

特定非営利活動法人 比叡平・陽だまりの会

創立5周年記念誌



2014 年 9 月 1 日

まえがき

「月日は百代の過客にして、行きかう年もまた旅人なり。」 芭蕉の「奥の細道」の序文を学校で習ったのはいつの時だったか、あれからもう数十年も経ち、まさしく年月はあっという間に過ぎ去っていった。

時は留まることは無く、人は必ずその人生の終焉をいつかは迎える。しかし、我々は自分自身の生き方に何らかの意味を見出し、自分自身のために、家族のために、そして何らかの手助けを必要としている方々のために、力になれることができれば、それは最高の生き方ではないかと思う。

上に書いたことは私個人の考えであるが、特定非営利活動法人「比叡平・陽だまりの会」に参集されておられる方々も、同じように考えておられるのではないかと思う。

この陽だまりの会が発足してから早や5年が過ぎていった。それを一つの区切りとしてここに記念の小冊子を発行することにした。我々がどのような活動を行い、それにどのような意味合いがあるのか、批判もあるだろうが、それら全てをできる限り網羅した記念誌を作成し、後世に残すことも何らかの意味があるのではないか、という考えである。

準備期間も短く、原稿を依頼された方々も突然で困惑されたかと思うが、個性あふれる内容の原稿が集まった。ここに皆様のご協力に深く感謝する次第である。

これからの我々の活動は年代を引き継いで続いていってもらいたいし、きっとそうなる信じている。また、何年かして初期の「陽だまりの会」はどんなものであったか、誰かが振り返ってみて、その志しを俯瞰してくれれば、本誌を編集した者として、これに優る喜びはない。

平成26年9月1日

本誌編集委員長

笈田 昭



挿絵は全て墨彩画指導の山中信子さん作

編集委員(執筆・編集順、敬称略)

笈田 昭 : 編集委員長 (第1、3、4、11章)
田畑 三郎 (第2章、5.3・5.5節、第12章)
中山 元男 (第2、6、9、10、14章)
福田 孝男 (5.1節)
竹原 清子 (5.2節)
山中 信子 (5.4節)
万代 勉 (5.6節)
川岸喜代美 (5.7節)
笈田 直子 (5.8節)
堀 和子 (5.9節)
徳田 幸子 (5.9節)
南出 成子 (第7章)
岡部 陽子 (第8章)
楠本 耕之 (第13章)

特定非営利活動法人「比叡平・陽だまりの会」役員リスト
(2014年9月1日現在)

理事長	笈田 昭	(おいだ あきら)
副理事長	田畑 三郎	(たばた さぶろう)
理事・事務局長	中山 元男	(なかやま もとお)
理事	南出 成子	(みなみで しげこ)
理事	楠本 耕之	(くすもと こうし)
理事	川岸喜代美	(かわぎし きよみ)
監事	安倉 弘志	(やすくら ひろし)
監事	岡部 陽子	(おかべ ようこ)



目 次

	頁
まえがき (笈田 昭)	1
編集委員、「比叡平・陽だまりの会」役員	2
第1章 特定非営利活動法人「比叡平・陽だまりの会」の活動理念 (笈田 昭)	5
第2章 法人化以前の活動 (田畑三郎、中山元男)	6
第3章 法人化への道 (笈田 昭)	9
第4章 創立後5年間の活動内容と諸問題の解決 (笈田 昭)	11
第5章 「陽だまりサロン」活動	14
5.1 節 おしゃべり火曜 (福田孝男)	14
5.2 節 パソコンの友 (竹原清子)	16
5.3 節 うたごえサロン (田畑三郎)	18
5.4 節 墨彩画教室 (荒川登美子)	19
5.5 節 朗読の会 (田畑三郎)	20
5.6 節 国語の時間 (万代 勉)	21
5.7 節 詩吟の会 (川岸喜代美)	24
5.8 節 ニットカフェ (笈田直子)	27
5.9 節 名作映画サロン (堀 和子、徳田幸子)	29
第6章 「福祉有償運送」活動 (中山元男)	30
第7章 「からだところの健康シリーズ」活動 (南出成子)	33
第8章 「やまの保健室」活動 (岡部陽子)	36
第9章 「介護予防トレーニング」活動 (中山元男)	40
第10章 「地域の生活支援」活動 (中山元男)	43
第11章 「リユースセンター」活動 (笈田 昭)	45
第12章 「里山倶楽部支援」活動 (田畑三郎)	47
第13章 「陽だまり楽習会」(学区社会福祉協議会と共催)活動 (楠本耕之)	48
第14章 各種イベント活動 (中山元男)	50
第15章 「比叡平・陽だまりの会」への声	53
編集後記 (笈田 昭)	56



第1章 特定非営利活動法人 比叡平・陽だまりの会 の活動理念

笈田 昭（理事長）

この記念誌に記されているいろいろな活動の中で、福祉有償運送事業を行うためには法人格を取得する必要がありました。第3章にも述べますが、滋賀県知事の認証を受け、特定非営利活動法人となりましたが、その定款の中に、この法人の目的が次のように記されています。

「（目的）第3条 この法人は、高齢者や障害者を含む住民が安全に安心して、そして生きがいのある生活を送っていただくために、必要と思われる種々の事業を展開すると同時に、環境問題に対しても深く考察し、環境教育や関連する環境改善事業をも推進し、もって福祉の増進と環境保全に寄与することを目的とする。」

人は誰でも元気なうちは「他人の世話にはなりません」と言うものですが、元気であっても何らかの形で助けられているものです。大切なことは、援助の手を差し伸べている人も、感謝の気持ちを受けたり、その援助の行為そのものを行わせていただけるということに有り難い気持ちになり、生きがいを見つけることができるということだと思います。すなわち、我々は誰しも助け、助けられて生きているということです。

本会は、以下の章で記述されていますように、多彩な活動を行っています。それら全ての活動を主導する側、それらの活動を享受する側双方が互いに感謝するという形になっていると思います。たとえば、「陽だまりサロン」は勉強会が多いのですが、習っている人は未知の領域への挑戦で生きがいを感じ、指導している人は指導できるということに喜びを見出しているのではないのでしょうか。「地域の生活支援」や「福祉有償運送」活動は高齢者の多い、かつ公共交通の便の良くない当地の人々のために手助けをするものであり、絶対的に必要で、支援・運送をする方々もそれに高い価値を見出しているのです。「やまの保健室」や「介護予防トレーニング」活動も住民の方々がいつまでも元気で生き生きとしておられるように願って推進しています。「リユースセンター」や「里山倶楽部支援」活動は環境保全活動の例ですが、これらは子孫の世代のために良い環境を保持して行こうとするもので、その意義を考えると、やりがいのある活動で、それに携われることに感謝するものであります。

我々の活動理念は、我々の活動の利用者・推進者双方が喜びと生きがいを感じ、その結果として互いに感謝の念を持ち、有意義な人生を送る、ということであります。



第2章 法人化以前の活動

1. 出会いの不思議

田畑 三郎（副理事長）

私たち夫婦が比叡平へ転居したのは、60歳で定年退職してからのことである。京都の家を売り払って新しい土地を探したとき、比叡平というのは最後まで候補にならなかった。草ぼうぼうの空き地がゴーストタウンを想像させたのだった。それが決まってしまったのは、猫が3匹もいてどうしても土地付きの一戸建てが欲しいと判断したためだった。「猫に引かれて比叡平住まい」。そして落ち着いてから始めたのが、周辺を歩き回ることだった。とにかく自宅から5分も歩けば山の中というのが、山歩きの好きな私にとっては大の魅力であった。わずかな道があればどんなところにも入り込み、地図を書いていった。そんな様子が京都新聞に掲載されたこともある。

「比叡平歯科」という看板が高く掲げられたのはいつのことだったか。なんでも2件の競合があって京都の及川という人が強引に決めたという話だった。いずれにしてもわが家からすぐ近くであり、私自身は歯の治療中でもあったのですぐ飛んで行った。入って見ると男の先生1人だけで女性の受付もいなければ歯科技工士もいなかった。京都に医院を持っていて兼務ということで営業時間も短かった。私の方は歯槽膿漏の悪化でどうにもならなかったの、とやかくいう立場でなくすぐ抜いてもらった。お蔭でそれ以来ずっと調子がいい。腕は確かと判断したのだった。ところが利用者の評判が悪かった。とにかく不潔でやることが手荒だった。そのせいだろうか、いつの間にか早々と閉店してしまったのである。看板がいつの間にか「環境と福祉の家」となっている。しかし人の気配がない。何か新興宗教のようで気持ちが悪い。それからしばらくして大文字山の登山から帰ってくるとき、2丁目の街中で山登りの格好をした男の親子連れに出会った。京都から歩いてきたという。それが中山元男さんと息子さんとの初めての出会いであった。聞けば「環境と福祉の家」の看板は彼が掲げたという。身障者の施設か何かを始めるつもりでいるが、まだ構想の段階だということだった。何か一緒にやりませんかという。おやおやという感じで、いっぺんに意気投合してしまったのだ。それから間もなく田畑、中山、六車康夫の3人が世話人となって「ひえい万歩会」がスタートとしたのは自然の流れだった。平成18年（2006年）4月1日に第1回の例会でスタートした。万歩会に集まった仲間をつらつら眺めると、その後のいろんな活動の中心人物が勢揃いしている。3人の世話役をはじめ篠岡夫妻、福田孝男、岡本勲、安倉夫妻、南出夫妻、松本夫妻、高石千鶴子などが常連として名を連ねている。その意味ではこの万歩会が陽だまりの会の原点といって過言ではないだろう。月1度の例会が2年近くも続いたのだ。歩く距離はせいぜい3時間程度の短いものだったが、それがかえって好評だった。その万歩会はいったん解散したが、それを受け継ぐ形で現在の金曜カフェ・ハイキングともずの会に分かれて継続されている。

2. 「環境と福祉の家」の開設～“陽だまり”の誕生

中山 元男（理事、事務局長）

2006年3月に定年退職後、半年間はボランティア活動の準備期間でした。「比叡平歯科」の電気関係を除く建物の内部改装や外部看板を「環境と福祉の家」に描き替えたり、コツコツ自力で行いました。また環境の勉強のため、京エコロジーセンターの研修に通い、福祉ではヘルパー講習に通っていました。そして、9月に比叡平の民間のボランティア拠点「環境と福祉の家」の開所式を行いました。丁度、NPO法人化の3年前になります。

9月に開所式を行うに当たり、山中比叡平市民センターの藤井支所長に相談しました。藤井所長は、自治会の主な役員に話をするように言われ、石井自治連合会長はじめ、楠本学区社会福祉協議会長、諸岡学区民生委員会会長、磯垣二丁目自治会長、川岸三丁目自治会長などの家を回りました。中でも、石井会長には家の横の事務所のような建物に招かれ二時間ほど話をしました。9月17日「環境と福祉の家」の開所式が行われました。式には自治会関係役員の方々、ひえい万歩会で知り合った福田さん、六車さんほか近所に案内を出した二丁目の数人の人が出席されました。



比叡平以外では、定年まで勤めた会社関係者、環境の勉強をしていた京エコロジーセンターでの友人、ヘルパー講習で知り合った友人、その他家内とカトリック高野教会オルガニストに出席して頂きました。

比叡平「環境と福祉の家」を開設後、楠本社協会長から紹介して頂く草引きボランティアが主な活動でした。楠本会長が始められた地域の福祉サービス券

「やまひーぽ」と連動する形で協力し、紹介された高齢者の家へ草引きに出かけていました。

「環境と福祉の家」の方は、最初に三丁目の南出さんが朗読の仲間の人達を伴って来られ、地域の集いの場をしたいという話を持って来られました。そのグループの人達で“陽だまり”という名称が決められました。しかし、その頃まだ南出さんは仕事が忙しく、実際「喫茶・陽だまり」は、以前郵便局近くで寿司屋をされていたという二丁目の上森さんに、手伝っていただき始まりました。「喫茶・陽だまり」の各種企画は、ひえい万歩会で知り合った一丁目の田畑さんの「うたごえ喫茶」が最初で、続いて二丁目の竹原さんの「パソコン喫茶」が始まり、私自身は「カラオケ喫茶」「名作映画喫茶」を企画しました。主に木曜日に行っていましたので「木曜喫茶・陽だまり」ということで、社協やシニアクラブの活動とは別に、地域の民間の集いの場として活動が始まって行きました。大津市保健所からは、例えばボランティアで一週間に一日であっても、毎週行うなら「喫茶営業許可」が必要との指導を受け、その許可を取得しました。

「木曜喫茶・陽だまり」を手伝って頂いた上森さんは二年後に比叡平から唐崎の方へ転居され、その後任に三丁目の岩城さんに手伝って頂くことになりました。岩城さんは木曜日は“陽だまり”が始まる前の午前9時頃から午後3時に終わるまで、「環境と福祉の家」の喫茶室、集会室の掃除、外回りの掃除と植え木の水やり、“うたごえ”や“パソコン”のコーヒー準備や、昼食時のお茶の準備もして頂きました。

“うたごえ”に参加の河村さん、荒川さん、石引さん等の人たちは昼前の午前11時頃から、元気な人は歩いて来られ送迎が必要な人は車で迎えに行き来られました。11時頃の集会室は“パソコン”が行われていますが、喫茶室でおしゃべりをし、昼食は私が豆藤の弁当や、スーパー、コンビニの弁当を買ってきて皆さんと昼食を共にしていました。そして昼食を済ませ、午後1時からの“うたごえ”に参加されていました。

「木曜喫茶・陽だまり」の活動は、学区社協の楠本会長の紹介で大津市から助成金を頂き、その資金で「環境と福祉の家」玄関前の手すりを作らせて頂きました。また、大津市広報課から取材に来られ、2008年5月1日号の大津市広報誌「広報おおつ」に“笑顔あふれる集いの場—比叡平・陽だまりの会”として記事が掲載されました。

火曜日の詩吟教室、木曜日の「木曜喫茶・陽だまり」のほかの月水金は、私は大津市内のNPO法人「ふれあい大津」に協力し、福祉有償運送と介護保険の送迎運転者を行っていました。この団体は、車両10台、協力運転者30名ほどで透析患者、高齢者、障害者の送迎専門NPOでした。大津赤十字病院、大津市民病院、滋賀病院の透析患者さん送迎が日常的業務で、その合間に高齢者、障害者の送迎を行っています。日本全国を見渡しても送迎専門で成功しているNPOです。その「ふれあい大津」での経験から、交通の便が悪い比叡平で同じような送迎事業を行いたいと考えるようになりました。その送迎事業を行うには近畿運輸局滋賀運輸支局の登録団体になる必要があり、その条件がNPO法人資格のある団体でした。

「環境と福祉の家」で行っていました“陽だまりの会”をNPO法人化するために社会福祉協議会の楠本会長に相談し、役員構成のアドバイスを頂きました。理事長を引き受けて頂いた笈田理事長と二人で“おうみネットワークセンター”の助言を得ながら、定款作成に取り掛かりました。そしてNPO法人設立準備委員会、NPO法人設立総会へと進み、滋賀県庁嘉田知事にNPO法人設立申請を行い、平成21年（2009年）9月1日に大津地方法務局で登記され、NPO法人「比叡平・陽だまりの会」が設立しました。設立時の役員は、笈田理事長、田畑副理事長、南出理事、中山理事（事務局）、楠本監事の5名でした。



第3章 法人化への道

笈田 昭

辞書によれば、「法人」とは、「市・町・村や会社などのように、法律上人格を与えられた権利・義務の主体」とあります。

第1章に述べたような理念を持って我々が行っている種々の活動のほとんどは、法人として認定されなくても自由に行えるものです。しかし、福祉有償運送事業を行うためには大津市福祉有償運送運営協議会の承認を得て、近畿陸運局滋賀支局に申請、受理される必要があります、そのためにはその事業主体が法人である必要がありました。

法人になるということは、しかし、運送事業のためばかりではありません。他のいろいろな活動を行う上で、我々は法人としての決まり（定款）の中で遂行する義務を負っていますが、一方社会的に認められた団体としての権利も有しているのです。例えば、銀行口座の開設、不動産の登記、事務所の借用、電話の設置などがあります。そのような背景があるため、多くの活動が堅実に継続的に行われていくことにもなります。

それでは、どのようにして法人化を成し遂げたか、記録として残しておきたいと思います。中山さんと笈田は、滋賀県県民文化生活部県民活動課や、淡海ネットワークセンターを訪問し、法人化に必要な手続きを学びました。2009年4月の初めでした。設立申請時に提出する書類は多岐に及びますが、「定款」と「設立についての意志の決定を証する議事録のコピー」が問題でした。前者は前例を参考にして作成し、淡海ネットワークセンターにてチェックしていただきました。後者は同年4月30日に「環境と福祉の家」にて、特定非営利活動法人「比叡平・陽だまりの会」設立総会を開催し、会員数16名、出席者14名による審議の結果、設立意志の確認、定款の承認、事業計画や予算の承認、設立代表者の選任などを行いました。設立代表者には笈田 昭が選任されました。設立代表者には当法人設立申請手続きにかかる一切の権限が委譲されました。

特定非営利活動法人「比叡平・陽だまりの会」の設立認証申請は滋賀県知事嘉田由紀子氏あてに2009年5月20日付けで行われました。役員として、理事長：笈田 昭、副理事長：田畑三郎、理事：南出成子、理事：中山元男、監事：楠本耕之の5名がリストアップされ、社員10名以上の名簿には、役員のほか小野文子、竹原清子、荒川登美子、岩城スマ子、谷 都満子、岡本 勲、篠岡健一、福田孝男、安倉弘志、松濱節男、川岸喜代美の10名が記載されました。設立趣旨書には次のような記載があります。

「日本においては、世界に類を見ない長寿社会が出現し、まもなく65歳以上の高齢者が人口の3分の1以上を占めようとしている。そのような多くの高齢者や、社会的弱者と言われる障害者にとって、現在の社会が安心して住めるものであるのか、また、彼らにとって一番重要な生きがいのある社会であるのか、現実は大いに疑問のあるところである。このような現状を改善していかなければならないが、その努力を単に行政に委ねては、きめの細かい本当に必要な身近な解決法というもの、なかなか現れてこない。“ガバメントからガバナンスへ”と言われているのは、まさにこのような現実を踏まえているのである。自分の身近な問題の解決は自分たちで行うというガバナンスの精神が、この高齢化社

会においては必要となってくる。しかしながら、上記のような認識を持って、何らかの行動をしたいと志す人がいても、掛け声だけでは、その貴重な意志を生かすことはできない。すなわち、そのような人々を受け入れ、組織的に行動してもらうためのしっかりとした社会的基盤、すなわち“法人”格が必要となる。云々」

事業計画では、憩いの場事業（喫茶「陽だまり」）、移送サービス事業、その他（福祉や環境に関連した学区社協との共催「楽習会」）が挙げられており、予算書では、当年度24万円、次年度54万円の収入・支出が呈示されました。

2009年8月30日、この申請が滋賀県知事によって認証されました。そして、9月1日、定款、理事の就任承諾書、認証書、資産の総額を証する書面、理事会議事録等の書類を添えて、大津地方法務局に当法人の設立登記申請を行い、受理されました。ここに正式に特定非営利活動法人比叡平・陽だまりの会が誕生しました。ここに至るまでの煩雑な書類作成から各役所への何度もの足運び、それらを着実に行っていただいた中山理事に深く感謝いたします。



設立総会（2009年4月30日）



設立祝賀会（2009年9月27日）

第4章 創立後 5 年間の活動内容と諸問題の解決

笈田 昭

1. 福祉有償運送事業の認可

比叡平・陽だまりの会の法人化の主たる目的であった福祉有償運送事業を行うには、例によって種々の関門をくぐらなければなりませんでした。

まず、運転者の確保が問題でした。普通第 2 種運転免許を有する者は運転者として認められますが、それ以外の者は、例えば関西 STS 連絡会（STS とは Special Transport Service の略で、障害者・高齢者など外出の困難な人が、リフト付き車両などで介助も含めたドア・ツー・ドアの日常生活の移動手段として利用できるサービスを言う）などで二日間の講習を受け、「移動・送迎運転協力者講習修了証」を取得することによって運転者として認められます。申請時の運転者は、中山元男、笈田 昭、福田孝男、辻 裕司、新開美智子の 5 名でした。現在は笈田は抜け、川岸喜代美が入っています。

この運送に用いる車両ですが、これは自家用車でもよいとのことで、問題はありませんでした。

この事業の申請は天津市に行い、2010 年 2 月 25 日の天津市福祉有償運送運営協議会でその是非が審議されました。この詳細は中山さんが第 6 章に記されていますので、そちらを参照してください。結局、運送対象者として、障害者と要介護者は認められましたが、我々が希望していた要支援者やその他の体の不自由な方々は認められませんでした。今後は、いかに対象者の枠を広げていくかが課題となるでしょう。

2010 年 3 月 11 日に上記運営協議会の合意文書が届き、3 月 29 日に近畿運輸局滋賀支局へ福祉有償運送の申請を行い、受理されました。

2. 環境関連活動

2010 年 6 月 27 日（日）、びわこ一斉清掃の日に、一丁目南バス通り道路わきの谷の大ゴミを片付けましょう（第 1 回環境浄化作戦）という案内が、田畑さん主導で回ってきました。この有志数名による環境浄化運動が次第に拡大し、当初は当法人の活動として行われていたものが、当法人の会員という枠を越えて、“里山倶楽部”という任意団体の広範な活動になっていきました。かの谷も“青い鳥の谷”という名になり、比叡平小学校の生徒達も、谷や森の整備を見学したり、参加したり、環境教育のための理想的な場になりつつあります。当法人は環境保全活動の一つとして里山倶楽部の活動を支援しています。

2011 年 4 月頃から始まった中山さんの提唱で行われた上記バス通りの南側道路わきをキバナコスモスで埋めつくしてゴミ投棄防止に寄与しようという動きも好評でした。

2013 年度から始まった「リユースセンター活動」も環境保全活動の一環として捉えています。これについては、第 11 章を参照願います。

3. 健康や保健、介護予防活動

2010年8月24日、「からだところの健康シリーズ」第1回講演会が開かれました。南出さんがコーディネーターとして、継続的に開催され、2014年7月30日には第19回目の講演が行われました。詳細は第7章を参照してください。

「やまの保健室」構想は、比叡平特有の医療環境を考え、同時にこの地には医療職についておられた方々が多い利点もあることから、健康問題や介護問題などを気軽に相談できる場として浮かび上がってきました。2013年5月から開所し、南出さん、岡部さん、近藤さんらの元看護師さんが中心に活動しておられます。第8章に詳しく記述されています。

また、中山さんの努力で、「介護予防トレーニング教室」が2013年10月から開設され、その有効性が高く評価されてきております。第9章を参照してください。

4. 陽だまりサロン活動

この活動は当法人の設立以前から行われているものが多く、全てがユニークな特色のあるものばかりです。ここで解説する必要は無く、第5章の各節を楽しんでください。

5. 比叡平保育園跡地の活用

2010年秋、比叡平保育園が比叡平幼稚園と一体化し、小学校横へ移転するというニュースが流れ、当法人として保育園跡地を活動の場として利用できればありがたいとの意見が当理事会の総意となり、2011年2月ごろ、学区社協、学区自治連合会にその意向を伝えました。社協も自治連も一緒になって保育園跡地を住民の交流の場にしようという方向で足並みをそろえました。

2011年4月1日には、“大津市「結の湖都」協働のまちづくり推進条例”が施行されました。これは、市、市民団体および事業者の三者が協力して、人と人のつながりを大切に、助け合いに基づくまちづくりを行おうとするための方針を示すもので、そのための市による経済的支援や施設の提供なども盛り込まれていました。

我々は大津市の“協働のまちづくり”事業の所管部局に陳情するとともに、何回か市の担当部局の方々と話し合いを重ねました。当初は市の担当職員も我々の考えや行動が“三者協働のまちづくり条例”の趣旨に合致すると言っていましたが、市の財政難や担当者の交代などによって、その方針は後退し、結局保育園跡地を学区社協と自治連に無償で貸与するが、補修の費用や運営のための経費は一切出さない、という形で決着しました。

その後、学区自治連・社協・当NPO法人が保育園跡地を「山中比叡平住民交流・まちづくりセンター」（略称：住民交流センター）として管理・運営する体制を作り上げ、それぞれが資金を拠出するとともに住民の方々からの寄付金を得て、2013年4月30日に開所しました。

当法人は“陽だまりサロン”活動、“やまの保健室”、“からだところの健康シリーズ”、および“リユースセンター”活動をこの住民交流センターにて行っております。

6. 介護予防推進補助金の獲得

当法人は設立当初から、会員諸氏の会費と種々の活動収入によって、運営することを基本方針としてきました。補助金をあてにして運営している NPO 法人が多いのですが、そうすると補助金が得られない場合は活動の継続が困難になる例が多く、消えていく場合もあるのです。

しかし、2012 年 9 月に滋賀県から「介護予防推進交付金」の案内書が当法人に舞い込みました。そこには、次のような記述がありました。

定年退職したけど、何かしたい・・・

毎日を楽しく健康的に過ごしたい・・・

地域の育ジイになりたい・・・

ものづくりを伝えたい・・・

団塊の世代の集まる場所がほしい・・・

地域のために何か始めたい・・・

滋賀県では、60 歳以上の健康づくり、介護予防または要支援・要介護状態の改善を目的として、県内で効果的な活動を実施する団体等への交付金制度を創設しました。

この補助金は我々の活動の多くが完全に該当するものであり、理事会の判断で応募することとしました。しかし、交付金の対象事業は新たに立ち上げるものとされていました。ただし、県知事の許可が得られれば、すでに行われている事業も申請可能とありました。

申請の結果、ほぼ当方の要望通り 2012～2014 年度の交付金が認められ、我々の活動に対する支援力になっています。

7. その他の活動

当学区社会福祉協議会との共催で開かれている「陽だまり楽習会」や、望年会、その他・・・などのイベントが行われました。これらの内容は第 13 章、第 14 章に記述されています。



第5章 「陽だまりサロン」活動

5.1節 おしゃべり火曜

おしゃべり火曜・マスターの記

福田 孝男（おしゃべり火曜マスター）

陽だまりの会で喫茶店を開こう、ということが決まったとき、ぜひマスターをやらせてください…と申し出ました。経験があるわけでも、コーヒーのいいいれ方を知っている訳でもなかったのですが、前から一度やってみたい、と思っていたのです。いいじゃないですか、マスター。町の小さな喫茶店（そんな歌もありましたっけ？）、店内には静かにクラシック音楽が流れ、コーヒーの馥郁たる香りがただよう。店の片隅では、訳ありげな中年の男女がひそひそ話をしていたり、別の椅子では初老の男性が一人でコーヒーを飲みながら文庫本を開いている。マスターとしては、出しゃばらず、しかし時には話しかけ、あとは店の隅できゅっきゅっとグラスを磨いている。

NHK FMの番組で、「日曜喫茶室」というのがありました。（今でもあるのでしょうか？）その番組の冒頭、マスターのはかま満緒が、「当喫茶店のモットーは、吟味したコーヒーの味もさることながら、お客様の興にまかせてのおしゃべりを何よりものおもてなしと考えております」と口上を述べるのですが、これですよ、これ。我がおしゃべり火曜もまさしく、「お客様の興にまかせてのおしゃべり」が何よりのウリなのです。

と言うわけで、田畑さん命名の「おしゃべり火曜」がスタートして以来、マスターを受け持っています。残念ながら、我が喫茶室には、「訳ありの男女」などはお出でいただけませんが…。

生来、まったくの不精者の私ですが、なぜか、この喫茶室に関しては、けっこうマメにメモが残っています。記念すべき第一回は、2010年4月13日（火）…もう4年以上になるのです。来店者は田畑さん、Iさん、Mさん、〇〇さん、△△さん、私を入れて計6人。売り上げはコーヒー代1200円、〇〇さん、△△さんというのは、当時まだ、比叡平の人たちとほとんど交流がなかったので、私がお名前を存じあげなかったもので、書けなかったのでしょう。

第二回目は4月20日。私は、友達がプレゼントしてくれたエプロンをつけて、颯爽たるマスター姿（のつもり）。来店者は田畑さん、Mさん、Mさん、Aさん、Iさん、Kさん。私を入れて7人ですが、このうち4人は女性でした。初期のおしゃべり火曜は、もっぱら女性のお客が多かったようです。

現在の御常連が来て下さるようになったのは、さて、いつ頃でしょうか？ Fさんは、2010年7月6日から。このころから、里山の話が多くなりました。8月10日には、S夫妻が初来店。Mさんもこの翌週から、だったかな。Sさんが初めて顔を見せてくれたのは2011年1月25日だったようです。

以前は、陽だまりの家の入ってすぐの部屋でやっていたので、時にはハプニングもありました。左京区の保育園で保育士をしているという男性が飛び込んできて、カブトムシの

幼虫を探しているのだけれど、などと尋ねられたり…。

今は、「こもれび」のサロン④、窓から美しいチョウが飛来するのが見られたり、森の中からはさまざまな野鳥の声も聞こえてきます。

と言うわけで、楽しくマスターを務めさせていただいています。喫茶室も4年をすぎ、5年目に入っています。年中無休がたてまえ、大雪の日も、大雨風の日も開店しています。ますます大勢の方達の「興にまかせた」おしゃべりが弾むことを願っています。

おしゃべり火曜

「何の目的もなく、ただしゃべるだけの会」・・・こんなことを思いついたのはいつのことだっただろうか。福田さんがマスターを申し出て、ぜひともコーヒーを淹れたいという。半分やじ馬で参加を申し出る人もあった。それでとにかく年中休まずやってみようということで続けた。毎週1回である。考えてみれば大変な回数になる。それを承知でとにかく続けた。盆も正月も年末も休むことなく営業を続けたのである。これがよく続いた。大体10人ほど集まる。その都度顔ぶれは変わる。女性は少ないが必ず何人かいた。これが当たった。ルールも何もないが、話が一つにまとまるように最低の交通整理はした。さすがに世間の荒波を超えてきた人たちだ。話題の幅が広い。ここで出されたテーマがあちこちで活用される例も出てきた。こうなると自由な発想がアイデアを生む場所に発展する。お互いにそれがわかってきた。自己主張だけの人は人の話が聴けないから、いても面白くないのだろう。自然に淘汰された。ただ勉強になるからと、聞く一方でも面白くない。的確な質問をすることも聞き上手の一つである。テレビでこんなことを見たといえば、必ずそれに上乗せして内容を深めるテクニックも必要になる。3年ほど続けた感想は、
「男ってよくしゃべるんやなあ。」

(おしゃべり雀)



5.2 節 パソコンの友

竹原 清子（パソコンの友指導者）

NP0 法人になって5周年と聞き、年月の経過の早さを感じます。

パソコンの友は、「パソコン喫茶」としてスタートし、NP0 となる2年前から「環境と福祉の家の喫茶陽だまり」でお世話になっていました。

当初は月2回のパソコン操作で Windows XP と vista でした。慣れてこられると XP から Windows 7 に買い替えられたり、新しく入会されたりして今では Windows 8 の方もおられます。

今日まで続けておられる方も、用事が出来たり、体調をくずされたりするので作品の完成はゆっくりとですが楽しんでます。作成した作品の一部は文化祭に出展しました。また休憩時間には、お茶を飲みながらおしゃべりも、はずんでいます。

パソコンを利用して出来る限り趣味や日常生活に沿って楽しむ会に、そして地域の人たちとの交流も広めたいと思っています。

操作の分かっている方も、分からない方も、誰でもが気軽に参加でき教えたり、教えられたりの「会」になることを望んでいます。

お絵描き



文化祭出展作品

アイロンプリント



参加者の声

コメントの中のお絵描きは
2010年に各自が描かれたものです。

チビねこさん ボケ防止にいいのではとパソコンを4年程前に始めましたが、今だに初歩的な質問をしている有様です。でも名刺やカレンダーを作ったり、お絵描きで遊んだりと楽しく過ごしています。



赤鬼さん 気ままな出席でご迷惑をおかけしています。少しはパソコンを使えるようになり、有り難く思っています。今後も永く続けていただくことを希望します。

ケイさん パソコンの友に入会して1年半ぐらいになりますが、気楽に参加させていただいています。実用的なことを勉強し、気が付けば少しずつ作品ができあがっています。次は何を作るのか楽しみです。

雅さん この度パソコンの友に入会したことにより、自分自身が少し変わったことがわかりました。パソコンを持っても使うこともなし、ただ押し入れに眠っているだけでした。今では旅行に行った時の写真を一つのミュージック入りで一つのストーリーが出来上がるまでになり本当にパソコンの友に通って良かったと思いました。親切的な指導により私自身何でも1つの物が出来上がる楽しみができる喜びがあり良かったと思いました。

マリアさん もう5年も経ったのでしょうか・・・ご近所の方に誘われて行ってみました。機械オンチの私には言っておられる用語すら理解できずついていけませんでした。が何度も何度も同じ事を聞きやっこの頃少し解る様になって自分用のパソコンを買いました。そしたら今では外国に行く前に名刺を作り帰ってきたら写真のプリントや知人とのメールのやりとりと大いに活用しています。

今まで出来た物は年賀状、名刺、カレンダー、アイロンプリント、写真のプリント等々やっていて本当によかったと思っています。これもこの不器用な私にここまで付き合ってくれたお蔭と只々感謝、感謝です。



藤山さん 当初は、これと言う目的もなく漠然と、パソコンに興味を持ちました。後押ししてくれたのが先生とお喋りの中でした。教室は、新鮮で、刺激的でした。

図形を使って色々な作品？を作りました。年賀状も写真や絵を使い作りました。趣味での作品も、写真と説明文で、プリントしてファイルにまとめ楽しんでいます。私のパソコン利用範囲は狭いですが、充分に楽しみ 助けられています。



5.3 節 うたごえサロン

うたごえ事始め

田畑 三郎（うたごえサロン指導者）

中山さんとの出会いで私の腹は決まっていた。彼と組めば何かが出来るかもしれない。童謡を斉唱で歌う会を作るのが比叡平へ来てからの夢だった。歯科医院の治療室が歌の練習場に早変わりした。ピアノを入れるか、出来れば伴奏者が欲しかった。しかし、ボランティアでピアノを弾いてくれるような便利な人はいない。結局、伴奏なしで始めた。月1回のゆっくりしたテンポだったが、常に10人以上が集まる人気で童謡や懐メロを歌った。2年目からは月2回にふやした。テキストに「童謡・唱歌 こころの歌」を買い揃えた。PTA協議会が選んだ「心にのこる日本の歌101選」も全部うたった。それとは別にやさしい日本の歌曲も取り上げた。しかし何ととても高齢者の集まりである。当初からのメンバーが欠け始めた。小笹、山本、伊藤、河村など鬼籍に入る人も出始めた。小西、石引、山田などが高齢のため来られなくなった。60代はみんな元気だったが、70台になると個人差が出始める。80代は特別健康な人に限られてくる。

常時歌をうたっている人は、電話の声を聴いても若々しい。お腹の底から大きな声を出すことは健康的であり、気分がいい。「うたごえ」の参加者は圧倒的に女性が多い。「音楽という女々しいもの」という戦前からの考え方が残っているのかもしれない。それは世間一般の傾向と一緒にある。私の願いとしては男性にも期待をかけているが、カラオケはやっぱりコーラスはどうもという人が多い。私の大学時代の友人でも、企業戦士になってからは歌をまったくやめた人間が多い。幹部になるほど会社にいる時間が長くなって歌などうたってられない。日本ではこれが限界なのだ。さらに趣味が多様化するにつれて、一般の合唱団では団員の高齢化が進んでいる。大学合唱団でも団員が減少しているのだ。「うたごえ」サロンと名を変えて歌い続けているが、参加者は減少している。今後の課題は若い人たちにいかにつなげていくかということである。



5.4節 墨彩画教室

墨彩画の歩み

荒川 登美子（指導者山中信子の代理）

平成21年9月木村妙子先生のご指導のもと墨彩画の教室が、始まりました。
初秋の爽やかな風が吹き抜ける中、5人の受講生が静かに墨をすり、紙に向かい、先生の用意して下さった手本に目をこらしつつ、筆を下ろす。
手のふるえを感じながら、すーっとタテ、ヨコに線を引く。
太い線から細い線へと円を描いたりと、なんとむづかしい事でしょう。
何枚もの紙に描いて描いて、2時間が終わります。

10月に入ると文化祭の話があり、「参加しましょう!」との先生のお言葉、未だ絵らしい絵も描けていないのに、どうしたものかと思いましたが、必死に10月中に1枚描きあげ出品しました。

平成23年下旬頃から、木村先生が体調を崩され、山中信子先生が代わって指導して下さることになり、文化祭にも毎年参加して来ました。

受講生にも多少の入れ替わりはあったものの、人数はあまり変わりなく、和気あいあいの雰囲気を楽しんでいます。

平成25年3月から住民交流センター「こもれび」に移転しました。周囲の緑に包まれ、のどかな野鳥の声を聞き、時には鹿の姿を窓の外に見たりしながら、筆をすすめる一刻です。なかなか上達には程遠いですが、日常を忘れるこの一刻が、私には至福の時ですが、同好の方が増えると、もっと楽しいのではと、思うこの頃です。



文化祭出展作品

5.5 節 朗読の会

声に出して読む

田畑 三郎（朗読の会指導者）

これまでに朗読の会で取り上げた小説、詩などを順不同で掲げておきます。とにかく声に出して読み上げることに意味を見出してきたのです。1人ではついに読めなかったような文学作品をどんどん取り上げて読んでいきました。

- ① 幸田文の随筆—「しつけ帖」「台所帳」「きもの帖」
- ② 宮沢賢治の童話—なめとこ山の熊、注文の多い料理店、風の又三郎
詩—雨二モマケズ、永訣の朝
- ③ 芥川龍之介—杜子春、トロッコ
- ④ 森 鷗外—高瀬舟、山椒太夫
- ⑤ 太 宰 治—走れメロス、斜陽
- ⑥ 谷崎潤一郎—春琴抄、月と狂言師
- ⑦ 志賀 直哉—網走まで、城崎にて、小僧の神様
- ⑧ 黒田 夏子—「ab さんご」
- ⑨ 田辺 聖子—随筆集「楽老抄」シリーズ3冊
- ⑩ 新見 南吉—童話「ごん狐」その他
- ⑪ 斎藤 隆介—童話「死神どんぶら」
- ⑫ 詩人の作品—夕暮れの時はよい時（堀口大学）、
秋刀魚の歌（佐藤春夫）
寄りかからない（茨木のり子）、
君死に給うことなかれ（与謝野晶子）
吉野弘詩集」（吉野弘）
- ⑬ 短編小説集—大岡昇平、北条民雄、林芙美子、佐多稲子、永井龍男、中里恒子その他
（参加者の意見—まとめ）
 - ・文学が好きだが一人で読むのはむずかしい。一緒に読むことで刺激になる。
 - ・声に出して読むことで紙面と耳の両方から情報が入るので、よく理解できる。
 - ・声に出して読むことは健康的にもいいことだと思う。しっかり声を出している。
 - ・参加しているうちに朗読が気にならなくなった。
 - ・感想を述べ合うことでさらに理解が深まる。



5.6 節 国語の時間

「国語の時間（国語の授業改題）」について

万代 勉（国語の時間指導者）

I これまで

発足当初、「国語の授業」として比叡平の同好の方々が集まって始めた試みを、「新国語の授業」として、すこし継続できる形にして、この7月でまる一年になろうとしています。今後は、書くことにも、挑戦したいと思っています。

II 形態

原則として、予復習不要、出欠自由、一回だけの参加も歓迎。毎回、六名から九名の方がお集まりです。二時間たらずの時間を、それぞれの体験を生かしながらのお話しも交えて、とてもざっくばらんな雰囲気です。まん中でちょっとお茶。「勉強」などという苦しさはもう結構、ちょっと優雅で至福の時間を作りたい、そんな仲間のひとときです。

III 教材

- ① 別紙のような「クイズで行こう」を毎回三十分ほど、皆でわいわい言いながら解く。
- ② テキストと補助プリントをいっしょに講読し、「日本語・ことば」の豊かさを満喫する。
- ③ 最近の教材例

（ア） 源氏物語《桐壺・蓬生・明石》など（イ） 漢詩《唐詩・王維、李白》など（ウ）
「おくのほそ道」（「角川文庫＝ビギナーズ」）など

IV 「夢」にちなんだ短章（記名は自由・順不同）

以下は、7月24日に集まってくださった方に、「夢」という単語を一文字入れたものを題にして、10分間で書いていただいたものです。

《夢》

日本語で「夢」と言うとき、二つの意味がある。夜寝ているときに見る夢、もう一つは、「将来の夢」などと言うときの夢。確か、どこかの国の言語では、厳密に別の単語を使用するとか聞いたことがある。言語はそれを使う民族の文化を表すものであるなら、日本語が同じ夢を二つの意味に使うのはなぜだろうか。（一丁目 福田）

《夢》

うたかたの夢もありけり、なおいきる。（Y・M）

《夢への期待》

年を取るに従って、イヤな夢ばかりみる様になった。若い時には受験のイヤな夢が多く、今迄余り良い思い出はない。孫の夢を見るのが楽しみであるが…。（比叡の光）

《夢十夜》

今年は漱石ブームの再来のようで、私も「夢十夜」を読み返してみた。漱石の古そうで新しい感覚、気むずかしそうで洒落なユーモアなど、相反する要素があふれている。（成子）

《夢》

会社の同僚に嫌な奴がいた。でも、会わなくなって長い。夢にも見たくないと思っていた。それがなんと夢に出てきた。しかも、仲良くしている。私は仏様になったのか。(さぶろう)

《夢》

もう五十年ほど若返れたら、教養のある優しい、自分より少し若い男の人と結婚して立派な自宅に住み、毎日規則正しくお祈り、勉強、作文、短歌等やり、健康で明るく楽しく一日一日を過ごしたい。(宮本千代)

《夢》

二年ほど前、孫娘が祖母の私を「卒論」に書きたいとのこと。その中に、「おばあちゃん、こんど生まれ変わるとしたら、何になりたい?」。私は即座に、「いま、女やから、男になりたい。」「なんで?」「異性を知りたいから。」「ホーン。」(Y・K)

《夢占い》

空一面に赤とんぼが飛んでいる。池には、赤いコイが泳いでいる。一本の赤い赤い道が続いている。オレはこれからどこへ行こうとしているのか。七月二七日の夢は、吉・吉・吉? (つとむ)



新国語の授業 第14回 平成26年7月24日(木)

1 日常の言葉のニュアンスを味わう。

《好悪を感じさせる表現》

次の①～④について、より「好悪のはっきりした」言い方になる表現を、ア～ウの内から選んで下さい。《130 ペ》

- ① あのバーの客は【ア 中年男性 イ 年配者 ウ 中年男】ばかりだ。
- ② この職場にも【ア 女性 イ 女の人 ウ 女】が増えたね。
- ③ いつも【ア 苦勞 イ 勞苦 ウ 辛苦】をいわず家族のために尽くしています。
- ④ 君の【ア 瞳 イ まなこ ウ 黒目】は本当に美しい。

《特定の印象を与える表現》

次の①～③について、文意や文体から考えて、よりふさわしいものを選んで下さい。《132 ペ》

- ① 都会の【ア 一隅 イ かたすみ ウ 一角】でひっそりとつつましく暮らす。
- ② 奥さんが聞いたんだが、彼の【ア 症状 イ 容態 ウ 状態】は相当深刻らしい。
- ③ 今日は買物に行って、【ア ラッキー イ 幸運 ウ 幸せ】だったよ。ビールが安売りだったんだ。

以上、《「語感トレーニング」中村 明 岩波新書》による

2 漢字パズル 《67～79》

次の四字句を埋めてください。

- ① 栄【 】盛衰 ② 栄【 】栄華 ③ 【 】怙鬻肩(ひいき) ④ 会者【 】離
- ⑤ 越鳥【 】枝 ⑥ 鴛鴦の【 】 ⑦ 遠【 】近攻 ⑧ 円満具【 】
- ⑨ 延命【 】災 ⑩ 遠慮【 】釈

以上、《「四字熟語辞典」(岩波書店辞書編集部)》による

3 一首一句

- 木の間よりもりくる月の影見れば心づくしの秋は来にけり 読み人知らず

古今集・巻4秋歌上・184(「岩波古典文学大系」P143)による

《木々から漏れ来る月の光を見ていると、またさまざまの思いにふける秋という季節がまたやって来たことだなあ。》

- 時鳥鳴くや湖水のささ濁り 丈草 【丈草発句集】 P171

《季語》時鳥 《季語》夏 《句切れ》鳴くや 《切れ字》や

《語注》岩鼻=岩の鼻の出張ったところ。○湖水 琵琶湖か ○ささ濁り 水が少し濁ること

《句解》五月雨のころであろう。琵琶湖は晴天の日とは違って水は一面かすかに濁っている。たまたまホトトギスが一声鋭い声で湖上を渡った。

《鑑賞》時刻はいつとも定めがたい。大きな湖は濁りを帯びているほどだから、曇天が覆い、いちめん朦朧(もうろう)としている。その大まかで鈍い景色とは対照的に、裂帛(れっぱく<=絹を裂くような>)の鋭い時鳥の声が一瞬通過し、そのあとはまた、静寂に帰る。一見茫漠とした詠みぶりだが、実はまことに繊細な神経の行き届いた句である。<ささにごり>の語感には、作者の澄んだ目と、至近距離にある湖水の静けさが感じられる。客観的叙景句で、作者に格別な意図や趣向はないが、丈草の自然詠には、他の模倣できない静謐の品格が備わっている。(森田) 以上《「俳句の解釈と鑑賞辞典」旺文社》による。

5.7節 詩吟の会

詩吟の会

川岸喜代美（理事、詩吟の会指導者）

2010年頃詩吟を指導されていた山中町の吉村先生が体調を崩され教室は中止になりました。詩吟をされていたのは4名の方たちでしたが、特に90歳で亡くなられた河村さんの詩吟を続けたいという強い希望で、「詩吟の会」が陽だまりのサークルとして、2011年6月21日に4名の会員さんで発足しました。

詩吟には色々な流派があります。それまでの流派と新たな流派では吟じ方が微妙に違います。漢詩に付いている吟じ方の符号も異なり、教科書も違います。教える側の戸惑いと習う側の戸惑いがある中で、詩吟を続けたいと言う強い気持ちが一つになったのがサークルの始まりです。最初は両方の教科書を使いながら、必要なところはコピーをとって練習していました。また「陽だまりサークル」になったため、陽だまり望年会のサークル紹介で発表する機会があり力を入れ練習に励みました。

2013年5月より住民交流センターに場所を移し、そのサロン4で細々と練習していました。河村さんは自身の90歳のお祝いで家族に初めて詩吟を聞いてもらうため一生懸命練習しておられました。その河村さんが2013年7月入院先の病院で永眠されました。8月1日中山さんと二人で河村さんに線香をあげるため、お宅を訪問しました。その際河村さんが好きだった漢詩2題「太田道灌蓑を借るの図に題す」及び「母を想う」を、涙で声が震えましたが、ご家族に聞いていただきました。



その頃私個人が個人宅をお借りして詩吟を教えていたこともあり、陽だまりの詩吟の会と吟詠交流会をしていました。個人宅で教えていた方が新たに陽だまりに入会し、詩吟サークルに合流していただく事になりました。それを契機に教える側の教本に統一する事になり全員が同じ教本で練習をする事になりました。その後新たに「こもれび」の会報で詩吟をやっているのを知り2名の男性が参加してこられました。月2回の練習ですが、教本をよく読んで来られ好きな漢詩を練習して来る方もおられます。全員で切磋琢磨しながら励んでいます。



写真は現在の会員です。



詩吟の会

近藤 みさ子

私はおしゃべりが得意ですが、歌や音楽関係が苦手でした。

「音」がわからない？ 世間では「音痴」という様です。詩吟の会で川岸先生から声の出し方を教えていただきながら、少し勇気を出して声を出して見るとだんだん声が出る様になりました。大きな声が出た時はとてもスッキリした気分になります。これは健康にとっても良いと続けています。会員数も増えてたのもしく、楽しく、声を出しています。

皆様、一緒に美しい大声を出しませんか。お待ちしております。



追想「河村さんと詩吟」

中山元男

“陽だまり”が比叡平にできたことを誰よりも喜んでおられ、種々の集いに参加され、その中でも詩吟をこよなく愛し楽しまれた河村君江さんは、昨年亡くなりました・・・。

8年前の9月、比叡平二丁目に民間のボランティア施設「環境と福祉の家」を開設し、その2ヶ月後の11月に河村さんとの出会いがありました。山中町の詩吟の吉村先生を伴って「環境と福祉の家」を訪ねて来られ、「ここで詩吟教室をしたいのですが」という話を持って来られました。すでに高齢者の集いの場“喫茶・陽だまり”の話がありましたが、詩吟教室は週1回（月3回）開催の話でしたので、空いている日の方が多く河村さんの話は快諾しました。こうして“陽だまり”とは別に詩吟教室が始まりました。

吉村先生の流派は樽美流で、山中町では昇級昇段を目指す本格的な詩吟教室を開いておられましたが、「環境と福祉の家」での詩吟教室は、昇級昇段を目指すのではなく、あくまでも高齢者が健康のために声を出して楽しむ会ということで始まりました。河村さんが連れて来られた高齢者の仲間に、私もお付き合いで加わり詩吟教室が始まりました。

年月が経ち、初めに参加された人がやめられたり、新しい人が加わったりしながら5人前後の生徒で詩吟教室は続き、吉村先生にはボランティアということで長年お世話になりました。



クリスマス会で詩吟を詠われる河村さん（2009.12）

NPO 比叡平・陽だまりの会発足後は、暫くして先生が現在の川岸先生に代わり、それと同時に“陽だまりサロン”活動の中のサークルになりました。そのような経過の中で、河村さんはいつも詩吟教室の中心的存在でした。中国の漢詩や、日本の静御前、太田道灌の吟を好まれ和歌の節回しも上手でした。いつも少し低い声で安定した詩吟を詠われていました。

その後、「環境と福祉の家」での“陽だまりサロン”活動を、保育園跡の現在の住民交流センターに移すことになりました。河村さんは“陽だまり”が「環境と福祉の家」から住民交流センターに移ることを残念がっておられましたが、比叡平住民全体のことを考えNPO 陽だまりの会としては移すことになりました。

“陽だまり”が住民交流センターへ移り、サロン④の部屋で河村さんを含む生徒4人の詩吟サークルでしたが、まもなく体調を崩された河村さんは詩吟教室に来られなくなりました・・・。現在、詩吟教室の参加者が増え活気あるサークルになっていますが、河村さんは天国から見守っておられることと思います。（2014年7月）

5.8 節 ニットカフェ

笈田直子（ニットカフェ指導者）

比叡平・陽だまりの会の「陽だまりサロン」活動の中では（多分）一番新しいサークルです。平成24年6月に発足しました。当初は4～5人のメンバーでしたが、現在では50歳代から90歳代まで10名が参加しています。

毎回楽しい会話で盛り上がり、二時間があっという間に過ぎて行きます。編み物でこれからの時間を楽しみたいと思っている方ばかりで、その熱心さにはびっくり。年を取っても習いたい意欲満々で、教えている私の方が圧倒されます。

編み物をずっとやってきた人も、小学校以来全然やったことのない人もおられます。特にたった一人の男性Fさんにはびっくりです。チャレンジ精神旺盛です。孫ちゃんの帽子、ご自分のマフラーに帽子などなど、今ではベストにチャレンジです。まだメリヤス編みですが、次は模様を入れてみたいと。

他の方も小物から始めて、もう編み込みをやっています。次々とできあがる作品を着て、次は何を編もうかと、夢が膨らみます。教える私の方も意欲が出てきます。

あまり人の中へ出るのが苦手な私を、首に縄をつけて引っ張りだしてくださったMさんに心からお礼を申し上げます。楽しい仲間が沢山でき、楽しい時間の中におれることがとても嬉しく幸せです。

筆談のため（そのせいにしてはいけませんね）、巧く説明できず、皆さんには不自由な思いをさせています。もう少し待ってください。少しずつそういうことに気付いて、説明に工夫を加えて、もう少しましな教え方ができるよう努力します。



ある日のニットカフェ

「ニットカフェ」生徒の声

磯谷 加寿子

「ニットカフェ」の編み物教室が始まってもう二年になる。その間、出入りは結構あった。変わらないのは講師の笈田先生、穏やかに優しく、不肖の（我が儘な）生徒達を指導して下さっている。なにしろ、それぞれのやりたい物がまちまちで、初めの頃は帽子ばかり、マフラーばかり・・・と、自分のできる物、やりたい物ばかり編んでいた。

ある日、先生の「ベストを編んでみましょう」の声に押されて、難しいベストに目下挑戦中。編み込み模様の複雑なのから、色で勝負、メリアス編みの人と、まったく本人の好み次第。（先生も大変だ！！）

生徒の力量も大差があって、一枚目を編み終わり、次のにかかっている人もあれば、まだ後身頃の途中の人という具合だ。でも誰も急きも慌てもせず、こつこつと編んでいる。

先生も変わらないけど、二年間変わらないのが「おしゃべり」だ。ニットカフェなので、一時間ほど経った頃にコーヒーが出る。コーヒーがあろうが無かろうが、話が飛び交っている。「陽だまり」の催しの情報から、聞こえてくる鳥の鳴き声に鳥の名前を尋ねたりなどなど、つつこんだり笑ったりと、みんな二週間分のおしゃべりと笑いに二時間、にぎやかなこと！！ 話に夢中になっていて、まちがう事もよくあるねえ～。

二週間先の会まで待てない人、どうしても教えて欲しい、聞きたいという人は、先生宅で特別の補習をしてもらったりしている。おかげ様で、落ちこぼれの生徒も何とか不登校にもならず、二週間に一度の「ニットカフェ」を心待ちにしている。



5.9節 名作映画サロン

名画サロンよりの報告

堀 和子・徳田幸子（コーディネーター）

月1回、第1水曜日13時より「名作映画サロン」を開いています。

以前の「名画サロン」を引き継ぐ形で再開し、1年余りたちました。「こもれび」に会場を移した時、暗幕等で悩みましたが、遮光カーテンを利用することにより、解決いたしました。

コーヒースタンドとともに7名～10名くらいで楽しく映画を鑑賞しています。身近で映画を観られたら、との思いで始めましたが、作品を選ぶ楽しさ・難しさの両方を感じております。

余談ですが、映写技師の腕は上らず、毎回中山さんにお手数をかけております。

この1年間の上映作品を以下に示します。

2013年7月	フィンランド森と共に生きる
2013年8月	麦秋
2013年9月	カモメ食堂
2013年10月	トイレット
2013年11月	プール
2013年12月	希望の国
2014年1月	エリン・プロコビッチ
2014年2月	グース
2014年3月	マンマ・ミーア
2014年4月	さらば溪谷
2014年5月	レインマン
2014年6月	7月4日に生まれて



第6章 「福祉有償運送」活動

中山元男

NP0 法人比叡平・陽だまりの会（文中、以後は NP0 陽だまりの会と略すの）設立目的は、この福祉有償運送事業を行うことにありました。

NP0 設立前3年間は、定年退職後、比叡平に開設した民間のボランティア施設「環境と福祉の家」を拠点にして、主に元気な高齢者の集いの場「喫茶陽だまり」や、高齢者宅の草引き、剪定ボランティアを行ってきましたが、同時に比叡平のボランティアで要望が多かったのが、交通の便が悪く公共交通のバスを利用できなくなってきた高齢者の送迎でした。ところが大津市内で他の NP0 団体「ふれあい大津」の送迎に協力している内に、送迎ボランティアであっても、国の道路交通法の対象として運輸局の法規制があることが分かり、比叡平で公に認められた送迎（福祉有償運送）を行うには、運輸局への登録を行わなければなりません。法人格のない任意団体では認められず、その登録に必要な最低条件が NP0 法人でした。

現在、NP0 陽だまりの会の事業が広がり種々事業が行われていますが、福祉有償運送事業以外は、NP0 法人でなく任意団体としても十分活動できます。この福祉有償運送事業のための NP0 法人設立でありました。

NP0 法人設立後、福祉有償運送事業を行う準備にかかり、大津市に申請書類を提出し翌年2月に大津市の運営協議会で、NP0 陽だまりの会の福祉有償運送事業の是非が審議されました。この協議会のメンバーは、大津市、滋賀運輸支局、大津市内の業界（タクシー、バス）、ボランティア送迎団体の代表からなり、その会議に、笈田理事長、楠本学区社協会長、そして中山の三名で臨みました。交通の便が悪い比叡平において福祉有償運送の必要性を説明し、各団体の質問を受ける形の会議で、この協議会の性格からタクシー業界などの団体から厳しい質問が向けられました。その運営協議会を経て、5月初めに滋賀運輸支局の登録団体に認められました。2009年9月に NP0 陽だまりの会が設立され、初年度は6ヶ月の活動実績で総会を行い、福祉有償運送は二年度目から活動できるようになりました。



車椅子ごと乗車できる福祉車両

滋賀運輸支局の登録団体として福祉有償運送を行うことになりましたが、この制度には次のような規制があり、その規制範囲内で運営していかなければなりません。

- (1) 運送対象者：①身体障害者、②要介護認定者は、無条件で利用可能。
 ③要支援認定者、④その他の足腰の不自由な人は、大津市の運営協議会の
 判定委員会で決められる。
- (2) 営業範囲：大津市内を発着点とすること。
- (3) 運転者：福祉有償運送の指定講習を受けた者。
- (4) 運賃：タクシー運賃の約半額を目安とする。

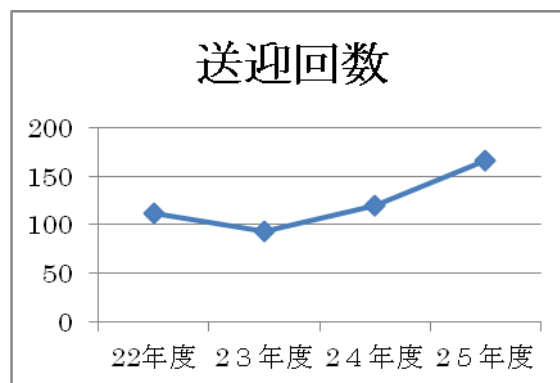
特に(1)の対象者の③④の人たちに対する判定が厳しく、初年度申請しました10数名の人は全て運送対象者に認められませんでした。また、要介護の人が要支援になると利用対象者から外れました。二年後の登録更新時の大津市の運営協議会において、要介護と要支援を行き来する人の規制の不合理を意見として述べ、一旦要介護認定の人が要支援になっても、大津市の判断のみで、ほぼ従来通り利用できるように改善されました。

しかし、福祉有償運送の利用規制で大きな問題は、要支援の人が厳しい判定会議で利用できないことにあり、要支援の人でも無条件で利用できるようになることが、今後の福祉有償運送の課題と思っています。

そのような福祉有償運送の規制の中で運営を行ってきましたが、利用回数は当初予想より少なく、ようやく微増の傾向にあります。徐々にではありますが山中比叡平地域に於いてNP0陽だまりの会が、公に認められたボランティア送迎である福祉有償運送を行っていることが、浸透してきているように思います。今後とも地域の皆様に貢献できるよう努めてまいります。

福祉有償運送・送迎実績

年度	送迎回数	(内車椅子)	走行距離
22年度	112	1	758
23年度	94	0	809
24年度	120	0	1,042
25年度	166	4	1,740



協力運転者5名 (1) 辻 裕司 (2) 福田孝男 (3) 川岸喜代美
 (4) 新開美智子 (5) 中山元男

登録利用者(運送対象者) 12名(平成26年6月末現在)

マグネットステッカー
「福祉有償運送」
「NPO 陽だまりの会」
を付けた車両



利用者の声



投稿 中川恵美子さん

私は大阪から比叡平へ移り住んで26年になります。
この自然いっぱいの地にまいりまして26年になりますが、病気もせず
良き友にも恵まれ楽しく過ごして参りました。
一年ほど前になりますか、体調を崩しバスに乗るのもままならず、困
って居りましたが、NPOの福祉の運送事業を知りました所、こころよ
く受けて頂き大変助かって居ります。有難うございます。
これからもお世話になりますが、よろしくお願い致します。

第7章 「からだところの健康シリーズ」活動

南出成子（理事、からだところの健康シリーズ担当）

「からだところの健康シリーズ」とは、地域で元気に生活するための知恵と技を学び、楽しもうという目的の学習会です。

最近の新聞によれば男性の平均寿命も 80 歳を超えたということで、日本はいよいよ人生 80 年時代になりました。一方WHOは 2000 年に、介護に頼らないで日常生活に制限のない期間を「健康寿命」と表現する新しい考え方を提唱しています。平均寿命から健康寿命を引いた期間は、男性 9.13 年、女性 12.68 年とされています。（2000 年厚労省）健康寿命をできるだけながく延ばし、この数字を短くすることが出来れば、個人としても地域としても幸せであり、そのお手伝いが出来ればと思います。

NPO 法人陽だまりの会が発足した翌年に第 1 回の学習会が開かれ、今年 7 月末に 19 回を数えるに至りました。ここで振り返ってみることにします。

からだところの健康シリーズ 経過

回	日 時	テ ー マ	参加者
第 1 回	‘10/8/24	足の健康について①：足の健康を維持する	13 名
2	‘10/9/28	足の健康について②：靴の選び方	9
3	‘10/10/26	認知症サポーターになりませんか？	15
4	‘10/11/23	尿失禁（尿漏れ）でお困りではありませんか？	16
5	‘11/1/27	認知症の予防と改善「回想法」	26
6	‘11/3/31	昔遊び・まりつきを楽しんでみましょう ①	15
7	‘11/6/30	病の女性史・そして今の私たち	15
8	‘11/9/29	昔遊び・まりつきを楽しんでみましょう ②	10
9	‘12/3/29	寝たきりを防ぐ① 廃用症候群	16
10	‘12/5/31	寝たきりを防ぐ②・いつまでも口からおいしく食べよう	13
11	’ 12/8/30	転倒を防ぐ：転倒予防トレーニング	14
12	‘12/11/29	心の病：うつ病と認知症	40
13	‘13/1/31	認知症の家族（妻）を介護して	21
14	‘13/5/30	生き生きとしなやかに生活するために：やまの保健室始まります	17
15	‘13/7/31	最後まで自分らしく生きたい①：大切な人に残す私の記録	20
16	‘13/10/30	最後まで自分らしく生きたい②：エンディングノート	17
17	‘14/1/29	癒しのハンドマッサージ	23
18	‘14/3/27	リンパマッサージでリフレッシュ	8
19	‘14/7/30	リンパマッサージを生活の中に	9

以上のような幅広い内容で開かれ、参加された方は計 317 名に上りました。

第1回と2回の足の健康では、靴の重要性が分かったという感想を聞きました。

第4回の尿失禁では、男性の参加が多かったことが印象的でした。

第6回と8回のまりつきは、大人も子供も我を忘れてまりとたわむれる姿が目に焼き付いています。

第9回、10回、11回の寝たきりを防ぐ学習では、もう少し具体的な例を話し合った方がよかったのではないかと考えています。

第15回、16回のエンディングノートについては、その後の活用状況を話合っていたいものです。

第17回、18回、19回は、リンパマッサージを生活の中に取り入れて応用できることを目指し、好評を博しました。

19回の中で最も参加者の多かったのは、認知症を取り上げたものでした。認知症は、第3回、5回、12回、13回と4回にわたって取り上げていますが、いずれも多くの参加者があり、関心の高さを感じました。

シリーズを始めて4年間、参加者の中にも変化がありました。お亡くなりになった方、施設に入られた方、引っ越された方、などなど。老後の生活と一括りにはできないことを実感しています。①趣味や生きがいを楽しむ ②医療や介護と共存しながら自立して生活する ③家族や第三者から介護を受けて生活する ④どこでどのように最後を迎えるかなどいくつかの段階があることを実感しました。今、私たちの比叡平には、①の健康寿命世代を楽しみ、生き生きと活躍されているたくさんの新しい高齢者像に出会うことが出来ます。

からだところの健康を維持し、地域とつながっていつまでも楽しく生活していける一助となりますよう、これからも開催していきたいと考えています。

どうぞご意見をお寄せください。



2011/3/31 老いも若きもまりつきを楽しむ

「からだところの健康シリーズ」に参加して

富岡みさを（講師）

昨年の7月と10月の2回、南出さんにお声をかけていただいて、エンディングノートや終活についての話をさせていただきました。参加者の皆様から率直な感想や意見を出していただき、目から鱗が落ちたという感じがしました。それまでは“書きましょう”というどちらかと言うと一方的な話し方をしていた、本音のところを聞けていなかったなと反省しました。以後はこんな考え方もありますよと紹介したりしています。SKYセンターの手づくりのエンディングノートは販売冊数が1000を超えました。

ところで比叡平まで行くバスはほとんど1時間に1本しかなく、また医療機関も目に入りませんでした。買い物や受診など、どのように対応されているのか他事ながら心配になりました。

でも南出さんから「NPO法人比叡平陽だまりの会」の活動についていろいろお聞きして、すごいな、うらやましいなと思うことがいくつもあります。まず、元保育園の建物全部を使用できること。（地域で何かしようと思ってもまず場所の確保が難しいという壁がありますので。）陽だまりサロンでのいろいろな取り組み、多士多才に恵まれておられるのですね。福祉有償運送事業のこともお聞きして、最初に心配した通院などの足も確保されていることを実感しました。そして、ふとあることを思い出しました。京都SKY大学の同窓生で京都府内に住んでおられる方が、“退職すると名刺交換できなくてさびしい”と言っておられたのですが、後日お会いしたとき、“名刺ができたよ”と嬉しそうに見せてくださったのは「NPO法人〇〇アッシー」と言う名刺でした。週3回透析を受けている方の送迎をしてとてもよろこばれていると話しておられたことでした。

地域で安心して住み続けるために、きめ細かな取り組みをされ、中心になって活動されている方の「ともに活動し、ともに人の役に立つ喜びを味わいましょう。」という熱い思いに触れさせていただき、私も地域で仲間と頑張ってみようと思っています。とても良い体験をさせていただいたことを感謝しています。

公益財団法人京都SKYセンター

高齢者情報相談センター 富岡みさを



第8章 「やまの保健室」活動

岡部 陽子（監事、やまの保健室担当）

平成26年3月末現在、山中比叡平学区の高齢化率（＊1）は31.3%になりました（右下図を参照）。これは大津市内37学区中、7番目に高い数字です。この10年で当学区の高齢化率はほぼ倍増したことになり、とりわけ平成23年以降の上昇率は急激で、高齢者の独り暮らしや夫婦のみの世帯も益々増加傾向にあると考えます。

また、比叡平は交通の便が悪い上に、医療施設は内科医院が1軒、通所介護事業所が1軒あるのみです。

参考までに書き加えますと、滋賀県の女性の健康寿命（＊2）が全国で最下位という調査結果も報告され、年齢を重ねても健康に暮らせる地域づくりがさらに重要になってきました。

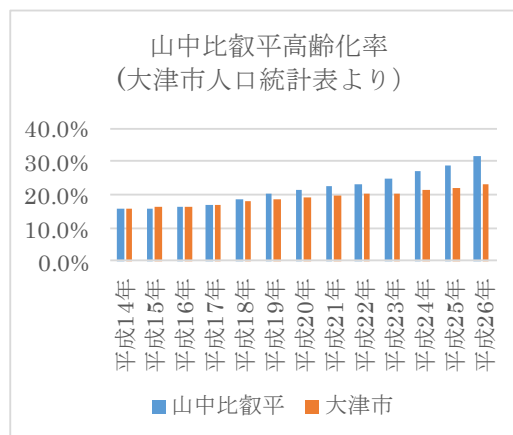
このような状況の中で、できるだけ病院のお世話になる機会を減らし、健やかでいきいきと過ごすためには地域の中での支え合いが大切

と考え、平成25年5月に「やまの保健室」を開設しました。学校の保健室が子供たちにとって心身ともに癒しの場所であるように、この「やまの保健室」も気軽に立ち寄ることができ、安心して相談できるような雰囲気づくりと専門分野についての確かな情報を提供できるよう心がけていると思っています。

実際の活動は、看護師の資格を持つ者4名（現在3名）と事務担当者1名が交替で毎週火曜日10:00～11:30に「山中比叡平住民交流・まちづくりセンター」こもれび”サロン③」で行っています。また同年7月からは第4金曜日の11:00～15:00にも開室し、学区社協主催“金曜カフェ”のお客様やスタッフの方々にご利用いただいております。

活動内容は簡単な健康チェック（血圧・握力・身長・体重等の測定）、生活習慣病予防（体脂肪率、肥満度チェック）、からだやこころの健康相談・看護・介護・育児に関する相談等です。また、保健室に行きたいけれどわざわざ行くのはしんどい、あるいは遠くて行けないという方には送迎やご自宅への訪問もいたします。

開設1年目の実績としては開室数43回、訪室者数延べ287名でした。実際に訪室された中で多くの方は持病があって定期的に通っている医療機関があり、そのほとんどが薬の処方を受けられていました。ですから「病院のお世話になる機会を減らす」ということには直接つながらないかもしれませんが、薬の服用状況を確認し自己判断で調節や中断をしないよう促したり、医師や看護師から言われたことで理解不十分であったことに対して説明を加えたりしました。また、家族の病状や支援の仕方についてのご相談、介護保険に関するご相談もありました。



そして比叡平にはご家族の介護をされている方がたくさんおられると思いますが、介護する側の体力、気力ともに保っていなければ共倒れになってしまうことも起り得ます。そんな中で、数年前からほぼ寝たきりのご主人を介護されている滝井さんが保健室にお見えになりました。

ご主人が渋々受け入れられたショートステイに行かれているわずかな時間にご自分の気分転換にとお出でになったのです。壮絶な介護の実際をお話しになったことで瀧井さんは少し気が楽になりましたと言って帰って行かれました。また、私達にとっては日常の介護の中でいろいろ工夫されていることを知ることができ、とても参考になりました。



今後も個別にお話を聞くことも大切ですが、介護問題に限らず同じような不安や悩みのある方たちが話し合ったり学びあったりできる場を提供しサポートするのもこの保健室の役割だと考えます。

比叡平の各丁には民生委員さんがおられ、社協の活動や自主防災活動も活発に行われています。また大津市による事業も行われており、こういった組織及び関係方々との連携を図る

ことや、地域におられる専門職の方にもご協力いただいてネットワークを作っていくことも今後の課題です。

身近にいる看護職に気軽に相談できる場所として「やまの保健室」に来ていただき、皆様のご希望・ご意見を取り入れながら発展させていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

- * 1 高齢化率とは65歳以上の高齢者人口（老令人口）が総人口に占める割合のこと
- * 2 健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

滋賀県男性 70.7歳 女性 72.4歳（平成22年 厚生労働省）

老老介護を願みて

滝井 篤子(三丁目)

人生の終着駅“死”。100人の人生に100通りの終着駅があります。きれい事で終わらないのが終点の様に感じます。人間は誰でも老いてゆく。介護は親子にしても夫婦にしてもお互いがお互いを支え合える間はいくら長くても苦しみもなく、十分な楽しみも生まれるものです。でも老齢になった夫婦の場合、共に生きた人生が長い分、病人の我が儘も過ぎて、してくれて当たり前の観念が強くなり相手への感謝は薄れていくようです。

昭和ひとけた生まれの私達の生活がそうでした。「オイ」と呼べばいつでも傍に来てくれる。自分の要求はほとんどが満たされる。今の若い世代の人達には考えられない生き方をしてきました。

夫が発病したのは60歳台。心筋梗塞を繰り返した後、手術に踏み切りました。肋骨を割り開け豚の心臓で作った人工弁(大動脈弁)と交換、その間の身体は人工心肺で保ち、1度目の手術は順調に終わり無事生還、現役復帰しました。その8年後、今度は僧帽弁の取り替えを宣告され、同じ手順で手術は進行していきました。手術の2日後、縫合部分から水様のものがジュクジュクと出て治まりそうにありません。結局もう一度開胸して中を消毒する日が3か月続きました。身体を横にして大量の消毒液を流し込む作業です。私はその場に立ち会って心臓が薄い膜を通して動いているさまを目の前にしました。後はガーゼを当てて強力な絆創膏で左右の皮膚を引っ張って閉じるだけ。人間はそんな状態でも起きて歩いたり食事をしたり普通に生きられるのです。細菌検査が始まりました。「3回マイナスになった時縫合します」と聞かされましたが、2回マイナスになっても3回目がプラスという日が実に3か月続きました。そろそろ季節も変わりこの冷たい消毒液が大量に体内に流されると寒くて耐えられないとの事で、液を少し温めてほしいと主治医に相談して実行する直前、「4回マイナスが続きました、すぐ縫合します」と連絡があり、病院に駆けつけました。処置に時間がかかり過ぎているのを案じておりましたら輸血袋を提げ土色になった顔で帰ってきました。皮膚は3か月も開けておくと苔の様なものが生えて閉じられなくなるらしく、軽石で苔をそぎ落とす作業から始めたので手間取った由。その折の大量出血で2本の輸血が必要だったと聞きました。それでも生還、現役復帰を果たしました。1度目の人工弁置換術は当時日本ではまだ15年しか歴史はないと聞いていましたが、84歳まで20年程も持ちこたえて人工弁もがんばってくれたのでしょう。

彼が75歳の時、一緒に自営業を引退し、これからはのんびり過ごしたいと2年程はドライブや旅行で過ごしたもの、ある時室内で転倒して大腿骨骨折で長期入院となりました。これを皮切りに、心不全で救急車のお世話になることもあり、あわただしい老後が始まりました。

在宅を強く希望するようになって糖尿病やリウマチも悪化、インスリン注射や尿量の計測も私の仕事になりました。栄養士、看護師、薬剤師とたくさんの役割が増えていきました。終盤の5年は24時間酸素も必要となり、「しんどい」「エライ」の毎日で、主治医か

らはいつ何があってもおかしくはないと言われ続けました。訪問看護や入浴サービス、マッサージ等人的の出入りが絶えません。私は自分の気分転換ができずに耳鳴激しく、めまいもあって雲の上をフラフラ歩いている気分です。みぞおちがいつも痛く胃薬も効果はありませんでした。ケアマネージャーに心の中を吐き出したりして当時の私は自分のはけ口を探し求めていました。歯科医院には時々行っておりましたが、帰って見たら尿漏れだったりウンチまみれだったりでその後始末に洗濯機はフル回転でした。彼の気分の良い時、「お父さん」幸せは感謝から“って言葉があるのよ。”ありがとう“がないと幸せは来ないよ”としみじみ言ったことがあります。言葉に出すのは必要なのです。「ありがとう」でしのげる事もたくさんありました。

泣いて頼んだショートステイの数日は解放感がいっぱい、明日に向けて束の間の私の気分転換です。初めての日は「やまの保健室」に出かけました。親身になって聞いて頂けて私は心の中をぶちまけて気分が軽くなってゆくのを感じました。すべてを受け止めて下さっている！もっと多くの方がこんな場所をどうして利用なさらないのかしらとも思いました。私にはこの比叡平に息子ファミリー、嫁の実家、私の弟夫婦が住み、それぞれに私を支えてくれていました。84歳目前の別れにも涙はありませんでした。フィゴのような呼吸からも解放されて穏やかな顔でした。自分にできることは全部してきた積み、長く残された資料や記録はある程度を処分して一箱にまとめ「私の勲章」と表書きをしました。



長寿社会になったこれからは老老介護はもっと増えていくでしょう。比叡平という小さな地域では「やまの保健室」の方達の豊富な経験を活かしてそんな人々の架け橋となっていただけたら救われる人達が出てくると思います。

今、私は81歳にして自分一人だけの自由な時間を授かりました。のちの人生、天からの思し召しがあるまでの僅かな月日をひたすら自分の幸せのために生きてみようと思います。前だけを見つめて・・・。



第9章 「介護予防トレーニング」活動

中山 元男（トレーニング指導者）

ひえいだいら保育園が比叡平小学校、比叡平幼稚園と同一敷地内に移った後、旧保育園の土地、建物を住民の為に「住民交流センター」として借りる運動が起き、自治会や学区社会福祉協議会とともにNPO陽だまりの会も協力し、「環境と福祉の家」で行って来ました「喫茶陽だまり」を「陽だまりサロン」の名称に変え、住民交流センターへ全面的に移すことにしました。

その後の「環境と福祉の家」の利用について、介護保険による送迎を行う為に訪問介護事業所の登録を目指し、介護保険事業を行う為の定款の変更も行いましたが、介護保険事業に進出するまでに至りませんでした。そうこうしている時に、京都の業者から「環境と福祉の家」に於いて介護保険事業による介護予防リハビリデイサービス（マシントレーニング）を行いたい打診を受けました。しかし、検討が進む内に比叡平での営業の採算性を問題視して躊躇され、この話は御破算になりました。

御破算になりましたが、最近の研究から高齢者の筋力回復、介護予防に低負荷のマシントレーニングが有効であり、介護保険財政が増え続ける国や市も介護予防に政策転換をしていくという方向性から、たとえ比叡平で営業的採算性がなくても、非営利目的のNPO陽だまりの会なら出来ると考えました。

その後、この分野の研究で進んでいる東京都独立行政法人「健康長寿医療センター」が、全国で介護予防運動指導員講習を展開している事を知り、この資格を取得するために、JR京都駅近くの福祉専門学校へ通いました。介護施設から派遣された現役の中堅職員に交じって、高齢者のマシントレーニングの座学と実習を受け、この指導員の資格を取得しました。

トレーニングマシンはネットで調べ、高齢者向けの基本のマシン4台と自転車（リカンベントバイク）1台を揃え、昨年10月1日から大々的宣伝はせずに「環境と福祉の家」において、介護予防「陽だまりトレーニング教室」がスタートしました。



写真は手前から
レッグプレス
レッグエクステンション
リカンベントバイク
右奥の方に
チェストプレス

(ヒップアブダクションは
写っていません)

1) 高齢者の筋力維持、回復に、 介護予防「陽だまりトレーニング教室」の概要

場所：環境と福祉の家

実施日時間：月曜・木曜 10:30～11:30、13:30～14:30

参加費：福祉サービス券1枚+NPOへ¥100 (1時間)

介護予防運動指導員：中山元男

マシンの種類：①チェストプレス・・・上半身運動（上腕筋、胸筋、背筋）
②レッグプレス・・・下肢運動（下腿筋、大腿筋、大殿筋）
③レッグエクステンション・・・下肢運動（大腿筋）
④ヒップアブダクション・・・股関節運動（中殿筋）
⑤リカンベントバイク（自転車）下肢運動、有酸素運動

トレーニングコース

- (1) 介護予防トレーニングコース・・・高齢者の筋力維持、回復
- (2) 自主トレーニングコース・・・元気な高齢者の自主トレーニング

トレーニングメニュー（1時間）

- (1) 体調チェック 血圧測定ほか聞き取り
- (2) 準備体操 DVD介護予防「おおつ光ルくん体操」（大津市推奨）
- (3) マシントレーニング 各人に合ったマシンで低負荷トレーニング
- (4) リカンベントバイク（自転車）10～20分の低負荷有酸素運動
- (5) トレーニング記録の記帳と、ティータイム

2) トレーニング実績（平成25年10月1日～平成26年6月30日）

- (1) 参加申込者 9名
- (2) トレーニング回数 74回（10月～3月末まで）
" 42回（4月～6月末まで）



3) トレーニング教室 参加者の声

近所に京都市内のトレーニング教室に通っている人がいますが、比叡平に教室ができ、近くで良かったと思い通い始めました。
続けていると体調がよく、運動することは良いことだと思います。トレーニング器械にも慣れ、毎週楽しみにしています。

石田千佐登さん

日頃運動することがなく少し歩いても休憩する状態でしたので、この教室に通い始めました。
トレーニングでかえって身体を悪くしてはいけけないので無理なく軽めにしています。トレーニング後は、血圧も下がり体調がよくなります。
毎週、続けて運動することで、身体を動かすことがよいと思っています。

長谷川淑郎さん

投 稿 鈴木桂子さん

器械体操は初体験でしたが、どれも高齢者用のやさしいアレンジで、トレーナーの中山先生の御指導に従って、ゆっくり数を数えながら手足を動かしていく内に、硬くなっていた身体も軽くなり、困難を覚えていた歩行や階段の上り下りも、随分楽になった気がいたします。

もともと低血圧症だったので、気が付かなかった血圧値が200以上になっていたのを発見できたのも、この教室のお陰でした。

ピンクのカーテンが揺れるアットホームなお部屋で供されるお茶の美味しさも又格別です。感謝と共に・・・・。（6月16日）

第10章 「地域の生活支援」活動

中山 元男（コーディネーター）

NP0 陽だまりの会の生活支援は、主に「高齢者の介護保険外のお困りごとは何でも支援します」として、社会福祉協議会の福祉サービス券“やまひーぼ”（¥500/45分）と連動して行ってきました。高齢者に限らず、子育て世代も支援しますが、幼児預かり依頼が1件あったのみで、ほとんどが高齢者の支援になっています。

高齢者の生活支援では、別表のように様々な依頼事項がありましたが、圧倒的に多い依頼が、庭の草引きと庭木の剪定です。元気な時は、ご自分でされていた庭の草引きや剪定が、高齢になり出来なくなり依頼されて来ます。

この草引き、剪定などの生活支援はNP0 陽だまりの会の設立前、8年前に「環境と福祉の家」を開設しました当初からのボランティア活動でした。京都市シルバー人材センターの剪定講習の受講もしました。

NP0 陽だまりの会もこの生活支援を引き継ぎ行ってきましたが、当会としては、斡旋のみで件数把握をしていませんでした。そこで、昨年7月よりボランティアさんの福祉サービス券1枚に対してNP0に¥100頂くことにして件数把握をすることになりました。昨年7月以降のNP0 陽だまりの会の生活支援活動として、福祉サービス券の枚数にしますと次のようになります。

2013年度（7月～2014年3月）	福祉サービス券	201枚分
2014年度（4月～6月）	〃	121枚分



写真は
庭木の剪定作業

別表

生活支援の実績内訳

- 1 庭の草引き
- 2 庭木の剪定
- 3 大型家具移動
- 4 室内整理清掃手伝い
- 5 アルミ雨戸の洗浄掃除
- 6 パソコン出張指導
- 7 網戸張り替え
- 8 買物依頼
- 9 薬引取り依頼
- 10 サンルームのガラス拭き
- 11 スチール物置屋根ペンキ塗り
- 12 室内天井ペンキ塗り
- 13 出張散髪
- 14 留守中の庭の水やり
- 15 ガレージ屋根のビニール波板張り
- 16 物置の整理手伝い
- 17 喪中はがきの印刷
- 18 個展案内状の印刷
- 19 短歌集の印刷、製本
- 20 スプレー缶の穴あけ処理
- 21 植木の植替え、鉢植え観葉植物の植替え
など

ボランティアに参加して

六車康夫(二丁目)

昨年(平成25年)3月で家業の郵便局を引退して、毎日自由な生活を楽しんでいましたが、矢張り地域の人達との交流が無くなると自分一人取り残されたようで、何か人様のお役に立ちたいと思っていた時に、陽だまりの会の中山さんから会員さんのお庭の手入れの手伝いを依頼されて、週に1~2回午前中を主に作業をしています。

慣れないもので、会員さんの大事にしている花壇のお花を切ったり踏みつけたりと失敗もしています。また今の季節は、蜂、ブヨ、蚊などに刺されて害虫共と悪戦苦闘の時もよくあります。それでも、お庭がスッキリとして風通しもよくなって会員さんより喜んで頂けたら、自分も人様のためにお役に立っていると勝手に自己満足しています。身体の元気な間は、出来る限り人様のお役に立ちたいと思っています。今後共よろしくお願いします。

第11章 「リユースセンター」活動

笈田 昭（コーディネーター）

小学校4年生は社会の授業で、3Rを習っている。すなわち、Recycle（リサイクル）、Reduce（リデュース）、Reuse（リユース）の頭文字を取った3Rである。そのうち、リサイクルは不用紙や廃棄プラスチックなどを収集して、工場の処理ラインに乗せ、製品化して再度用いることをいい、全体を見ると必ずしも環境保全に寄与するともいえない点がある。すなわち、収集に要するエネルギー、加工に伴う二酸化炭素の排出などは環境保全にはマイナスに作用している。もちろん、原材料の補填という意味はあるが、環境保全に寄与するには市民が積極的にリサイクル製品を購入することが求められている。

リデュースやリユースは、大量生産・大量消費の流れに抵抗するものであり、物の使用を減らし（リデュース）、再利用する（リユース）ことによって、製品生産エネルギーの節約をもたらし、循環型社会の形成に役立ち、環境保全につながるものと考えられる。近年、「もったいない」という言葉を政治家などが使い、世界的にも新しい概念のように受け取られているが、これは我々が子供の頃から親にしょっちゅう言われてきた言葉でもある。食事時、茶碗の中にご飯粒が残ったまま「ごちそうさまでした」と言おうものなら、「もったいない。ご飯一粒一粒の中には仏様が入っておられる。お百姓さんは汗水流してお米を作っておられる。食べられることに感謝して、一粒も残してはいけません」と叱られたものであった。日本人の心の中には、そのような“もったいない精神”が生きていると思う。

当リユースセンターは2013年9月に当法人が立ち上げた。場所は交流センターの交流室2（現在はリユースセンターと改称されている）を使用させていただいている。ご家庭等で不要となった物品を寄付していただき、それを格安の価格で必要とされる方に譲渡するシステムである。発足当初は物が出てくるかどうか、不安な点もあったが、案ずるより産むが安し、特に当地から引越しをされるお宅から家具を中心に多くの物品が集まってきた。物品を受け付ける時には、その物品がどなたかに引き取られるかどうか、を考えて引き取っているが、素人の我々にはなかなか判断が難しい。

第1回のリユースセンター物品即売会は2013年11月25日に行われた。午後1時に開始したが、多くの方が訪れ、瞬く間に売れるものは売れ、すぐに会場は閑散となった。遅れてこられた方には、楽しみにしていたのに何もいいものが残っていないと言われ、これではいけない、やり方を変えようと、当法人の理事会で検討し、第2回（2014年3月29日）と第3回（2014年6月28日）の即売会では、13：00から13：20までは自由に閲覧する時間とし、購入希望者には物品に貼り付けた付箋に名前を記入してもらうことにした。二人以上の方が希望された場合は、話し合いでもくじでもよいので、お一人に絞ってもらう方法をとった。これは良案であったと思われる。我々（当法人の役員）は即売会後は必ず反省会を持ち、問題点を整理し、改善策を考えている。

不要物品を提供される方は当学区にかなりおられる。その物品をリユースセンターにいか
かに運搬するかが当初の問題であったが、タイミングよく里山倶楽部に軽トラが装備され、
われわれもそれを利用させていただいている。即売後の購入ご家庭への運搬もその軽トラ
によるところが多い。また、このような運搬には当法人の役員と辻さんが労力提供をされ
ている。記して感謝する次第である。

今後3ヶ月に1回のペースで即売会を行う予定である。できるだけ多くの方々がリユ
ースセンターをご利用になり、我々の子孫のために地球環境を守る一つの行動にご協力願え
れば、当センター活動を企画・実践する者としてこれに勝る喜びはありません。



第3回即売会（2014年6月28日）↑↓



第12章 「里山倶楽部支援」活動

森林の活性化

田畑 三郎（里山倶楽部代表）

陽だまりの会は設立当初から環境に関するテーマをかかげていた。比叡平という環境では森林との関わりはたえず重要なテーマになる。しかし具体的には何も着手していなかった。そこへゴミ拾いから発展した「ネムの並木をつくる会」が動き出した。バス通りに沿って黄花コスモスを植えたのは大成功であった。それが後の里山倶楽部になる。私が年の功で代表に選ばれたので、陽だまりの会との連絡がスムーズになった。陽だまりの会のメンバーと里山倶楽部の幹事は、多くの人がダブっていた。特に「おしゃべり火曜」で話題になることが、里山に関することが多いということもある。またもずの会の代表を務める福田さんがおしゃべりの会でマスターをしていることも好都合だった。いろんな活動が横につながっている。だから里山倶楽部が出来たときから、親戚づきあいになることはわかっていたのである。資金ゼロで出発している里山倶楽部にとって、陽だまりの会からの出資金月5万円は大きな意味を持っていた。何もかも一から揃える必要があったのだ。

今日では里山倶楽部の独自性が高まって、陽だまりの会からの援助のウエイトが小さくなっている。しかし、精神では通じるものがあり今後とも車の両輪の関係が続くことになるだろう。



比叡平小学校3年生を青い鳥の谷に迎えて（2014年5月29日）

第13章 「陽だまり楽習会」(学区社会福祉協議会と共催)活動

楠本耕之（理事、学区社協会長）

2008 年、次期会長をお願いしたいということで学区社協の事務局長になっていただいた筈田さんだったのだが、翌年、中山さんが発足させた《環境と福祉の家》の活動の延長線上に NP0 法人を創ろうという話になったとき、理事長に筈田さんをたてて設立活動を開始し、2009 年の 9 月には滋賀県から法人の認証を受けることができた。（おかげで、社協の会長選びは振り出しに戻ってしまった）

設立総会にあたっては、自治連会長から NP0 は何をしようとしているのか？ 設立総会に出席の要請があったが出ていいものか？ などとの相談を受け、またその年の社協総会で、設立に向けて準備中であった《NP0 法人比叡平・陽だまりの会》を紹介したところ、社協の活動とバッティング、あるいは陣取り合戦のようなことになるのではなどと危惧されて、そうした趣旨の質問を受けた。

それまでの経緯については、実は学区社協は以前より地域にしっかりしたボランティアグループを育成し支援していききたいとの意向を持っており、「環境と福祉の家」ができた時には渡りに船とばかりに応援してきたのであった。その先に NP0 法人づくりが始まり、学区社協と NP0 法人とは当初よりたがいに相手を「心強いパートナー」として、連携を深めてきたのである。

それらの協働事業の中の一つが《陽だまり楽習会》であり、それは以前から学区社協と《環境と福祉の家》との共催事業として始まったものを、NP0 法人との間でも引きついだものである。いい機会なので、その第 1 回からを振り返ってみよう

● 《環境と福祉の家》開所式 2006 年 9 月 17 日

第 1 回陽だまり楽習会

2007 年 3 月 17 日（土）10：00～12：00

山中比叡平市民センター 2 階大会議室

「春！ 伸びやかに“音楽療法”で癒しの世界を」

指導；呉竹英一（音楽療法士、心理療法士）

第 2 回陽だまり楽習会

2008 年 3 月 6 日（木）12：00～15：30

《環境と福祉の家》

「高齢者の病気と食事療法」講師；八田憲児

（株まごころ社長、管理栄養士）＋ DVD『近江聖人 中江藤樹』

第 3 回陽だまり楽習会

2008 年 7 月 26 日（土）10：00～12：00 於《環境と福祉の家》



第 5 回陽だまり楽習会

「裁判員制度について見て、聞いて、考える」1) DVD『審理』2) 講師；細川拓也（大津地方裁判所主任書記官）

●《NP0 法人比叡平・陽だまりの会》設立総会 2009 年 4 月 30 日

第4回陽だまり楽習会

2009 年 7 月 26 日（日）13：00～15：00 於《環境と福祉の家》

「環境問題と湖の保全について」講師；笈田昭（NP0 法人比叡平・陽だまりの会理事長）

●《NP0 法人比叡平・陽だまりの会》特定非営利活動法人認証（滋賀県） 2009 年 9 月 1 日

第5回陽だまり楽習会

2010 年 2 月 20 日（土）13：00～15：00 於・比叡平自治会館《やまびこ》

「始まって 10 年、介護保険制度」講師；南出成子（元京都大学病院看護師長）

第6回陽だまり楽習会

2011 年 2 月 26 日（土）13：30～15：00 於・比叡平自治会館《やまびこ》

「比叡平周辺の自然環境について」講師；藤田稔（京都大学名誉教授、森林科学）

第7回陽だまり楽習会

2011 年 8 月 9 日（火）14：30～16：00 於・比叡平自治会館《やまびこ》

「福島原発で何が起こったか？ エネルギーはどうする？」講師；深尾正之（元静岡大学教授）

第8回陽だまり楽習会

2012 年 2 月 28 日（火）13：30～15：00 於《環境と福祉の家》

「比叡平の生きものたち」講師；福田孝男（比叡平野鳥の会〈もずの会〉主宰）

第9回陽だまり楽習会



第10回陽だまり楽習会

2013 年 2 月 24 日（日）10：00～12：00
於《やまびこ》+青い鳥の谷+旧保育園
「冒険遊び場って？ 子どもと大人の遊び場づくり」講師；村山弘晃（《八日市に遊び場を創る会》世話人代表）

第10回陽だまり楽習会

2014 年 2 月 8 日（土）10：00～12：00 住民交流まちづくりセンター

「〈笑顔笑いヨガ〉は、一笑現役一笑青春をもたらし“魔法の薬”」

指導；木村恭子（笑顔笑いヨガ検定協会会長）

第14章 各種イベント活動

中山 元男

NPO陽だまりの会では、今までのページで記述された活動の他に、大津市から指導に来られた介護予防「おおつ光ルくん体操」、男声合唱「まほろば」の皆さんの公演、11月の地域の文化祭への参加、12月はクリスマス会や“望年会”、その他の会員懇親会、また環境活動でキバナコスモスを咲かせるなどの活動を行ってきました。これらはインターネット公式ホームページの活動アルバムに掲載されています。それらの中で地域の文化祭参加と環境活動のキバナコスモスについて取り上げてみます。

1. 地域の文化祭に参加

NPO法人比叡平・陽だまりの会が設立された年の11月に、初めて地域の文化祭「山中比叡平文化祭」に参加しました。テント一張りに模擬店「喫茶・陽だまり」を出店し、展示会場には墨彩画教室の作品が出品されました。比叡平に初めて誕生しましたNPO陽だまりの会を多くの住民に知って頂くために、活動の広報も兼ねて「喫茶・陽だまり」を出店し、かやくごはんやレモンエゴマの販売、喫茶コーナーではコーヒー、ぜんざいを提供しました。「喫茶・陽だまり」を訪れる人たちは、喫茶コーナーのテーブルでコーヒーやぜんざいを頂きながら会話がはずんでいました。また販売やコーヒー、ぜんざい提供のボランティアスタッフの皆さんも、張りきって忙しく立ち回り協力して頂きました。



2013年
文化祭模擬店

その文化祭は5年連続で参加し、模擬店「喫茶・陽だまり」を出店し、墨彩画教室の作品に加えて、「パソコンの友」の皆さんの作品展示も加わるようになっていきます。NPO陽だまりの会は、毎年「喫茶・陽だまり」を出店し、文化祭のレギュラー参加団体になり、地域の皆さんに周知されるようになってきました。

ボランティアスタッフの投稿

荒川登美子さん

2009年の文化祭からテントの模擬店にも参加しようという事になり、エゴマの佃煮、かやく御飯、カップケーキ、コーヒーを販売することが決まりました。かやく御飯とカップケーキは岩城さんの担当。ほとんど徹夜状態で作られたそうで、パック詰めは他の者もお手伝いして間に合わせました。

エゴマの佃煮は、田畑さんがエゴマの摘み取りから煮上げ、パック詰めまで一人でなさって並べられました。5～6人の者でコーヒーを出したり、販売したりしましたが、お客さんが立て込んだ時は、てんてこ舞いで大変でした。

終わりの時間が近づくと、売れ残りはしないかと心配しましたが、間もなく完売。皆でほっと胸をなで下しました。

2011年から、私のぜんざいも加えて頂き、現場での温めや、お餅を焼いたり忙しくなりましたが、お客さんの笑顔を見ると嬉しくて、また来年も頑張ろうと思っています。

2. 環境活動でキバナコスモスを咲かせる

一丁目南のバス通りのガードレール沿いにキバナコスモスを咲かせる取り組みを行いました。この通りは不法投棄が後を絶たず、田畑さんが始められた「ネムの並木をつくる会」で、この通りに捨てられたゴミを取り除く運動が起きました。このゴミをなくす運動に協力し、この通りにキバナコスモスを咲かせ不法投棄防止に協力しました。

この「ネムの並木をつくる会」が発展的改称され、現在の「山中比叡平里山倶楽部」になっています。



2011年9月の写真

あ・ら・か・る・と

編集長からは呼びがかかりませんでしたが、望年会やもずの里おしゃべり会についてもぜひ記録にとどめておきたいものです。これらは決して余技ではなく、れっきとした行事なのです。特に私たちの発想である「食材持ち寄りパーティ」は、日頃の活動の成果とでもいうべきイベントでした。

「現金は受け取りません。必ず1000円相当の現品を持参してください。」という約束が、どんなに素晴らしい効果を生んだか。集まった料理を食べながらあちこちで始まった談義によって、一気に盛り上がりました。また一時間毎に席を入れ替えるという工夫によって、知り合いが増え新しい話題が広がりました。

年寄りばかりや、いつもとおんなじ顔ぶれや、若い姉ちゃんがないと嘆くのではなく、年寄りにしかない豊富な知恵と知識によって、楽しい会話が期待できることを喜ぶべきなのです。それが年配者の色気というものです。こういう企画は設立後5年もたって、みんながまとまってきたからこそ実現したものであることを、再確認したいと思います。今後とも折に触れて実施したいと思っています。(ST記)



望年会 (2013 年 12 月 26 日)



ひえい万歩会



もずの里交流会

第15章 「比叡平・陽だまりの会」への声

“陽だまり” 学習会の一員として

宮本 千代(二丁目)

平成17年8月に最愛の夫を亡くし一人暮らしとなりました私、しばらくの間は今迄やっていた家内工業の整理や何やかや後処理に月日を過ごし、一年もするとぽっかりと気が抜けてしまい何もせず一日一日を送って居りました。

その年の秋でしたか、前の比叡平歯科を買い取って「環境と福祉の家」というのが出来、そのの俗称というか通称が“陽だまり”となって看板も掲げられ、何かしら？とのぞいてみると、温厚な中年の紳士（中山さん）が居られ、色々な学習をされていると聞き、一応“ひま人”の私は童謡唱歌に2回、詩吟に2回、朗読と国語にそれぞれ1回と、一か月に6回習うことに決め、それが励みとなって家事や雑事も手早くこなして、声を出したり、本を読んだり、健康にもよい事と張り合いが出来、喜んで居ります。

その後、詩吟は先生が代わり、カラオケはなくなったのです。そして三年経ち平成21年にNPO法人の資格を取られ、中山さんは二級ヘルパー、二種の運転免許も取られ、病院等の送迎、その他草刈り、家庭内の雑用等、何でもやって下さる様になりました。私もけいこ事の外、草刈り、日赤の送迎、この間は網戸の張り替えもして頂きました。近所の人なんか「草刈りして上げますよ」「車で行く時言ってくれたら乗せたいよ」と親切に言って下さっても、こちらが気を使いますし遠慮しますが、はっきり〇分〇円と決まっていると却って頼みやすくてよいのです。

こうして近い所に便利な方がいて下さるという事は、我々後期高齢者にとっては有難く、とりわけ、この比叡平は交通不便、買物不便の山の上の町ですが、ボランティア精神旺盛な社会福祉協議会もあり、金曜カフェ、ふれあい、さわやかクラブ等、盛り沢山に有り、各々ボランティアの方々が働いて居られ、少しも不便と思わず有難い事だと感謝して居ります。私も比叡平が好きになり身体が健康な内は幾つになっても、ここに居ようと思って居ります。

こうして出て行き人々と交流する事によって、今迄知らなかった人ともお近づきになり、少しも淋しいと感じた事はありません。いつまでもいつまでも仲の良い比叡平、福祉の比叡平であってほしいと切に希望して止みません。皆さん仲良き輪を拓けましょうね。

(平成26年7月17日)



“うたごえ”に参加して

石引 政子(一丁目)

お友達にさそわれて“うたごえ”に参加し楽しいひと時を過ごさせていただきました事、深く感謝して居ります。

人生の終わりと思いつめ家にこもって居た私ですが、皆様と共に食事をしたり、おしゃべりを楽しみ、こんなに私を元気にして下さりました事、おさそい下さった友達に感謝しております。午後一時になりますと田畑先生がいらっしやいまして若き頃のなつかしい歌を大きな声を出してうたい身も心もかるくなって帰宅しました。気候のよい時期にはドライブ気分で食事会に行き大変満足し幸せでした。

家にこもり勝ちの皆様には是非参加して元気になっていただきたいと思います。マヒした手でペンをとりました。ボケ防止の良薬になります。

陽だまりの会を立ち上げて下さいました中山様に感謝して居ります。ありがとうございました。

“うたごえ”と“朗読”に参加して

鍵村 知未(一丁目)

私は長年実家の仕事(刺繍)をしており、家の中ばかりで比叡平の方々とふれあうことがなかったのですが、陽だまりの会に入り“うたごえ喫茶”で色んな童謡、唱歌を歌う事が出来、血行が良くなりリフレッシュ出来ました。

また“朗読”では日頃読まない教材を読むことにより、認知症の予防になっています。陽だまりの会に入り多くの人達と交流が出来、本当に良かったと思います。

母(河村君江)と“陽だまり”

井本 雅子(三丁目)

NPO 陽だまりの会、5周年おめでとうございます。

母(河村君江)は、陽だまりサロンの詩吟の会やうたごえサロンに参加し、友達を増やし、楽しいひと時を過ごしていました。福祉有償運送や生活支援などもよく利用していました。身体が弱っていく中で、陽だまりの活動は大きな支えや助けになっていたと思います。比叡平のような、交通の不便な特殊な環境の街で、陽だまりの活動は、多くの高齢の方々に、楽しみや安心感を与えていると思います。

核になり運営されている方々のボランティア精神にも敬服します。これからもさらに活動の輪を広げていってください。願わくば、私が70を迎えるころにも続いていますように。

雑談の名手たちの一言
(おしゃべり火曜にて)

小野寺： いやあ、教えてもらうことが多いですね。お蔭で比叡平の下世話に強うなりましたわ。

北 原： 話を聞いてるつもりが、結局しゃべりっ放しやったりして。えへへ。

更 家： 会が出来た頃からずっと出席してます。 人の話に上乗せするのが面白いですね。

篠岡（健）： ちょっと話が変わりますけどね。まあ聞いてください、ちょっとオランダへ行って来ましたんや。

篠岡（正）： 家で取れたトマト食べてください。私って頑固なんです。

陳： なんて来てるんやて、暇になりましたな。勝手なこと言わしてもろてます。

西 口： 若い時の放浪癖がものの見方を作ったかもしれませんね。日本の外から世界を考えられるわけです。

藤 田： 森林についての蘊蓄を傾けますか。まあ、シカは食わないかんですわ。

松 浜： そら、なんちゅうても日本の知識階級の責任が一番大きいですね。

南 出： まあ、ここでしゃべっているうちに男の人の本音が見えてきましたね。



編集後記

ここ比叡平はまさに多士済々の地と言ってもいいと思う。私はこれまで、国内外の学会誌、技術史書、記念誌などの編集に関わってきたが、一番苦勞するのは原稿がなかなか手元に来ないことであった。この「比叡平・陽だまりの会」の創立5周年記念誌の企画を立ち上げてから原稿提出締め切りまで約1ヶ月半、はたして原稿が間に合うだろうか、と若干危惧をしていたが、なんと全ての原稿が期限内にやってきた。

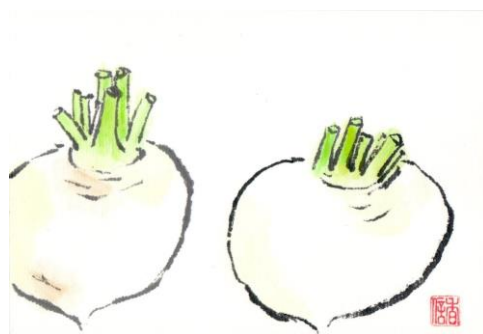
この記念誌は、当法人の設立前から現在までの活動に関わる関係者の動きを詳細に記録することは当然のことであるが、その活動に関わって来られた人々の思いを伝えることも重要なポイントである。いま、この記念誌の内容を俯瞰してみると、いたるところに当法人の理念に通じる人々の思いや願いがにじみ出ているように思われる。

当法人はいつまでも継続して活動できる法人でありたいと思う。そのためには補助金などの外部資金に頼るのではなく、自立した財政基盤を持ち、関係者のボランティア精神のみには頼らず、お互いがある程度のウィンウィンの関係にある今のシステムを守っていくべきであろう。特に、若い世代の方々が、この活動を引き継いで行ってもらえれば、有り難いと願っている。

短い時間の間にこの記念誌の発行に協力していただいた当法人の役員諸氏、寄稿していただいた会員の方々、種々のご意見を寄せていただいた皆様に、心より御礼申し上げます。皆々様のお幸せを祈りつつ、ここに筆を擱くこととする。

平成26年8月20日

編集委員長 笈田 昭



アルバム



比叡平・陽だまりの会 設立総会（2009. 4. 30）



特定非営利活動法人 比叡平・陽だまりの会 設立祝賀会（2009. 9. 27）



おしゃべり火曜の面々





文化祭出展作品（パソコンの友の皆さん制作）



うたごえサロンの皆さん



文化祭出展作品（墨彩画教室の皆さん作成）



朗読の会の方々



国語の時間の人々



詩吟の会の会員



ニットカフェのひと時



車椅子ごと乗車できる福祉車両



まりつきを楽しむ（からだところの健康シリーズ）



やまの保健室でご相談を



介護予防トレーニングの様子



庭木の剪定作業



リユースセンター第3回即売会（2014. 6. 28）
（2013. 7. 12）



比叡平小学校6年生が青い鳥の谷へ



第10回陽だまり学習会（2014. 2. 8）



望年会の1シーン（2013. 12. 26）

特定非営利活動法人 比叡平・陽だまりの会 創立 5 周年記念誌

発行： 2014（平成 26）年 9 月 1 日

発行者・発行所： 比叡平・陽だまりの会

〒520-0016 比叡平二丁目 35-16 「環境と福祉の家」内

電話・FAX： 077-575-7536

無断転載やコピー等はお断りします。