



## 阿倍野の歴史と熊野詣について

厳しい暑さが残る平成19年9月15日(土)午後1時〜4時、育徳コミュニケーションセンター2階 研修室で、(サロン・あべの)9月の出会いを開催しました。

この日は阿倍王子神社・宮司の長谷川靖高さんに「阿倍野の歴史と熊野詣」についてお話を伺いました。長谷川さんは、和歌山県の熊野・新宮一帯が世界遺産に登録されたのを機会に平安時代から都人に注目されてきた熊野信仰に伴う熊野詣と王子巡拝所について、このほど「熊野王子巡拝 ガイドブック」を出版されました。これを記念してサロンで地元氏神様である阿倍王子神社に関するいろいろなお話をお願いしました。

阿倍野の地名は古代豪族阿倍氏の居住による

大化元年(645年)孝徳天皇は都を飛鳥から難波に遷し、長柄豊崎宮で大化改新の詔を出されました。この遷都に際し各豪族も難波に移住し、阿倍氏も阿倍野に來住して、阿倍野の地名ができました。(阿倍氏の本拠地は奈良の桜井の安倍山でした)

阿倍氏が阿倍野に氏寺として阿倍寺を建立したと伝えます

阿倍寺の本坊跡は阿倍野区松崎町2丁目から阿倍野筋2丁目辺りで、阿倍寺、字東阿倍寺、字南阿倍寺の小字名が残っています。現在阿倍野筋2丁目付近に百貨店が関連施設の工事中ですが、瓦など多少の遺物が出土しているようです。

伝説では阿倍寺千軒坊とも伝え、当寺に関連すると思われる小字名が阿倍野区の北半分にくさん残っています。たとえば三明、辻堂前、大僧谷、経立などです。また、庚申街道筋の阿倍野老番館の向かい側の松崎町3丁目の路地を入った所に、松長神社という小さな宮があります。ここも阿倍寺跡で昔はここに一本松と呼ばれた大きな松の樹があり、松崎町の地名もこの松に由来します。またここには阿倍寺の礎石もありました。今はどちらもなく、鳥居を入った左側に大阪市建立の阿倍寺跡の石碑が立っています。

明治30年頃刊行の「史料通信叢誌」に阿倍寺の記事

「阿倍寺旧跡、在庚申堂之翼、旧記日阿倍臣建立、故号阿倍寺。天王寺末々今断絶、天王寺六

時堂千手観音一軀、往昔阿倍寺之本尊也」とあり、後世四天王寺の末寺になり、その本尊は六時堂の千手観音だと伝えていきます。

阿倍氏は後に都がまた飛鳥に戻ると、奈良の本拠地へ帰ってしまい、阿倍寺も大きな檀家を失って衰退し、四天王寺に併合されて末寺になりました。その後も建物は

存続しましたが、南北朝時代の戦乱で消滅したようです。聖天山の正圓寺や王子神社の隣の印山寺はその名残の寺ともいわれます。

氏寺が作られた以上は氏神も当然祀られたはずですが、それが阿倍王子神社の元宮であったとも考えられます。しかし阿倍氏が奈良に帰ったので、阿倍寺と同様に元宮(阿倍社)も衰退してしまったと考えられます。

◇阿倍王子神社に伝来の縁起  
絵巻「阿倍権現縁記」によれば

当神社は仁徳天皇の建立とし、

平安時代の初期の天長3年(8

26)に僧空海弘法大師が、淳和

天皇の勅命で当神社(衰退した

阿倍社)に来て草堂を建て、疫病

退散のご祈禱をして効果があり、

天皇から痾免寺(あめんじい病

気を治す寺)の勅額を賜ったと

伝えます。

仁徳天皇は古代難波の宮を作

られた天皇ですが、多分難波の

長柄豊崎宮の孝徳天皇の間違

いと思われま

す。また奈良時代に

は四天王寺にいた山林修行の坊

さん達が、熊野山へも修行に出

掛けており、平安初期には熊野

山もかなり有名になつて、京都

の都にも知られるようになり、

「日本記略」によれば宇多法皇が

延喜7年(907)に熊野御幸を

されたと伝え、熊野街道に位置

して、四天王寺と住吉神社の丁

度中間にあつた当神社は、参詣

者の休憩場所として格好の位置

にあり、多分当時に

元の阿倍社跡に熊野

神を勧請合祀されて、

阿倍野王子社が出来

ていたと思われま

す。

つまり阿倍王子神社

は平安時代初期の成

立と考えられます。

◇熊野山の成立と熊野信仰につ

いて

熊野山は熊野三山と称せられ、

熊野本宮、新宮、那智神社の総称

ですが、その初めは一番古く熊

野速玉神社(新宮)が弥生時代に

祀られ、次に熊野川を遡つた所

に新しく、熊野坐神社(本宮)が

祀られ、最後に日本一の大瀧の

那智に那智神社が出来ました。

非常に古い信仰の霊地で、原始

信仰に始まる地方神社として成

立したので、熊野三山の神様で

ある熊野家郡御子(けつみこ)大

神(本宮)、熊野速玉大神(新宮)、

熊野夫須美(ふすみ)大神(那智)

などには、「古事記」や「日本書紀」にも見えない独自の神様です。

この神社の存在を最初に見つけたのは、奈良時代の山林修行の坊さん達で、吉野から大峰山を経て奥へ奥へと山中を分け入り、行き着いた所で見つけたのが熊野神社でした。そこでここを神仏習合の霊場として開発し、

この世の極楽浄土として宣伝したので、やがて京都の都にも伝えられ、熊野信仰が成立しました。

熊野信仰は最初は修行の道者



阿倍王子神社(え:石田美禰子 <サロン>あべの>10周年記念 絵はがきから)

に始まり、やがて都の貴族がお参りするようになり、上皇様や女院方の熊野御幸が盛行し、鎌倉時代には武士も参詣の列に加わり、室町時代には庶民もお参りして全国的な信仰となり、蟻の熊野詣と呼ばれるほど大流行しました。

しかし熊野信仰は、仏教的な厳しい修行性を持った信仰でしたから、乱世の時代に行きた中世の人々には受け入れられていきましたが、近世に入ると人々の



阿倍王子神社宮司  
長谷川靖高さん

気風も変わり、物見遊山的な気楽な旅が一般的となり、熊野参りに代わってお伊勢参りが盛んとなりました。そして近世には熊野信仰は衰退し、王子社も寂れていきました。

#### ◇熊野王子社について

熊野王子社とは、熊野街道の途中に参詣者の休憩と遙拜のために設けられた社で、たくさんあったので熊野九十九王子とも呼ばれました。大抵は熊野街道の近くに、村の氏神様とは別に祀られており、50坪から100坪くらいの小さな社がほとんどでした。その成立も様々で元からあった社に熊野神を勧請合祀したり、新たに参詣者によって社が設けられたり、また熊野三山の荘園として寄進された土地に、熊野山の方で王子社を設けた例もありました。従って一里塚のように一定の距

離を置いて設けられたわけではなく、また観音札所のように番号で呼ばれることもありませんでした。時代によって寂れて退転したり、また新しく作られた王子社もありました。これらの王子社を合計すると約百社ほどは船で直接紀州の港まで乗りつけ、海岸から上陸してお参りしたので、いわゆる九十九王子に属さない、番外の王子社も出来ました。これらの王子社には土地の名を付けて〇〇王子社と呼び、たとえば阿倍王子神社は阿倍野にある王子社として阿倍野王子と呼ばれました。

#### ◇大阪近辺の王子社について

大阪市内の王子社としては6社ありました。1番目は京都から船で下って来て、最初に上陸した所であった久保津王子です。

場所は大阪市中央区の大川筋で、古代には渡辺の津とも呼ばれ、後世八軒屋浜として知られた船付き場です。辺りの地形が窪んでいたのが久保津王子とも呼ばれました。現在は近くに坐摩(いかすり)神社の御旅所がありますが、この辺りが久保津王子のあった所と考えられています。

次はここから南へ約1キロくらい先の所、中央区神崎町の南大江公園の辺りが少し高くなっており、この辺りが坂口王子社の跡です。ここには明治40年頃まで朝日神明社があった所で、その末社であった狸坂大明神社が公園内に再建されています。

次は郡戸(ごうと)王子ですが場所はよく判りません。多分坂口王子から真直ぐ南の高津宮の辺りと考えられています。

次は室町時代に新しく出来た王子社で、上本町8丁目に上野王子跡があります。この王子社

お知らせ

<サロン・あべの>11月の出会い

内 容…笑いでつなごう地域の輪  
 -楽しくなきゃ始まらないコミュニ  
 ティ・コミュニケーション-

お客さま…福々亭 多万輝さん  
 (老人大学上方演芸科卒業後、桂三  
 枝郎先生に師事)

日 時…11月17日(土)午後1時~4時

場 所…育徳コミュニティーセンター2階  
 研修室(スロープ・車いすトイレ有)  
 大阪市阿倍野区阪南町5-15-28  
 TEL 06-6621-1901  
 最寄り駅=  
 地下鉄御堂筋線「西田辺」  
 下車すぐ

会 費…なし  
 問い合わせ先…  
 TEL 06-6691-1028 (富田慶子)

—「市民フォーラムおおさか」協働事業—

昨年まで、ボランティア・NPO・企業・労働  
 組合・行政が一体となって開催されてきま  
 した「市民フェスタおおさか」が衣替えをし  
 て、「市民フォーラムおおさか」として第2  
 ステージに進みました。

これは、これまで1カ所で開催されていた  
 お祭りのイベントから「地域」を軸に、住民  
 の様々な活動を考え、誰もが住みよいまち  
 づくりの実践を共有していこうというもの  
 です。

この活動に、<サロン・あべの>は豊かなコ  
 ミュニティづくりと地域の人たちとのつな  
 がりを考えたいと思い、<サロン・あべの>  
 11月の出会いは、「市民フォーラムおおさ  
 か」の協働事業として参加しています。

は、中世の戦乱などで途中の坂  
 口王子や郡戸王子がなくなつた  
 ので、新しく設けられたと考え  
 られる王子社で、四天王寺7宮  
 の1社上之宮に勧請合祀されて  
 出来た王子社です。

次が阿倍王子神社ですが、古  
 代に阿倍氏が氏神として祀り、  
 一旦寂れた後、平安時代初期に、  
 王子社として復活した神社と考  
 えられます。平安時代の史料に  
 は当王子神社は見当たりませ  
 んが、平治の乱の時には平清盛の  
 熊野詣の一行が、乱の知らせを  
 聞いて戻って来るのを、悪源太  
 義平が阿倍野の当社辺りで待ち  
 伏せた様子が見え、多分当時に  
 は阿倍野王子社が存在していた  
 と見られます。鎌倉時代初期の  
 藤原定家の日記「明月記」の建仁

元年(1201)10月条の「後鳥  
 羽院熊野御幸記」には、第4番目  
 に阿倍野王子として見えていま  
 す。

次に津守王子は、これも新し  
 く近世になって新設された王子  
 社で、住吉区沢之町の墨江小学  
 校の辺りに元は津守寺があり、  
 その向かい側にあつた王子社で  
 すが、現在は住吉大社の境内の

裏側に末社が7社並んであり、そ  
 の右端の小祠に新宮社として祀  
 られています。

長谷川宮司のお話には阿倍野の  
 歴史と参加者それぞれの歴史が  
 重なって、感想や質問も奥行き  
 ある言葉が出た(サロン・あべの)  
 9月の出会いでした。

(参加者15名 富田慶子)

41

邦子、  
..ん歳の手習い。

交通バリアフリーのための闘い

今年の夏は、私は障害者の方の講演やお話を聞いて勉強させていただぎました。大阪人權博物館語りの広場「障害者として」では、岸田美智子さんのお話と広島青い芝の会副会長の松本孝信さん(脳性マヒ障害者)のお話を聞きしました。岸田さんのお話はサロン紙の読者の方はよくご存知だと思えますので、今回は松本さんのお話を紹介させていただきます。

松本さんは、1970年代の関西の青い芝の会の設立から関わり、広島で青い芝の会の考えを広めるために、広島青い芝の会設立の中心メンバーとなりました。そして、現在は

同会の副会長を務めています。松本さんのお話の中で、私が特に印象に残ったのは、1978年4月に全国青い芝の会が行った川崎市バスへの乗車拒否に対する抗議行動です。以下、そのお話を引用させていただきます。

当時川崎市には全国青い芝の会の事務所があり、事務所に行くには、バスを利用しなければいけないという事情がありました。しかし、バス会社は障害者がバスに乗るのに、いろいろと条件をつけてきました。バス1台につき、車いす1台だけとか、乗車するのに介護者同伴だとか、通勤・通学時間は避けろとかいうようなことです。青い芝の会の障害者達は、なぜ車いす障害者だけがそういわれるのか、また、バス1台に車いす1台という中で、バスに乗車するのに何時間も待たなければいけないのかとの疑問を抱きました。また、あいつぐ乗車拒否の中で、市交通局との交渉をもち、陸運局に対しても要望書を提出していましたが、その後も乗車拒否は続き、全国青い芝の会はバスターミナルである川崎駅に集結して、一斉にバスに車いすで乗車しました。その結果、バスは運行をストップし、この事は大きくマスコミにも報道されました。

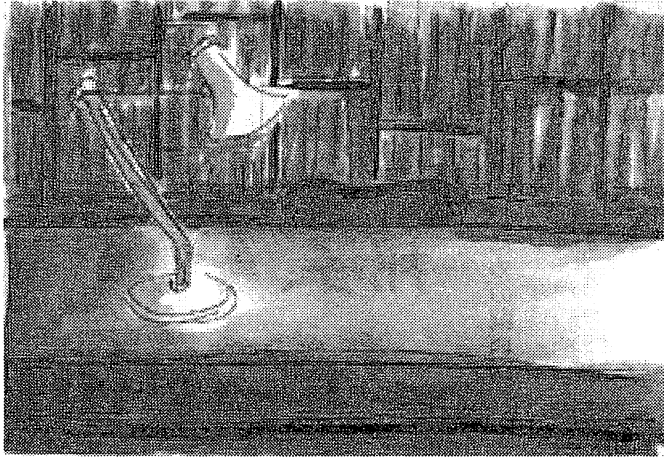
当時、バスの乗車拒否は川崎市だけではなく全国で起こっており、この抗議行動には、全国の青い芝の会会員が参加しました。関西や大阪からも多くの障害者が参加しましたが、

松本さんもその1人でした。車いす38台で、バス42台を止めたそうです。しかし、バス側はお客さんも人もいなくなった寒い深夜の12時頃になると、用意していた水の入ったドラム缶の水を障害者にかけたということです。しかし、そのことはマスコミには報道されませんでした。その時、障害者の参加者は42人だけが残っていたそうです。家族にこの行動への参加が分かってもいい障害者だけが残りませんでした。当時、会員は在宅障害者がほとんどで、親や家族は、過激なことをして、人に迷惑をかけてはいけないと常に思っていましたから、このような行動の時には、親や家族との関係が配慮されたということです。

当時、大阪青い芝の会会長の森修さんは、「この青い芝の会の行動に対するマスコミの論調は批判的なものが多く、厳しかったです。また、この行動に参加した在宅障害者の家族の動揺は大きく、それをフォローするのがたいへんでした。しかし、この運動がなければ、バスや交通アクセスの改善は何10年も遅れていたでしょう」と語っています。大阪では、交通バリアフリーのための運動は障害者を含め多くの方が尽力されてきて改善されてきましたが、当時の青い芝の会の運動は、障害者にとつて重要な交通アクセス問題を社会に知らせたという点において、その運動の一端を担ったのではないかと思います。(定藤邦子)

## 生き方を変える

「生き方を変えなくては」と、ここ数年思いつつ続けている。とは言っても、大きく転身しようというのではない。生活の仕方を改めよう、小さなところから変えていこうと真剣に考え始めている。



そのきつかけは、おそらく年齢だ。三十年代や四十代前半のころには実感として見えなかった時間の壁が、意識の中に現われ始めた。また、父の発病も、私に猶予のない先行きを覚えさせている。

ここ数日、私の机の上はきれいに片付いている。今週は早く寝て、早く起きることができた。以前のように、ダラダラとインターネットのニュースを読んでいるようなこともなかった。自分も少しは成長しているのかと思うと嬉しい。

あとは机の周辺だ。私の右手には論文のコピーだけを入れたファイリングキャビネットが十段もある。一段に五十本以上の論文が入っているので、単純に計算すれば五百本以上あるはずだ。しかし恥ずかしいことに、ここ数年全くといっていいほど使っていない。これが私の現実だ。つまり、私の一部は完全に止ってしまっている。硬直状態といっている。

### \*好評のエッセイ\*

岡 知史著

知らされない  
愛について

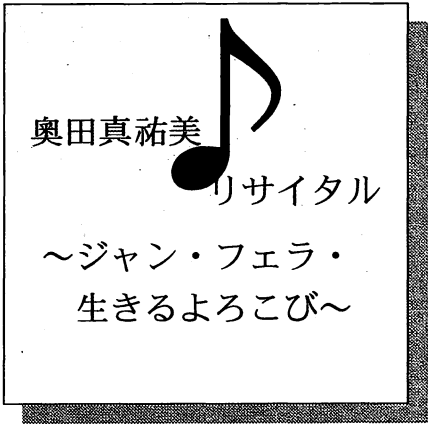
700円

ほんの少しの  
神に近い部分

700円

背後には、数えてみれば三十二段の本棚がある。乱雑に本がつかまわっていて、これもほぼ死んだ状態だ。本の前のわずかな空間にトランプやティッシュペーパーの類が置かれていて、それは本が出し入れされていない証拠になっている。

こうしたキャビネットや本棚の上に、電話やセロテープ、CDとか子どものおもちゃや写真、食べ残した菓子類がポリ袋といっしょに置かれている。実に汚い。汚いが、ここを



ルネッサンス様式の  
美しい赤煉瓦の  
中之島・中央公会堂で今年も歌います

歌=雨 (新曲)

夜と霧  
二度とない人生だから  
千の風になって  
思い出のサン・トロベ  
愛の飲み など約20曲

◆大阪公演

日 時= 11月18日(日)  
開演 15時30分  
終演 17時30分 (予定)

会 場= 大阪市中央公会堂  
入 場 料= 前売 ¥5000  
当日 ¥5500  
(全指定席)

演 奏= 西川真トリオ+  
弦楽アンサンブル

チケット取扱・ご予約・お問合せ=  
奥田真祐美音楽事務所  
TEL・FAX 06-6692-8774

片付ければ自分の生活が変わるような気がする。そう思えば、まさに、ここから自分が変わる事ができるような気になってくる。  
先日、客通りのない寂しい商店街を歩いていたら、売り場の中が半分ゴミのようなもので埋まっている店があった。サロンの原稿に書くつもりなら、もつとよく観察しておけばよかつたと思うが、そのときは、そんなことを考えるはずもない。しかし、確かに戸口には、店の主人の私用物らしきものが山のように置かれていて、青やら白やらのビニールの

シートが掛けられていた。そして、これも確かなことだが、店の中には人がいて、何か小さなものを陳列していた。それが食べ物であると思わなかったのは、店内がどうみても清潔そうではなかったというだけの理由しかない。  
いったいこんな店で誰が買うというのだろうと思つたが、考えてみれば、私の部屋だつて大きく違っているわけではない。私の部屋をみれば、どれだけの人が私の書いた論文や本を読みたいと思つてくれるだろう。使われ

ていないキャビネットや、埃の積もつた本棚からは高い学識など出てくるはずがないことは誰の目にも明らかなのである。  
「生き方を変える」などという大層(たいそう)な題をつけたが、やろうとしていることは至極簡単。部屋をきれいにすることである。何度やろうと思つていてもできなかったが、今度こそ、私はやろうと思う。きちんと整理整頓することによって、私の人生も変わると思つている。いやいや冗談ではなく、本気でそう思っているのです。  
(知)

# Mai スウェーデン 留学記 13

## 実習体験!?

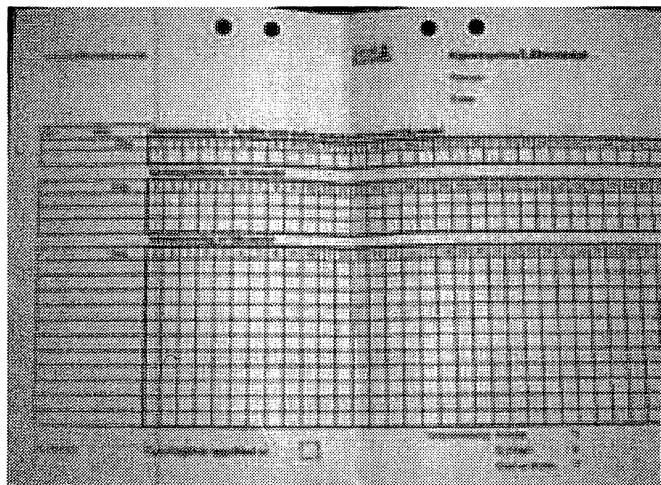
朝の冷え込んだ空気、うつすらと霧がかかる中、自転車を飛ばすこと、25分。ようやくたどり着いたと思うものの、それらしき建物がなく何度も住所が書かれたメモを確認してあたりを見回します。

ヴェクショー大学のソーシャルワークコースの1つの科目は、大学が決めた3つの分野の実習先に、2人1組で1週間から10日間、チューターのスタッフと一緒に行動し、実習を行い、最後にその実習内容と現状を理解した上で、自分達の国と比較し考察し、レポートを提出することでした。実習先は高齢者施設、小学校での

スクールカウンセラーの仕事、そして私が希望したのは、精神障害者を医療的にサポートするセンターでした。私の実習先では、1週間。スタッフと相談して毎日ではなく、週に2〜3回通うことになりました。

一緒に実習することになっているもう1人のフランス人の留学生の姿は見えず、チューターとなるスタッフの携帯電話に電話しようかと思いついたところ、向こうから「ハロー」とやってくる人がいました。この人こそ、チューターとなるスタッフ、精神障害者のサポートセンターの看護師、ラッシュユさんでした。私がスウェーデン語ができるかわかると、スウェーデン語で説明し始め、しばらくスウェーデン語で話していました。そして案内された場所は、外観はアパートメントにしか見えない、普通の住宅街にありました。私の頭の中にあつたイメージとはまったく違い、面食らつたのでした。スウェーデンの施設は「コレが施設!」とわかるようにはなっていない、たいてい普通の住宅街の中やビルの中にあつたりするため、いつも探すのに苦労します。

もう1人の学生が来るまで、まあおんびり待とうということで、コーヒーを出してくれました。メインのスタッフは看護師3名と精神障



薬の管理表 薬を届けたら、表にチェックを入れていきます

害者本人を直接指導し、より社会生活に密着した援助を行う准看護師7名。彼らの役割は、アパートメントやグループホームに住んでいる精神障害者の薬の管理を行い、どういう支援を行うかを患者や家族、医師ミーティングを開き、支援内容を決めたり、スーパードバイザーとしての役割もしたり、医療ケアから福祉的なケアまで、スタッフが様々な職種を越えてみんなで協力して、精神障害者の生活をヘルプしてい



ます。

フランス人の留学生が来たところで、デイセンターに薬を届けに行くのについていきました。ラーシュさんは、午前 8 時から午後 4 時まで働き、看護師として精神障害者の薬の管理について全責任を担っています。このデイセンターは、精神障害を持つ人たちに、音楽療法を行ったり、お茶をしながら一緒に話したりしている場所です。とてもゆつたりとした雰囲気が流れていました。オフィスには、医療、福祉関係のスタッフ全員が利用者全員の個人情報を見て今という状態であるのかを確認できるファイルが管理されていました。その 1 つを取り出して、薬の管理表に印を付けていきます。薬を 1 度に渡すのではなく、1 週間分ごとに渡していくのです。利用者によっては、1 度に何種類もの薬を服用しなければいけないので、1 週間ごと、朝・昼・晩に区切られた薬入れを使い、きちんと飲んだかどうかの確認を行います。利用者の状態をヘルパーにも聞き、薬が合っているかも確認しなければなりません。利用者達は、私達が日本とフランスから来たということ、とても興味津々で嬉しそうでした。午後からは、アパートに高齢のお母さんと住んでいる男

性に会い、治療計画を作るためのミーティングに参加してもらいました。薬の調整を医師としないといけないということでした。男性も外国人の私達を喜んでくれ、自分の部屋を見せてくれました。お気に入りのたぐさんのおもちゃでいっぱいの子供の部屋を自慢げに見せてくれたのでした。

このように実習で、私達は、薬局で薬の袋詰め過程を見学し、精神科の病院を訪れたり、グループホームや重度知的障害者の施設を訪れ、どのようなサービスを行っているのかをスタッフから教えてもらったり、また精神障害者のアパートや家を訪れ、直接彼らと話す機会をいただいたり、スタッフとのミーティングには必ず参加させていただいたり、とても貴重な経験をさせていただいたのでした。

スウェーデンは、福祉が進んでいるということで、世界から注目されています。でも、すべてが完璧というわけでもありません。精神障害者は地域で普通に生活をし、医療・福祉など職種を越えて連携しながら彼らを支えています。私が実感したのは、軽度の精神障害者は、街の中心地でアパートやグループホームでサポートしてもらいながら生活していますが、よ

り重度になつていけばいくほど、街の中心地から外れた、住宅があまりない寂しい地域でのグループホーム生活とならざるをえないことです。ラーシュさんは、「本当は障害者も普通と言われる人たちもみんな一緒に生活していくのがいいんだ。でもこれは本当に難しいんだ」とため息交じりに言っていました。施設コンフリクトだつて当然あります。どういう施設で、心配するようなことはないか住民に説明しながら施設を建設することは大変な作業です。麻薬やアルコール依存症の人も増加しています。自分が病気であるという認識がない人たちへの治療は簡単なことではありません。副作用にも気を付けなければならず、絶えず彼らの状態に気をつけなければいけないのです。それでもスウェーデンでの精神障害者に対する支援が日本より優れていると感じるのは、きちんと他職種が連携して、個人個人を見て援助を行っていたこと、そして、利用者とその家族とのコミュニケーションを大切にしていたことです。

日本でもいくつかの施設で私は実習させていたことがありますが、まさかスウェーデンでもそのような機会に恵まれるとは思っていませんでした。あわただしい日本の実習と違

い、まずはフィーカ(お茶の時間)をし、スタッフと雑談を交えて質問することもできる、それに、必ず私達実習生の意見も尊重してくれるというところで、とても楽しい7日間になったのである。単なる留学生の実習生ではなく、仕事場に入るとそこから同じ立場のパートナーになるのだということを感じさせられたのでした。そして、スタッフの自分の仕事への誇りと自信に溢れた姿を見ると、私もこういう場所で一生懸命働いてみたいと思えるのでした。

「さあ、今日は何時に帰りたい？」いたずらっぽく笑いながら、尋ねるラーシュさん。私達は顔を見合わせて、笑いをこらえながら答えるのです。「今日は、3時くらいかな？」朝の9時頃から、まずフィーカ。薬を届けるときは車でドライブがてら、時間が余れば湖まで連れて行ってくれたこともあります。そして午後3時から4時頃に終了。とてもハードな実習とは言い難いですが、その代わり、よく観察することができ、日本での実習より深く現状を理解し、多くを学び取ることができたのです。

ラーシュさん、7日間楽しく学んだことは2年経過した今もすべて覚えています。いつかまた会えることを願いながら、ありがとう・・・タック!

(清原 舞)

晴れのち晴れ-109-

稲垣 恵雄

□健口体操

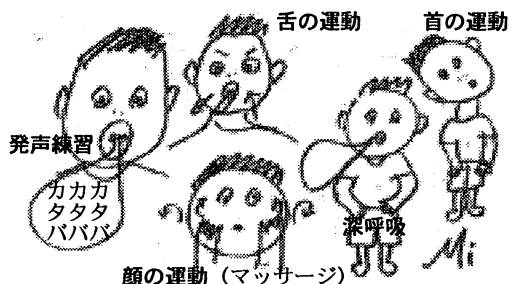
幼い頃に小児喘息を患っていた私は、年とともに治ってきたのですっかり忘れていた。ところが60歳を過ぎた頃から再びのどがゼーゼー、ヒィヒィ……と鳴り出し、咳きもよく出るようになった。そして最近特に食べ物のがどに詰まったり、咽たりするようになったのである。いわゆる誤嚥ごえんというものだが私は元々気管が弱いのでこの誤嚥も他の人よりひどいように思う。

そんなある日、知人のAさんにこのことを話すと、Aさんの勤め先の老人ホームで「健口体操」の仕方を書いた用紙をもらってきてくれた。この体操をすると誤嚥に効果があるという。ここに主な体操を記したい。

- \* 口をすぼめ深呼吸(お腹に手をあてて、鼻から息を吸い、口からゆっくりと吐く)

- \* 首の運動(首を前後、左右に倒し、大きくゆっくり回す)
- \* 舌の運動(口を大きく開き、ゆっくりと舌を出したり引いたりする)
- \* 顔の運動(外側と内側から円を描くように、ゆっくりとマッサージをする)
- \* 発声練習(カカカ、タタタ、バババ、……など、口を大きく開いて言う)

この「健口体操」を毎日、食前に3回ぐらいくり返すと良いという。私は「健口体操」を始めてまだ日が浅いので何とも言えないが、誤嚥を少しでも和らげるために続けたいと思っている。



## 美智子のこんな話

岸田美智子

### 「トイレマップ」その2

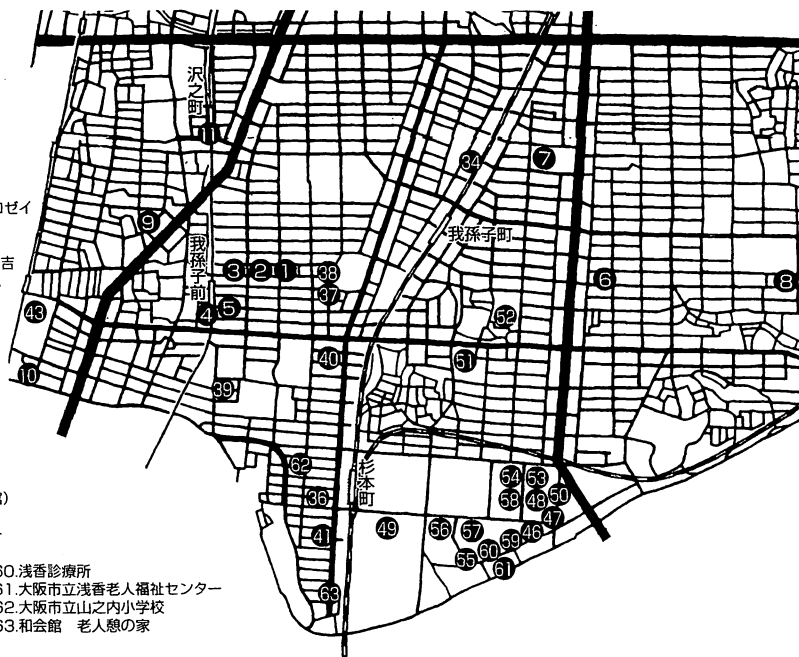
「トイレ貸します」運動のご協力マップその2を掲載します。

\*\*\*\*\*

前回、このコーナーで掲載させていただいた、岸田の休日のヘルパー派遣問題の中で、ボランティアは身体介護が出来ないということでしたが、先日ボランティアビューローの方が「まいど」に来て、話されるには「認識不足でした。ボランティアは身体介護もできる場合もあるので当事者同士の責任でも加入しているのではないか。ボランティア保険にも加入しているので・・・」ボランティアと障害者の関係でも身体介護ができるとのこと。ただ、「ビューローに登録されるボランティアさんが高齢の方が多いので実際問題難しくなっています」とのことでした。この場をかりて報告しておきます。

### トイレマップその2

1. 大阪市住吉消防署
2. 大阪市立住吉区老人福祉センター
3. 大阪市立住吉図書館
4. 南海電気鉄道株式会社
5. スーパーナショナルおりおの店
6. 特別養護老人ホーム さんらく苑
7. 我孫子地域在宅サービスステーション
8. 社会福祉法人 四恩学園
9. 遠沢公園集会所
10. 墨江丘地域在宅S.S.デイサービスセンタール・ロゼイ
11. 南海電気鉄道株式会社
34. 特別養護老人ホーム ウェルネスあびこ
36. 大和川地域在宅サービスステーションアンパス住吉
37. 株式会社 和昭 デイサービスセンター 恵楽苑
38. コムスンのほほえみ我孫子
39. 特別養護老人ホーム ゆうけい創和
40. 社会福祉法人 ひよこ
41. よさみ野障害者作業所
43. 愛・あい・デイサービス
46. 浅香中央公園 公衆トイレ
47. 特別養護老人ホーム アップリケア・ホーム
48. 社会福祉法人 大阪市住吉区社会福祉協議会
49. 大阪市立大学
50. 大阪市立住吉スポーツセンター
51. 大阪市立依羅小学校
52. あびこ障害者共同作業所 (あびこ観音寺福祉会館)
53. 大阪市立我孫子南中学校
54. 財団法人海外技術者研究協会 関西研修センター
55. 大阪市立浅香人権文化センター
56. 大阪市立浅香青少年会館
57. 福祉の店 わあくわあく浅香
58. はあとらんど浅香
59. 大阪市立浅香障害者会館



60. 浅香診療所
61. 大阪市立浅香老人福祉センター
62. 大阪市立山之内小学校
63. 和会館 老人憩の家

## サロンの 童謡♪絵はがき

5枚1組 ¥180-



11月はどこのサロンの、  
どのテーマが  
お気に入りですか。  
いい出会いしませんか。

■「サロン淀川」11月の出会い

市民フォーラムおおさか協働事業

日時:11月18日(日)午後1時30分~4時

内容:「実験劇場」デイサービスに通う老女たちの世界

地域福祉を考える-語り合おう、家族の思い-

ゲスト:石井 優子氏とお仲間

NPO法人「あいあい」生活相談員

場所:淀川区民センター「やすらぎ」

[大阪市淀川区三国本町2-14-3]

会費:なし

問い合わせ先:淀川区社協(ボランティア・ビュー  
ロー) ☎06-6394-2900

E-mail:sorajii@iris.eonet.ne.jp

■「サロン・にし」11月の出会い

日時:11月10日(土)午後2時~4時

内容:折紙細工を楽しもう!

場所:西区在宅サービスセンター、第1会議室

大阪市西区新町4-5-14 ☎06-6539-

8075地下鉄=西長堀駅4-A号 出口から

すぐ 市バス=地下鉄西長堀駅からすぐ

会費:なし

問い合わせ先:関口 ☎090-4281-5641

■「サロン・にしよど」11月の出会い

日時:11月24日(土)午後1時30分~3時30分

内容:未定

場所:西淀川区在宅サービスセンターふくふく

[555-0013大阪市西淀川千舟2-7-7

☎06-6478-2941]

問い合わせ先:中本 ☎090-9864-9678

■「ウイズ東淀川」11月の出会い

日時:11月11日(日)午後1時30分~4時

内容:視覚障害者パソコンサポートの実態

-健常者と障害者のバリアをなくし、ともに笑顔で働ける社会を理想としています-

ゲスト:藤 泰行氏

(視覚障害者ITサポート SkyShip)

場所:ギャラリーNOVA 自由空間

〒533-0032 大阪市東淀川区淡路5-10-7

☎06-6320-7036

会費:なし

問い合わせ先:鈴木昭二

☎06-6340-3082

FAX06-6340-3012

■「サロンいたみ」11月の出会いはお休みです

寄りみち



阿倍王子神社境内に、人びとの願がんい事けみを熊野の本社まで取り次いでく  
れる「願掛がんかけ霊鳥れいちょう」と呼ばれる八咫鳥やたがらすの像があります。古事記によれば、  
八咫鳥は神武天皇が東征の途上、熊野地方に上陸したとき、天の神から遣やわされ、一行の道案内をしたとされます。この導きによって神武  
天皇は敵対する敵を打ち負かし、大和平定を成し遂げることとなります。このことから、八咫鳥は勝利のシンボルということに。いまでは  
日本サッカー協会のシンボルマークとして採用されています。(石)

<サロン・あべの>VOL.256 発行:平成19(2007)年10月20日 定価¥100

編集人:<サロン・あべの>運営委員会 表題:中西利香・筆 文中イラスト:石田美禰子

事務局:〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町6-3-26 富田慶子方<サロン・あべの>

TEL・FAX 06-6691-1028 郵便振替口座:サロン・あべの 00950-9-26941

印刷:セルフ社 〒546-0044 東住吉区北田辺町4-23-2 ミスターDビル2F TEL06-6719-8212

ホームページ:http://pweb.sophia.ac.jp/oka/salon/「サロン あべの」でも検索できます