



発行
松ヶ崎社会福祉協議会

編集責任者
関 口 力

松ヶ崎の歴史と福祉のまちづくり

社会福祉法人 京都市左京区社会福祉協議会
事務局長 村 井 喜 治

京都は土地柄どの地域にも古い歴史・由緒がありますが、松ヶ崎自治連合会のホームページを拝見すると、やはり、ならではの歴史がありますね。とても興味深い歴史や最新の地域情報満載で、ますます我がまちへの愛着が湧いてくること間違いなしです。

みんなで力を合わせた村

松ヶ崎は、平安京の開闢以来、およそ百軒の農家が力を合わせて皇室に献上するお米を作り続け、明治期になってもこの地域の世帯数や暮らしぶりは基本的には変わらず、安定した農業を

続けておられたとのこと。古地図を眺めてみると、松ヶ崎山の麓に今もお住まいの旧家が描かれている以外は、昭和初期になっても村内の南側から下賀茂神社まで田畑が広がるばかりです。ちょうどこの広報紙が発行される時期、昔は、村の皆さんが力を合わせてお米を刈り入れ、収穫を感謝するお祭を皆で祝っていたことでしょう。他の村々とは違い、戸数を増やさないようにしながら皆で助け合い協働の力を発揮して、村の繁栄を築いてきた様子がうかがえます。

人口減少社会は大変?
明治に入ると多くの人が鴨(賀茂)川より東側の土地に移住しはじめ、昭和四年には上京区から分区分して左京区が誕生しました。松ヶ崎は昭和六年に左京区に編入しました。その年の人口が約千人、二百世帯余りでした。平安時代から明治期まで約一一〇〇年にわたって、基本的には戸数を増やさなかったのですから、昭和六年までの約五十年間で倍くらいに増えたことになりました。さらに、戦後になると激増し、現在の人口は八四五五人、四二六世帯ですから、左京区編入後九十年程の間に人口は八倍、世帯数では二十倍以上に増えていきます。一方、編入当時一世帯五〜六名くらいの家族構成であったのが、いまや二名になつてしまいました。また、六十五歳以上の高齢者は一四九二

人、高齢化率一七・七%となっています。(平成二十七年十月一日付、国勢調査、ホームページ参照)
弁護士、オレオレ詐欺に!
いま松ヶ崎は、地下鉄の駅もでき交通至便の閑静な住宅街になつたと言えるでしょう。けれどもそこには、以前は子ども達に囲まれにぎやかな暮らしぶりであった人々が高齢となり、部屋数のある家でひとり暮らしを続けておられる、そんな風景も見えてきます。このことは、何を意味するのでしょうか。

地域の役員さんや高齢のご本人は実感しておられると思いますが、若いも若きもひとり暮らし、ふたり暮らしの人が多くなつたということです。昨年も書かせていただきましたが、社会的孤立、無縁社会になることが大変心配です。実際、悪質商法による高齢の方の被害が、左京区でも増えているのです。とくに、心配なのは「私は大丈夫」と思っている、貴方ですよ!被害者を救済する立場にある弁護士が、オレオレ詐欺に引つかかつたと言うニュースを覚えておられますか?

左京区社協では、隣近所でお互いが声をかけ合い人と人とのふれあいを大切に、何かあったらすぐに専門機関に連絡できる、ひとり暮らしやけど独りぼつちやない福祉のまちづくりをすすめたいと願っています。

村人の結束力
自治連のホームページに戻る
と、一三〇六年、村にあつたお

平成29年度の事業

- 4月** 29年度総会
- 6月** ふれあい会食会の開催 (於アピカルイン)
- 7月** 寝具クリーニングの実施
自治連合会主催「夏まつり」への協力
- 9月** 松ヶ崎児童館主催「およこまつり」への協力
敬老記念品の配布 (75歳以上)
- 10月** 社協だより第39号の発行
体育振興会主催「区民運動会」への協力
第20回敬老会の開催 (於アピカルイン)
第20回学区社協交流会への参加
(於京都教育文化センター)
福祉ボランティア・社協フェスタへの参加
(於ひと・まち交流館京都)
- 11月** 左京区社会福祉大会への参加
(於プリンスホテル)
- 12月** 左京区災害ボランティアセンター設置訓練 (於区役所)
第7回「カラオケ」を楽しむ会の開催
(於アピカルイン)
- 1月** 松ヶ崎児童館との共催「餅つき大会」への協力
京都市社会福祉大会への参加
- 3月** 社協だより第40号の発行
- 健康すこやか学級**
5月・6月・7月・9月・11月・12月・3月
- 訪問ネットワーク** 独居老人宅へ毎月随時訪問
- 子育て支援** 毎月第1月曜日 (於松ヶ崎児童館)
- 役員研修会の実施** 年4回

寺の住職が天台宗から日蓮宗に改宗したのを受け、とても大変なことだけれども、村人全員が改宗することを決意するに至ったとあります。「雨二モ負ケズ」(昭和六年)で有名な詩人、宮澤賢治も法華経を信心し、「共生」倫理を大切にしたいと言います。また、浄土宗の開祖である法然さんは、命を大切にし、もろもろの人々とともに生きる「共生(ともいき)」を説いたと言います。平安時代末、世情の混乱を収めるために武家が台頭し始める中、仏教では末法の時代が意識され始めた頃のことでした。今の世情を思うと、改めて、この「共生」の大切さをひしひしと感じます。

「お互い様」の心と心のふれあいを！

左京区社協では、「こころのひとりほつちをなくそう」というスローガンのもと、孤立しがちな高齢の方々の見守り活動やいつまでも元気で暮らし続けていただくためのつどい(健康すこやか学級)などに、各学区社協で取り組んでいただいています。

松ヶ崎社協でも、毎月のように何らかの実践活動に活発に取り組んでいただいています(その素晴らしい内容については、本号の報告記事をご覧ください)。お世話いただいている皆さんにとっては、すこやか学級ひとつとつても企画立案やご案内、準備、実施、後片付けや振り返り、等々、やるべきことが沢山あります。しんどい時もあるのに、「参加してくださった方々の笑顔」と「有り難う」の一言が何よりの励みとおっしゃいます。そして、「自分もその内お世話になる身。お互い様やね。」と。

村の歴史は福祉のまちづくりの原動力!!

村の歴史は、戦後引越してこられ

た方も、多くの方がご存じでしょう。みんなが共有し、この歴史を原動力として、ともに生きる福祉のまちづくりをすすめていきたいと思います。

ふれあい会食会

六月十五日(木)

紫陽花の美しい候。アピカルイン京都において参加者六十六名をお迎えし「ふれあい昼食会」が開催されました。関口会長の「実りある一日を。」の発声により開催され、ご来賓の松ヶ崎学区自治連合会岩崎猛彦会長より「地域の行事に参加し、ふれあい、絆を作り互いに声をかけ合って楽しく過ごしましょう。」とのご挨拶を賜りました。また、今年度より松ヶ崎小学校に着任されました、北川知世校長先生より「核家族が多くなる中すこやか学級や、敬老会等を通して、ご高齢者の皆様とふれあったり、お話を聞いたり出来ることは子ども達によって何より大事なことです。」というお言葉を頂きました。

次いで、下鴨警察署交通課の村田さんとみ様より「交通事故防止」について生活講座を受けました。「明るく、楽しく生活を送るには、健康で事故防止を。」と。「車社会になるとともに交通事故も増加する中、自分の安全を守るためには、必ず横断歩道を渡る習慣をつけてほしい。」と声を大にして話されました。



そして、年々、手口が巧妙化する還付金詐欺については、市役所や銀行等の名を語り、金額や通帳番号等を告げずにATM機の操作を誘導するという巧みな手口。少しでも「変だなあ。」と思ったら「電話を切ってください。」というようなことを警告されました。

昼食のアピカルインのおもてなしのお料理を頂きながら、テーブルを囲んで一時的歓談の時間を持ちました。そして午後からは、しもがも西尾クリニクスの西尾佳子院長より「動いて動かして健康長寿フレイル(衰え)の予防」と題した講演を受けました。年齢に伴い筋力や心身の活力が低下してストレスに弱くなりやす生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険性があることと「早く気づき、正しく治療や予防の介入をしなければならぬ」と。また、熱中症の話では、「体が暑さに慣れていないので汗が出にくい、蒸し暑いので空気中の水分が多く汗をかきにくいことがあるため、こまめな水分補給や衣服の調節、食事、休養などの暑熱順化を心がけ軽い運動や入浴等、自分で汗をかくという熱中症にならないための生活の工夫を心がけて欲しい。」と話されていました。さらに、夏の疲れに良いとされる漢方薬の紹介もして頂きました。



最後に、一同「すこやか体操」をして実りある和やかな中、閉会となりました。

すこやか学級

五月二十六日(金)

新緑の美しい五月、松ヶ崎小学校のふれあいサロンにて、今年度一回目のすこやか学級が、開催されました。恒例の血圧測定を済ませ、開会挨拶後、新人さんや誕生月の方をご紹介します。このほりの歌を歌ってスタートです。まずは、博愛会病院看護師、藤田師長様より、健康講話をしていただきました。すこやか学級の皆様が健康で過ごされますよう、貴重なお話をいただきました。工作の時間では、ペーパーラワーを作りました。カラフルな色の紙を使い、割りばしにまき、何本かを、ラッピングペーパーでまくと、おしゃれな花束ができました。六月のふれあい会食会で、展示されました。



昼食に、おいしいお弁当をいただき、あちこちで、なごやかに話していただきました。午後からは、博愛会病院保育士、井栗先生、吉田先生より、サギの流行歌を教えてくださいました。松坂慶子さんの「愛の水中花」を使った特殊詐欺被害防止の替え歌です。これもサギ、あれもサギ、たぶんサギ、きつとサギ！

次に松ヶ崎小学校四年生が来室、きつといいことありそうを合唱して

くれました。
歌とダンスが、とても素敵でした。皆さん、ありがとうございました。ごさいます。

その後、井栗先生、吉田先生より、なぞなぞ、両手を使ったグーチョキパーじゃんけん、きたえちゃん体操、ボケない小唄健康すこやか体操など、頭、手、足をフルに使い、脳の活性化を実感する、楽しい一日となりました。また、次回七月の再会を心待ちに、散会となりました。



七月十四日(金)

梅雨明けしたかのような蒸し暑い日、初参加の方六名を加えた十八名の方に、ご出席いただきました。今回は男性・女性が同数のご出席でした。順次血圧測定を済ませられ、午前十一時に関口会長の挨拶で始まりました。

吉田先生の伴奏で、出席の点呼。六月生生まれの方へのハッピーバースデーの歌でお祝い。そして、「七夕」と「しゃぼん玉」を歌いました。

次に、博愛会病棟の竹森看護師による「家庭でできる食中毒予防の六つのポイント」についてのお話でした。注意することは多々ありますが、正しい手洗いが一番のポイントのようです。次に、井栗先生の脳トレです。まず、右手で「二」から順に指を立てていき、左手は「二」から順に指を立てて、両手同時に行って最後に「十」で右手はグーの状態、左手

は小指だけが立った状態になればよいのです。簡単なようで結構難しいです。二つ目は、右手と左手のじゃんけん、右手が勝つようにします。三つ目はなぞなぞ。四つ目は花の名前を先生が言われてそれを逆から言います。「バラ」なら「ラバ」「ダリヤ」なら「ヤリダ」となりま



す。文字数が多くなるほど難しくなり最後は「ムラサキシキブ」と七文字でした。次は、タオルを使つてのタオル体操。頭も体も使つてお腹も減つたところで美味しい昼食でした。食後は、六年生の皆さんが「ふるさと」の合唱を披露してくれました。六年生にもなると上手にハモつて歌えるのですねと皆感心していました。そして、工作の時間。ちょうど祇園祭ということ

で、「駒形提灯」のミニチュアの壁飾り作りです。提灯の家紋の部分に好みの模様を貼ること、個性的な提灯が出来上がりました。お一人ずつ出来上がった作品と一緒に記念写真を撮り、最後はすこやか体操をして散会となりました。初参加の方に感想をお聞きしましたら、盛りだくさんの内容で楽しかったとおっしゃってくださったことは何よりでした。

九月八日(金)

九月に入っても厳しい残暑でまだまだ昼間は暑い日ではありましたが、皆さんお元気で教室にお集まりくださいました。今回は十五名の方の参加があり、いつものように健康チェック、出

欠確認、お誕生月の方をお祝いし、せみの歌を歌つた後、健康講話が始まりました。博愛会病棟の矢島順子看護師による「認知症予防について」のお話では、日々予防のために心がけていくことを教えていただきました。★食生活は、バランスの良い食事、特に和食がよく、時間をかけてゆつくりと食べ

る。食べ過ぎに気を付ける。意識して良く噛む。噛むことは脳を活性化するので、そのためには健康な歯を維持することが大事だということです。★歩く習慣をつける。さらに、体を動かしながらしりとりをするなど、頭を使うとさらに効果的だそうです。★脳の活性化が大事で、二、三日遅れて日記を書いたり、買い物、計算を思い出しな

がらするといふような、体験を記憶として思い出すエピソード記憶が有効であることや、昔の駄菓子の名前や得意だった教科など懐かしいテーマをきめて会話をして古い記憶を引き出す回想法も良いということでした。最後に予防に効果のあるゲームを教えていただき、手指の運動に挑戦しました。

「三六五歩のマーチ」にあわせて口腔体操をして、美味しい昼食をいただいたの休憩の後は、「なんでもアイウエオ」のクイズで、甘いおやつの名前をどんどん答えていきました。お腹はふくれていても甘いものは別腹なのか、ほとんど名前が飛び出していました。続いて五年生が美しいハーモニーで「ピリブ」を披露してくれました。

井栗先生のクイズの後は、工作の時間です。今回は、十月の敬老会で使うコースター作りをしました。百色折り紙をボール紙に貼つたものに、千代紙などを細かく切つたもので模様をつけて仕上げました。細かい作業でしたが、おひとり何枚も意欲的に作つてくだ

さいました。敬老会で使っていたものが楽しみですね。今回も吉田先生、井栗先生によるバラエティーにとんだ楽しいプログラムで充実した楽しい時間を過ごしていただけたのではないのでしょうか。

世代交流行事 親子まつり

九月十日(日)

好天に恵まれた一日、松ヶ崎児童館において第三十五回「親子まつり」が開催されました。館長先生のご挨拶の後、保護者代表側の開会発声により「子どもステージ」で幕を開けました。トップバッターは、幼児クラブが登場。可愛いポンポンを振りながら小さな体を目いっぱい動かしてリズムを取り

「ミックスジュース」を踊ってくれました。会場からは、「可愛い」と歓声と拍手をたくさん受けていました。学童クラブの発表は夏休みから一生懸命練習を積んだ、「タッタ」や「つてみよー」の二曲の歌とダンスの発表がありました。とても元氣よく、目を輝かせ堂々と頑張る姿は素晴らしかったです。

模擬店はいつも大好評の保護者の方手作りの愛情たっぷりカレーや冷やうどん。元氣いっぱいのパフォーマンスとともに提供される、まっちゃんきネットワークさんによるオリジナル焼きそばや、フランクフルト、かき氷、アイス、飲み



