音声ガイドは日本語・英語の二カ国語で無料提供。ご自身のスマホとイヤホンをお持ち頂ければそのままご利用になれます。美術の知識がない方にもわかりやすいこと、を心がけており、展示作品には作品の特徴が一目でわかるキャッチコピーも添えております。

展示室は作品保護のため暗くなっていますが、鑑賞後は、陽光が降り注ぐ絶景カフェ「パンとエスプレッソと福田美術館」へ是非お立ち寄りください。来館者のみ入ることができるセルフサービスのカフェで、パニーニやスイーツが人気です。庭には四季折々の花が咲き、市松模様の水盤が青い空を映しています。館内からの景色をご覧いただくと、古来、天皇や貴族に愛された特別な場所にいるのだということを改めて実感して頂けることと思います。

末永く美術館を運営していくためには、地元の皆様にご愛顧いただくことが何よりも大切です。感染対策をしっかりとっておりますので、安心してご来館いただき、コロナ禍でお疲れの心に栄養補給して頂ければ幸いです。心よりお待ちしております。



令和3年度 嵯峨学区避難所開設・運営訓練

嵯峨自主防災会

本年度はコロナ禍のため多人数での総合防災訓練は見送りましたが、その代わりとして10月10日（日）に嵯峨自主防災会主催の避難所開設・運営訓練を実施しました。

当日は新型コロナ感染予防対策を徹底した上で、嵯峨自主防災会の役員をはじめ、嵯峨消防分団、嵯峨消防隊、区役所員など限られた人数での訓練としました。

訓練は、嵯峨小学校に備蓄している器材の点検や取扱い訓練、避難所で使用する段ボールベッド、プライバシー保護のパーティションの設営などを行いました。作成した段ボールベッドに寝てみたり、人が乗ってつぶれないかどうかや寝心地を試し、その良さに皆さん驚いていました。また、感染者や濃厚接触者の方が使用するワンタッチテントの設営も行いました。

避難所は多くの方が集まり、普段どおりの生活ができないことや長期間滞在する場合があります。嵯峨学区自主防災会では、避難されてきた地域の皆様が少しでも安心して過ごせるような環境作りに努めています。

学区民の皆様、いつ発生するか分からない災害から身を守るためにも、日頃から災害の備えをしっかりと頂くようお願いいたします。



段ボールベッド及びワンタッチテント作成訓練

わが町内紹介

新企画「わが町内紹介」5回目は、観空寺、立石市営、北堂ノ前です。

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。

穏やかなところ ～観空寺

自治会長 奥村 明人

観空寺の世帯数は290軒。田畑が多く残る自然豊かなところ。町名の由来となる観空寺は大覚寺の境外仏堂で千光寺を打ち始めとする洛西三十三所第十八番札所。観音堂には行基の作といわれる本尊の十一面観音が奉られています。お盆、地藏盆、節分には観音堂が開帳され皆がお詣りしています。



観空寺は嵯峨祭では獅子を担当しており、獅子の練習に境内を使わせてもらい獅子担当の若者と神輿の担ぎ手で楽しく練習しています。町内にある大覚寺や観空寺谷では昔から時代劇の撮影が行われていますので一度はテレビで目にされた事もあると思います。景観も良く穏やかなところなので散歩で訪れる人も多いです。

一度散策に来てみてください。



バリアフリーです ～立石市営

自治会長 津田千恵子

立石市営は4棟75戸の集合住宅です。丸太町通りを西に直進、「嵯峨公園（通称どんぐり公園）」の手前に位置しております。

18年前に平屋の木造住宅が建て替えられ現在の形になりました。建て替え時には、以前からの住民が奮闘されたおかげでバリアフリー住宅に。各棟にエレベーターも付き、車いすでも生活できます。風致地区の為、3階建の瓦屋根で、敷地内には緑がたくさんあり、月1回の一斉清掃を行っています。又、10畳の和室と広い集会所があり、貸しスペースとして各種教室に利用され、最近「こども食堂」も開催されています。コロナ禍で最近はありませんが、町内行事も多く、年度ごとに「通常総会」が開催されるほか、何か「議案」があればその都度総会を開き、意見交換し多数決で決定する、民主的な町内です。



ご紹介出来る史跡はなにもなくて ～北堂ノ前

自治会長 山中 保人



『北堂ノ前町』は古くからの住宅地で総戸数63軒の小さな町内です。皆様のようにご紹介出来る歴史的場所はありませんが、幼少期からここにお住まいの方にお話を伺うと『昔はこの辺り広いススキの原野があつてタヌキに出くわしたこともあるよ』とか…丸太町通りもまだなくて40～50年前のお話だそうです。

でもすこし北東方向に目をむければ『堂ノ前町』の会長さんが、ご紹介されたように有栖川の流れにそって自然がひろがっていて、私も毎日犬と一緒に散歩を楽しんでいます。また、一条通りに面してある京都工芸繊維大学敷地の北西角に数十本の大きなクヌギがあつて今は大きなどんぐりの実が沢山落ちています。そのクヌギの小さな森が物語「となりのトトロ」の舞台を思わせるふんいきがあります。皆様もウォーキング中よかったですら想像しながら一度ご覧になってください。



沢山のどんぐり

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。



塩分の取りすぎは、よくないです

厚生労働省によると、1日の塩分摂取目標値
男性8g未満、女性7g未満です



塩分の取りすぎは、高血圧や胃がん、腎疾患、不整脈、心疾患などのリスクを高めるといわれています。過剰に摂取した塩分を尿として排出するのが腎臓の役割ですが、取りすぎると腎臓に過度の負担がかかります。

減塩はできる範囲で長期的に続けていきましょう。

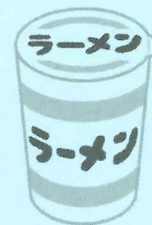
例 或る日のA子さんの食事です。

- 【朝食】食パン6枚切り1枚(0.8g)と牛乳180cc(0g)
- 【昼食】インスタントラーメン1杯(5.4g)とトマト1個(0g)
- 【夕食】塩さば1切(1.1g)とごはん100g(0g)、味噌汁1杯(1.2g)

塩分は合計で8.5gになり目標値を超えてしまいます。
インスタントラーメンが多いことが分かります。

(ご参考) *食品に含まれる食塩の量

高菜の漬物	1.2g	梅干し	0.8g
マアジの開き干し	1.0g	たらこ	0.9g
ロースハム1枚20g	0.5g	塩鮭切り身70g	1.3g
はんぺん1枚100g	1.5g	ゆでうどん1玉(200g)	0.6g



外食される場合でも、野菜たっぷりや塩分控えめメニューなどの表示を、気をつけて注文されたらよいと思います。

お正月をひかえて、体調を整えましょう。

12月～3月行事予定表

嵯峨社会福祉協議会事業ほか

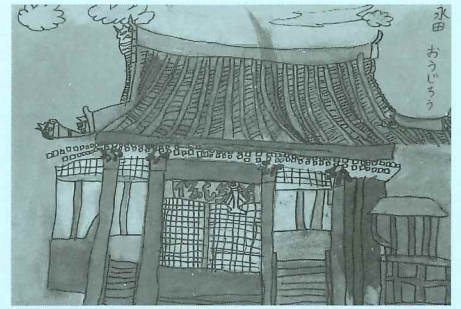
月	日	曜	行事内容など	備考
12	1～31		令和3年度 右京区社会福祉協議会 賛助会員募集	
	11	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～(午前中)
令和4年			たくろう会「新年親睦会」は中止です	
	10	祝	第11回「嵯峨小学校の児童と保護者のグラウンドゴルフ大会」	嵯峨小
	1		小学校1年生の「ふゆあそびをたのしもう」学習のお手伝い	嵯峨小
	12	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～(午前中)
	26	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～(午前中)
	3	木	広報誌「嵯峨の福祉」第130号発行	
	12	土	たくろう会(1年を振り返って、ガーデニング)	嵯峨小 10:00～(午前中)

◎すこやかカフェしゃか 毎月第3火曜日10時～12時、場所 西井頭町会議所
12/21、1/18、2/15、3/15

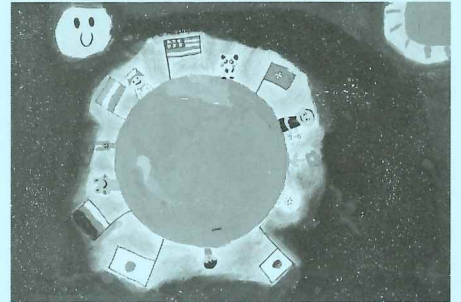
◎カフェくるまみち 毎月第1火曜日10時～12時、場所 JR嵯峨嵐山駅下ル 京都新聞販売所北
12/7、1/4、2/1、3/1

【注】以上の予定は変更となる場合があります。

嵯峨小児童の作品から



3年 永田 央慈郎
『大きなせいりょう寺』



4年 吉川 紗矢
『ほらここにいるよ』