



嗟峨の福祉

第137号

嗟峨自治会連合会
嗟峨社会福祉協議会

学区民体育祭を4年ぶりに開催

嗟峨体育振興会 会長 西田 典生

心配された夜来の雨も上がった10月1日（日）、運動場の整備で開始が1時間遅れたものの『第57回 嗟峨学区民体育祭』がコロナウイルス感染防止対策を講じながら皆さまのご協力により開催することができました。

900人以上が集まったグラウンド一杯に響き渡る歓声・各町内の応援・その中を懸命に走る、くぐる、綱を引く、玉を入れる選手たち。秋空のもと改めてスポーツの楽しさ、素晴らしさと学区内の「絆」「相互理解」「助け合い」を感じて頂けたのではないのでしょうか。

コロナ禍の3年間、私たち体育振興会は、全ての行事が中止となり何もできませんでした。その間、本部役員・体育委員も交替しましたが十分な引継ぎもできず、バタバタの中で今回の開催にこぎつけたというのが実情です。しかしながら終わってみれば「こんなに盛り上がった体育祭は久しぶり、町内の連帯が生まれた」というような励ましの声も聞かれました。



一方で、少子高齢化の影響は如何ともしがたく今後については高齢者でも参加できる、楽しめる競技を取り入れたいと考えております。

今後の体振スケジュールとしては、12月に卓球大会、令和6年2月に男女混合ソフトバレーボール大会があります。多くの方の参加をお待ちしております。



もう1つ嬉しいニュースがあります。体育祭後の11月3日（祝）、西京極競技場で行われた「第35回京都市スポーツフェスティバル」に嗟峨体振として3種目に参加したところ、リレーカーニバル（男女混合800メートルリレー）において京都市全体で2位、またソフトバレーボールは優秀賞を獲得し右京区の優勝に大きく貢献しました。

令和5年度 嗟峨学区自主防災訓練に参加して

「9月17日（日）、朝8：30地震が起こり大きな災害が発生しました。

各自治会は各々自身の安全を図り、火の始末、家族の無事を確認し、ガス漏れ、漏電に注意し、近所の安全を図り嗟峨小学校に集結する」という設定の防災訓練が始まりました。参加者は約270名。

学校到着早々、用意されていたのはテント張りの小部屋。入るなり煙が充満し、目の前が見えませんでした。大きな部屋ではないのに、出口にたどり着くまでに時間がかかり、みんなは外に出られてようやくほっとした表情を見せていました。「煙道訓練」とのことでしたが、日頃は体験できないことでした。

人数点検の後、体育館に集合し、村上自主防災会長の開始宣言が行われ、本格的な防災訓練が始まりました。倒壊家屋からの救助訓練、心肺蘇生とAEDの使用法、外に出たのバケツリレー、それぞれなれるまでに時間がかかりましたが、後半はスムーズに行うことができました。



社協はα化米の炊き出しを担当



煙道訓練体験

最後に右京消防署長より講評を受け、非常食アルファ化米をもらい解散しました。本当に良い経験になるとともに訓練の必要性を実感しました。



左のQRコードから
カラー誌面がご覧
いただけます。

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。

嵯峨学区の敬老交流会

秋らしく澄んだ青空のもと、10月21日（土）4年ぶりに嵯峨学区の敬老交流会が、自治会連合会と社会福祉協議会の主催の下で、嵯峨小学校体育館で開催されました。今回は従来の嵯峨小学校児童と高齢者の交流のひとつときをもつことはできませんでしたが、久しぶりに総勢201名の（お手伝い含む）皆さんが集える会になりました。

自治会連合会長の開会の挨拶を皮切りに、右京区長はじめ来賓の方々の長寿を祝うスピーチの後、嵯峨狂言クラブの児童の皆さん、そして嵯峨中学校伝統文化部のお箏の演奏。続いて嵯峨小学校6年生のビデオレター。最後に社会福祉協議会長の閉会の挨拶で締めくくられました。

嵯峨狂言クラブの演目は「橋弁慶」。毎週土曜日の練習の成果もあり、面をつけて身振り手振りの立ち振る舞いは、小学生の域を超えていました。公演後6人が一人ずつ面を取っての挨拶で「や～こんなかわいいお顔やった」と会場のみなさんも拍手喝采で盛り上がりました。また、代表児童の長寿を祝う一言も感動ものでした。

お箏の演奏は、荒城の月・踊るポンポコリン・ゆりかごの歌など全8曲、会場の皆さんが口ずさむ場面もあり、8人の生徒が奏でる箏の音色に酔いしれた至福の時間でした。続いて嵯峨小学校長による最近の小学校の出来ごとと、6年生児童から会場の皆さんへ、ビデオメッセージが届けられました。

会場内では、高齢者の方々の力作の展示もありました。健康で、健やかに過ごすことは、手を使う。足を使う。そして、いろいろな方々と話すなどつながりを持つことが秘訣と言われています。

お土産には6年生児童からのお手紙と栗入りお赤飯、焼き菓子なども配られ家路につかれました。会場に来られれば、新たな方との出逢いもあり、お話ができるチャンスにもなります。

来年もまた、お誘い合わせの上ぜひお越し頂けますようお願いいたします。



右京区民文化交流会

10月28日（土）秋晴れのもと、右京ふれあい文化会館と太秦安井公園で右京区民相互のふれあいと地域の活性化を図るとともに多様な団体が連携するきっかけの場とすることを目的として右京



区民文化交流会が開かれました。内容は、ステージ発表や模擬店などです。嵯峨自治会連合会では、だし巻き、肉巻きおにぎりなどを扱う模擬店を出店し、盛況でした。

有栖川清掃

11月5日（日）、自治会連合会を中心に各種団体、地元有志の方、北嵯峨高校生徒の協力により総勢150名余りで有栖川の清掃を行



いました。北嵯峨高校の東側を南北に約500メートル、伸びた草を刈り、集めてゴミ袋に詰めました。

季節外れの暑い陽ざしの下でしたが、刈られた土手を見ると身も心もスッキリしました。

花ごよみ



シンビジウム

和名：霓裳欄（ゲイショウラン）

シンビジウムとは、船の形を意味するギリシャ語に由来しています。

和名の霓裳欄（ゲイショウラン）とは、霓が虹を裳が着物を意味する言葉で、美しい虹のような着物を、花の姿に例えられ名付けられたと言われています。

四洋ランの一つでもあり、冬の鉢花はギフトや迎春の切り花のアレンジ等にも人気があります。（開花期：11月～3月）

嗟峨の由来

～今号より国際日本文化研究センター名誉教授である早川聞多さんによる「嗟峨の由来」シリーズを開始します。第1回目は嗟峨の名前の由来です。早川さんの経歴は末尾に記載のとおりですが嗟峨小学校卒業生です～

「嗟峨」の名前

早川聞多

「嗟峨」といへば、まづその名前「サガ」にはどのやうな由来があつたのでせうか。小学校の頃に聞いた話では、「サガ」は「さが々々しい」からだと言った覚えがあります。さがしいとは険しいといふ意味ですが、考へて見れば嗟峨野は決して険しくはありませんし、むしろ平かではないのでせうか。「嗟峨」といふ漢字は「山が高く険しい」意味ですが、山が高く険しいといへば、嗟峨だけでなく京都周辺にもありますし、日本には至る所にあるのでせう。



嗟峨天皇1150年御忌の大覚寺名寶展の解説において、林屋辰三郎氏が「嗟峨」の名前は支那の長安の北方20^{キロ}にある「嗟峨山」の名を移したものだといふ説を出されました。長安は支那の古代王朝の都で、唐代にはシルクロード東端の国際色豊かな大都市でありました。当時の日本の佛教者や官吏たちは遣唐使として訪問しました。なかでも空海(774～835)が長安の青龍寺に留學したことは、佛教史のみならず日本文化にとつてたいへん重要なことでした。

その空海と嗟峨天皇(786～842)はたいへん親密な関係にあり、「嗟峨」といふ名前は空海と嗟峨天皇の親密さに由来があつたと思はれます。嗟峨天皇は都から離れたこの地をこよなく愛され、ここに新しく御所(後の大覚寺)を創設され、ここで唐風文化の興隆に勉められました。空海が長安から歸國した時、天皇が嵐山から小倉山に連なる山々を愛される様子を見ながら、空海が「これは長安から嗟峨山を見渡すやうだ」と申し上げたのではないのでせうか。唐風に憧れる天皇にとつて、「嗟峨山」は我が御所に實に相應しいものと賢慮され、この御所を「嗟峨院」と改め、小倉山の東麓を「嗟峨野」と命名されました。

このやうに考へますと、「嗟峨」は嗟峨天皇以前からあつた地名ではなく、この地の風致を愛された嗟峨天皇と長安に留學した空海によつて生まれたものと考へられます。嗟峨天皇の「嗟峨」は天皇の死後に奉る敬意の追號です。嗟峨天皇の御陵は大覚寺北の嗟峨山にあり、東の音戸山から北の曼荼羅山を背景にし、北西の愛宕山から西の小倉山・嵐山を見渡した山上にあります。嗟峨野を眼下にした絶好の場所といへませう。

著者紹介：昭和37年嗟峨小学校卒業。昭和49年東京大學・文學部西洋哲学科卒業、昭和55年大阪大學大学院・藝術學東洋美術史學修士修了。昭和53年大和文華館・學藝員勤務、昭和62年国際日本文化研究センター・研究部助教授就任、平成13年同文化資料研究企畫室教授就任、平成27年同名譽教授。平成10年に発行された『平成嗟峨誌』の編集委員となる。日本美術の電算化を試みると共に、日本の浮世繪春畫を世界に廣める。

※なお、来年3月2日(土)に講演の集い「嗟峨の由来」(続編)が予定されています。

～ホテルビナリオ嗟峨嵐山 午後7時より～



長安嗟峨山

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。



就寝中に起こる「こむら返り」の原因

「こむら」とは、脚のふくらはぎのこと。こむら返りとは、筋肉がけいれんしてつってしまふこと。そこが痙攣することをこむら返りといいます。足の裏や足指、太ももでも起こります。原因は、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどの栄養が足りていないことや何らかの病気で起こると言われています。

スポーツをしたときの筋肉疲労、汗をかいて水分が不足するとなることがあります。

就寝中、明け方近くに体の水分が減少してこむら返りになることがあります。

発作がでてしまった場合は、足のつま先をグッとつかんで、ゆっくりひきよせると、ふくらはぎの筋肉が伸ばされて痙攣がおさまります。冷やすより温めた方がいいといわれています。何度も起こる場合はいろいろな病気が隠れている可能性があるため、病院に相談するのがよいでしょう。

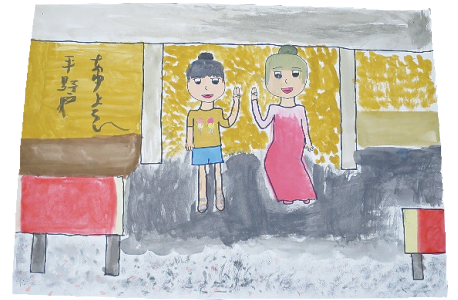


日常生活を見直して、水分不足にならないようにします。ミネラルも考えてバランスのとれた食事をしましょう。それから空いた時間に少し脚のストレッチをしておくにつりにくくなります。これから寒い時期を迎えますが、暖かくして過ごしましょう。

嵯峨小児童の作品から



3年 松尾 遥都
『クジラ先生のしおふき』



4年 井上 実乃里
『げいのう人とあった』

おやこの広場

11月11日（土）、PTA 主催の「おやこの広場」が開催され、子どもたちのために様々な催しが体育館、校舎、校庭を使って行われました。

社会福祉協議会は車イス体験と手話コーナーを設け、車イスは障害物や段差のコースを使って児童一人一人に操作を学んでもらいました。児童からは「段差と坂のところがむずかしかった」などの感想が聞かれました。



令和5年度 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5年度 右京区社会福祉協議会 賛助会員募集	
	9	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～
令和6年1	8	祝	嵯峨小児童と保護者のグラウンドゴルフ大会	嵯峨小
	23	火	たくろう会 「新年親睦会」	ホテルビナリオ嵯峨嵐山
2	10	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～
	24	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～
3	2	土	第30回講演のつどい「嵯峨の由来」(続編)	ホテルビナリオ嵯峨嵐山 (19:00～)
	7	木	広報誌「嵯峨の福祉」第138号発行	
	9	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～
	15	金	嵯峨お松明式	清凉寺

◎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月19日、1月16日、2月20日

◎カフェ名古屋 毎月第2水曜日10時～12時、場所 大覚寺バス停2分 健光園内

12月13日、1月10日、2月14日

◎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

2月6日

【注】以上の予定は諸事情により変更となる場合があります。