



# 嵯峨の福祉

第138号

嵯峨自治会連合会  
嵯峨社会福祉協議会

## 「嵐山子ども食堂」は月1回、嵯峨学区で開催



12月17日（日）、「嵐山子ども食堂」が開催されている立石市営住宅集会所に伺いました。9時半前でしたが、すでに50人くらいのボランティアの方々が慌ただしく準備活動をされていました。中高生・大学生・主婦・社会人の方など様々で「この活動はやりがいがあり楽しい」「SDGsに貢献できる」と前向きな感想が多く、嵯峨中の生徒さんもいました。

主催者で運営責任者の高畑 高嗣さんに忙しい中お話を聞きました。“2015年11月にスタートした嵐山子ども食堂は、京都で1番最初に始まった子ども食堂と言われています。嵐山子ども食堂はスタート以来、どなたでも参加可能な子ども食堂として「お弁当を購入して応援」「お米やお菓子、食材の寄付をして応援」「寄付で応援」「お手伝い参加で応援」のスタイルで8年以上続けてきました。これからも国産米や国産野菜、そして国産の鶏肉・豚肉・牛肉使用にこだわり、温かい出来たての美味しいお弁当を作り続けます。併せてフードパントリー活動（お米5キロと食材の無償配布）とフードドライブ活動（食材の積極的募集）を継続していきます。2020年4月よりは新型コロナの流行で、対面式の子ども食堂を中止し、お弁当持ち帰り

で継続しています。お弁当は大人300円、子ども100円（専門学校生・大学生迄）ですが、他に野菜やお菓子、生活必需品などを必要とされる方々に無償配布を行っています。原則毎月第3日曜日ですが、数に限りがありますので、事前にメールにて予約をお願いします。お手伝い・食材提供いただける方も大歓迎です。

オープンは11時ですが、10時20分にはすでに多くの方が並んでいて整理券を配布。今日のメニューがちらし寿司であることとクリスマス前で絵本の配布などあることが人気のようです。台所とお弁当盛り付けの部屋は大忙し、息もつかないほどで、学生さんは野菜の仕分け・袋詰めなどベテランの主婦の指示でキビキビ、テキパキ。時間になり来られた親子連れ、お年寄りの方々は、手に持ちきれないほどの食品とお手伝いの方々の温かい気持ちに満面の笑顔で家路につかれました。



スタッフ・ボランティアの皆さん

## 『カフェ 名古屋』 スタートしました



学区の皆さんに懇親の場として活用いただいているカフェしゃか、カフェくるまみちに続いて『カフェ 名古屋』が昨年11月にオープンしました。

場所は、大覚寺バス停の隣、社会福祉法人 健光園内です。カウンター席と座敷席があり館内なので空調も完備、ゆっくり歓談していただけます。初回は36名も

の方がお見えになりました。今日1月10日はあいにくの雨交じりの寒い1日でしたが、それでも19名の方が参加されました。名古屋の名前の由来について大沢池畔にある滝跡を詠んだ百人一首の歌が話題に出たり、健康や趣味、ご家族のお話などコーヒーとお菓子でそれぞれ大いに盛り上がりおられました。

開催日は毎月第2水曜日、10時～12時 費用は他のカフェと同じく100円です。

どなたでも参加できます。お誘い合わせの上お越しください、美味しいコーヒー（紅茶）を入れてお待ちしております。



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。

# 嵯峨の由来

前回第137号よりスタートした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「嵯峨の由来」シリーズ、第2回目は嵯峨の山々です。なお、早川さんは嵯峨小学校卒業生です。

## 嵯峨の山々 (上)

早川聞多

嵯峨の周囲には幾つもの山々が立ち竝んであります。西の正面には小倉山そびが聳え、その西南に嵐山なほどが、西北に愛宕山あたごやまが聳えてあります。北には低い山々が立ち並び、曼荼羅山まんだらやまや嵯峨山へんぜうじやまが、東には遍照寺山おんどやまと音戸山おんどうやまが連つてゐます。

[小倉山] 小倉山みね峰ぼのもみぢ葉心ひとたびあらば今一度みゆきの御幸待たなんただひら (百人一首の藤原忠平)

都から西方に見える嵐山から小倉山、愛宕山を結んだ一連の山々は、もともとは樹木が繁茂して薄暗い山といふ意味で小暗山をくらやまと呼んでゐました。しかし平安時代初期になつて雅な和歌が盛んになると、「暗い」といふ字を忌み嫌つて「倉」といふ字に變りました。なほ小倉山は「龜山かめやま」とも呼びますが、それは今の小倉山が龜の甲羅かぶらで、その南の低く連なる龜山公園が龜の尾、小倉山の北の低い小山こやまが龜の頭だからです。嵯峨の中程から西方を見ますと、大堰川から這ひ出した巨大な龜が愛宕山に向かつて悠々と歩む姿が見てとれます。實は支那の陰陽の風水においては、都を定める際には都の西北に「水と龜」が重要であると定められてゐました。正に都の西北から保津川が流れ込み、その流れ口から龜山が愛宕山に這ひ出してゐるやうに見えます。

[嵐山] 柿主かきぬしやこずゑは近き嵐山きよらい (芭蕉門下の向井去来)

小倉山がもともとは小暗山と呼ばれてゐたやうに、嵐山はもともとは荒洲山あらしやまと呼ばれてゐました。それは保津川から流れ込んだ洪水が麓の土地を荒らしてゐたからです。それが嵐山となつたのは平安時代中期ころからで、やはり和歌では「荒洲」を忌み嫌つて「嵐」に呼び變へたからです。特に鎌倉時代になり、後嵯峨天皇が吉野の櫻を龜山の御所や背後の嵐山に移植させてからは、「嵐」を詠みこんだ和歌が多く詠まれました。

なほ嵐山の山頂付近に古城が残つてゐることを知る人は少ないのではないでせうか。それは室町幕府の管領細川政元の家臣であつた守護代の香西元長しゆごだい かうざいもとなが めいおうが、明應六年(1497)に築城したものです。香西元長は永正四年(1507)に細川政元を暗殺し都の實権を握りましたが、四年後に細川高國等に敗れて討伐されました。嵯峨に傳はる話では、香西元長の悪政に耐へかねてゐた京都の農民たちが蜂起し、嵐山城らんじふに亂入して留守居役の武士たちを皆殺しにしたといふ話です。

[愛宕山] 我が宿はそなたを見てぞ慰むる誰か愛宕の山といふらんいへたか (藤原家隆)

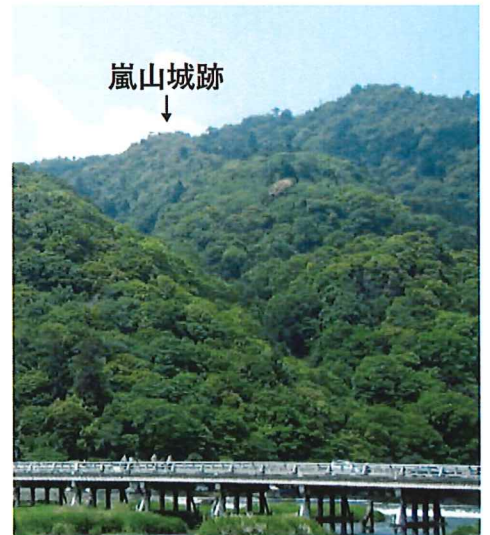
嵯峨小學校の校歌の冒頭に「高く聳える愛宕山」とあるやうに、愛宕山は嵐山・小倉山と竝ぶ嵯峨の名山で



小倉山 (龜山)



愛宕山



嵐山城跡

す。愛宕はもと阿多古<sup>あたこ</sup>、阿當語<sup>あたご</sup>、愛太子<sup>あたご</sup>、愛宕護<sup>あたご</sup>といふ字が當てられてゐましたが、實はその意味はよく判つてゐません。本居宣長は主神の伊邪那美命<sup>いざなみのみこと</sup>が火で燒死したことから「仇子<sup>せうし</sup>」といひ、柳田國男は愛宕が山城國と丹波國<sup>こくきやう</sup>の國境を指すことから「當處<sup>あてこ</sup>」といひ、また愛宕の「タコ」は高い處<sup>ところ</sup>を意味するとも言はれてゐます。私は小さい頃から愛宕山を見ると、こんもりと盛上がつた人の「頭<sup>あたま</sup>」のやうに見てゐました。（次編に續く）

## 嵯峨小学校の児童と保護者のグラウンドゴルフ大会

第12回親子グラウンドゴルフ大会が、1月8日（祝）に嵯峨小学校の大・小2つの運動場で開催されました。当日は小雪が舞う寒い朝で、実行の可否を協議するほどでしたが、途中より日も射し10チームで熱戦が繰り広げられました。



参加者は児童36名、保護者21名、お手伝いは20名。大人も児童も初心者が多く初めのうちは、とんでもない方向に打っていましたが、時間と回数が増えるにつれカップに向かっていくようになり、ついにはホールインワンがでるほどの上達ぶりでした。参加児童はそれぞれ賞品を受け取り親子笑顔で帰路につきました。

## たくろう会 新年親睦会



1月23日（火）、ホテルビナリオ嵯峨嵐山において53名の参加のもと、新年恒例の親睦会が4年ぶりに開催されました。コロナ禍を乗り越えて集まったメンバーは互いの近況を語り合いながら、ゆっくりとランチをいただき、またビンゴゲームで景品をもらうなど大いに盛り上がりました。本席には日ごろお世話になっている嵯峨地域包括支援センターの方々も出席され和気あいあいのひと時となりました。

## 子育てほっとサロン

嵯峨民生児童委員協議会主催の「子育てほっとサロン」を今年度も実施していきます。

毎月、原則第2水曜日10：30～11：45、嵯峨小学校視聴覚室をお借りして実施しています。

0歳～3歳のお子さんを対象に、ママやパパが子育ての合間に気軽に遊びに来れる、ほっとできる居場所を作れたら、と思つています。自由遊びや講師を招いてのお話、また季節のイベントは地域と連携して開催しています。

なお、年2回は、特別のプログラムを計画しています。

嵯峨民生児童委員協議会

会長 内田 良一

主任児童委員 濱崎 勢津子 / 北村 祐子

## 花ごよみ



### モクレン（木蓮）

モクレンは様々な種類がありますが、一般的に早春に鮮やかな紫色や濃いピンクの花を咲かせるモクレン科の落葉樹です。

その花が蓮を想像させることから、「木蓮」と書かれるようになりました。

開花時期は3月下旬から4月上旬で優しい香りと清楚な花で春を告げる花木です。



## しびれは、 なぜ起こるか

しびれは、体からのメッセージ。体には神経が張り巡らされています。この経路のどこかに障害が起きることでしびれが発生します。手足の血管が細くなって、血液の流れが悪くなることでもしびれや痛みが起こります。正座で足がしびれるのは、一時的に足の血流が悪くなるためです。

しびれなど、症状を軽くするには、痛み止めなどの市販薬でもできますが、医師の診断を受けて、原因を確かめ、原因自体を取り除く必要があります。

原因によって異なるので一概に言えませんが、温めたりもんだりすると症状が和らぐことがあります。

からだを適度に動かすと血流が改善するので、治療にプラスになります。

ストレッチ体操をしたり、しびれや痛みがある部分をマッサージするのも効果的です。

手足のしびれや痛みで最も重大なのは、脳卒中によるものです。しびれや痛み以外に、ろれつが回らない、吐き気がする、物が二重に見える、半身性の麻痺などの症状が起きた時には、脳卒中を疑い、迷わず、救急車をよんでください。



嵯峨小児童の作品から



6年 奥山 賢宇  
『マッティの秘密基地』



5年 明石 一知葉  
『夕焼けにうつる思い出』

## 大谷選手からのグローブ 嵯峨小学校にも届きました！！

左側のグローブに「野球しようぜ！」のメッセージカードが添えられています。



## 3～6月 行事予定

嵯峨社会福祉協議会事業ほか

月	日	曜	行事予定など	備考
3	9	土	たくろう会 (今年度最終)	嵯峨小 10:00～
	15	金	嵯峨お松明式 (清凉寺)	
	29	金	お花見 高雄パークウェイ	
4			令和6年度 評議員会	嵯峨小 19:00～
	27	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～
5	11	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～
6	6	木	広報誌「嵯峨の福祉」第139号発行	
	8	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～
	22	土	たくろう会	嵯峨小 10:00～

◎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

3月19日、4月16日、5月21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

3月5日、4月2日、5月7日、6月4日

◎カフェ名古屋 毎月第2水曜日10時～12時、場所 健光園内

3月13日、4月10日、5月8日、6月12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。