

ン・あべの)は、森輝代さん(「さわやか18」代表)に「歌たいそう」についてのお話とその体操を教えてくださいました。

森さんは定年後、社会にお返しできることがしたいと、地域



「歌たいそう」で、みなさんに少しでも喜んでいただけたら・・・と森輝代さん

のボランティア活動に参加したり、視覚障害者のガイドヘルパーの資格を得て障害者支援活動に努めてこられました。が、これからの生活に大切なことは何かと考えた時、自分自身を含めて高齢になっても寝たきりにならないようにすること、させないことだと思われました。人間死ぬのは決まっているが、それまでは体も頭(心)も健康でいたい。それで老人大学に入学、シルバードバイザー養成講座を受講され「歌たいそう」を習得。「歌たいそう」は、誰もが知っている歌を唄いながら手足や体を動かす簡単な運動。歌を唄うことで脳の活性化が図られ、歌に合わせて体を動かすことにより、単調な運動が楽しくなってくる。その人のその時の体調に合わせて、立つてするもよし、いすに座ってでもできる体操。それを指導する「さわやか18」のグループ

「サロン・あべの」10月の出会い  
さわやかな秋晴れとなった平成19年10月20日(土)午後1時〜4時、育徳コミュニティセンター2階研修室において、(サロンのボランティア活動に参加したり、視覚障害者のガイドヘルパーの資格を得て障害者支援活動に努めてこられました。が、これからの生活に大切なことは何かと考えた時、自分自身を含めて高齢になっても寝たきりにならないようにすること、させないことだと思われました。人間死ぬのは決まっているが、それまでは体も頭(心)も健康でいたい。それで老人大学に入学、シルバードバイザー養成講座を受講され「歌たいそう」を習得。「歌たいそう」は、誰もが知っている歌を唄いながら手足や体を動かす簡単な運動。歌を唄うことで脳の活性化が図られ、歌に合わせて体を動かすことにより、単調な運動が楽しくなってくる。その人のその時の体調に合わせて、立つてするもよし、いすに座ってでもできる体操。それを指導する「さわやか18」のグループ

一九九〇年九月三日第一種郵便物認可(毎日発行)

を立ち上げられる。現在、7名のグループ員方とデイサービスマンターや特別養護老人ホーム、地域のサロン活動などに出かけて「歌たいそう」の指導をされています。「みなさんに少しでも喜んでいただけたら幸せ」と明るく大きな声でご挨拶をいただきました。

黒板に大きな字で書かれた歌詞用紙が貼り付けられて、その歌に合わせてラジオカセットから軽快なリズムが流れます。この日お手伝いをしてくださったのは「さわやか18」グループの井上喜世子さんと太田敏子さんでした。

始まりは、口慣らしから「赤とんぼ」「紅葉」「村祭」の歌を参加者全員で手拍子を打ちながら唄いました。最初は遠慮がちな歌声と手拍子でしたが、「村祭」の歌が終わるころには声も大きく手拍子もそろい、元気な村の祭

りを体感しました。その後、静かに深呼吸。次に手をグー・パーしながら左右の腕を交互に前に伸ばしたり、胸に引いたり。前に手を出すとグーをするのはやさしいが、グーを前に出し、パーで胸に引くのは難しい。見ていると簡単な動作に見えるがやってみると、こんがらがってくる。分かっていないのに指の動きがついていかないもどかしさが自分自身でおかしくなってくるのか「クスクス」と笑い声がもれる。「出来なくていいですよ。笑うことがよいことなんです」と森さんに励まされる。

習が必要。まず、グーをして歌に合わせて番号の付いた指を立てたり折ったりする。動かすのもやさしいようで難しいが「1・2の3、2の4の5、3・1・2の4の5、2の4の5」と唄いながらの指運動は楽しい。

「うさぎとかめ」の歌は、グー・パーを交互に入れながら、もしかめよ・と腕を交互に動かす運動も取り入れている。また「どんぐりころころ」の歌には、肩たたきの動作が入っている。

その他に童謡「ずいずいずつころばし」や懐かしい「こんにちは赤ちゃん」、氷川きよしの「きよしのズンドコ節」、小学唱歌の「手のひらを太陽に」なども唄いながら、いろいろな動きを組み合わせて手足を動かす。

次は指たいそう。手をパーに開いて、親指を1、人差し指を2、中指を3、薬指を4、として、5は指全開のパーと番号を付ける。その番号順に指の屈伸をさせる。両手をゆつくり動かすのは難しくないがリズムが早くなるとこんがらがってくるので練習が必要。

「きよしのズンドコ節」では、「キヨシー」と参加者から合いの手が入るほど歌と体操が一体になり和やかな爽快感が生まれた。



歌と体操が一体になり、進むほどに身体がほぐれ、なんとも爽やかな感じに

**お知らせ**

**<サロン・あべの> 12月の出会い**

内 容…1に健康2に健康、  
 3・4がなくて5に達者  
 お昼ごいっしょしませんか！

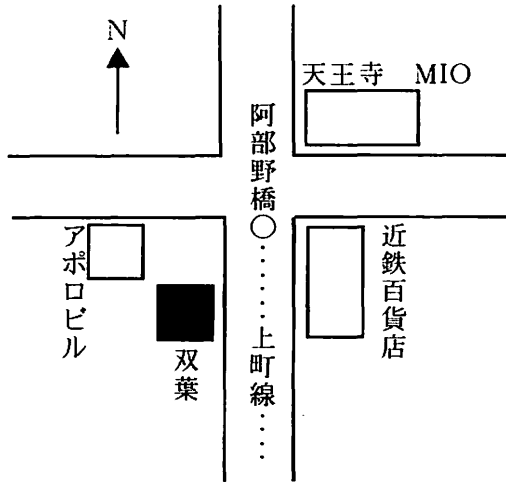
日 時…12月1日（土）午後1時～3時

場 所…阿部野・近鉄西向かい  
 和食「双葉」  
 [大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-6-4  
 電話06-6641-9604]

会 費…2500円

予約締め切り…11月26日

問い合わせ・予約申し込み先…  
 TEL 06-6691-1028 (富田慶子)



その後、お茶で一息入れてフ  
 イナーレーには、若返りに効く  
 という「歌たいそう」3種を教え  
 ていただく。童謡「鞠と殿様」は  
 軽快なりズムに乗って手振り踊  
 りの要素も入った楽しい動き。  
 後の2曲の「これから音頭」と  
 「六甲おろし」は、鈴がついた赤  
 揃った。

や黄色、ピンクなど色とりどりの  
 フリフリが付いた華やかなステ  
 イックを両手に持って、手振り体  
 操や体幹運動が組み込まれた「た  
 いそう」で、思いっきりスティ  
 クを振りながら声高く「フレ！、  
 フレ！、フレ！」と全員の声か  
 いたきました。

高揚した気持ちと体を深呼吸  
 で収めた後、森さん方を中心に  
 して参加者の皆さんに車座にな  
 っていただき、自己紹介と「歌た  
 いそう」の感想や質問をしてい  
 いただきました。

今日の体操を参考に運動をして  
 体調を整えたい。  
 ○脳のトレーニングができた。  
 みなさんとごいっしょなら出来  
 ていたが、家に帰って出来るか  
 どうか心配。

○初めての体験。体が軽くなっ  
 た。楽しかった。

○歌を唄いながら、懐かしい思  
 い出が甦った。

○在宅介護の仕事を退職した。  
 これからは隣組から顔合わせを  
 していきたい。

○しばらく針治療に行かなくて  
 もいいかも・・・。

健康な体調を保つ体作りに最適  
 な「サロン・あべの」10月の出会  
 いでした。

(参加者23名 富田慶子)

この出会いは、「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。

## 学校から社会へ



先日、子どもの訓練施設を見学した学生が興味深いことを言っていた。なんでもその施設では、訓練の結果を順位にして壁に貼っていたという。それが「衝撃的だった」という

のである。

なぜ、そんなことが「衝撃的だった」のかわからなかったのか、私は理由をたずねた。すると彼女は「だって、人間はみんな平等じゃないですか」という。平等なのだから、そんな順位をつけて示すことは間違っているというのである。

そこで私が思い出したのは、少し前、流行したスマップの「世界にひとつだけの花」という歌だった。みんな誰でも「世界にひとつだけの花」なのだから、「一人一人違う」のであって、「その中で一番になりたがる」のは間違っている。だから「ナンバーワンにならなくてもいい、もともと特別なオンリーワン」なのだからという歌詞である。

これは、多くの働こうとしない若者たちの心のうちを歌ったものだと言っている。自分は特別な存在なのだから、誰にでもできる仕事はやりたくない。自分にしかできない特別な仕事をしたい。しかし、それが何

かわからないから、仕事につかないという理屈である。

自分が特別な存在なら、他人と比べられて順位をつけられることは不本意だろう。「平等なのに順位がつけられていた」のが「衝撃的だった」のではなく、それぞれが「特別な存在」であるはずなのに、それが無視されて順位がつけられていたことに、彼女は「衝撃」を感じたのではないかと私は勝手に想像していた。

私は、その学生に「世界でただひとつの花」の話をしたあと、この施設は何よりも子どもたちが社会に出ていくための訓練を受ける場なのだ、つけ加えた。自分は特別な人間だと思っている人は、社会から歓迎されない。みんなが自分は特別だと思っていては、いっしょに何かをするということが難しいのである。

営業をやっている部署では、社員別に成績のグラフが壁に掲示されるというのは、よく聞く話だ。会社で、社長と部長と平社員が平等ではないことは当たり前のことだ。会社で今後の方針を決めるとき、みんなが自分のこ

## 秋の楽しみ

文化の秋、運動の秋、食欲の秋、行楽の秋、読書の秋などと言われるように何をするにしてもさわやかな気候で、その興味がわいてくる季節です。私もいろいろと楽しめた10月となりました。文化の秋は日本伝統のお茶、本来のお茶は格式高く手の届くものではありませんが、肢体部会のお茶のお稽古は椅子に座って出来るもの。そのお茶会の炉開きが月末にあり、雨の中にも関わらずご来賓のご出席をいただき、お手伝いの方々も着物姿で来てくださり、盛会に開催することができました。運動の秋は、大阪市障害者スポーツセンター・アミティ舞洲で開催された大阪市肢体協会の体育祭に参加。電動車いすでパン食い競争やピンポン玉をスプーンに乗せて運ぶ競技など6~7人が横一線に並び「よーい、ドン！」でスタート。着順は関係なくゴールを目指す。参加賞品を受け取り喜んで帰ってくるのが毎年の定番でした。が、今年はそれに車いすの人対象の綱引きに参加しました。手動車いすの人は腕の力が強く、見ていても迫力のあるものです。それに電動車いすが参加してもよいのですが、私は怖くてこれまで参加したことがありませんでしたが、今年は誘われて出てしまいました。綱にさわるのも初めて、太い綱は手に収まらず車いすの肘置きにあずけ、後ろに学生ボランティアさんが付いてくださる。「オーエス、オーエス」の掛け声とともに綱が腕の下ですると行ったり来たりしている間に勝敗がつき、2回して紅白引き分けとなりました。綱の重さと荒々しい表面に接する新体験が出来て楽しかったです。行楽の秋は、日帰りで神戸の太平寺なでこ温泉行。その往復路にワイン城やフラワーパークなどへ立ち寄る。リフト付バスだったので電動車いすで行けて楽でした。

(け)

## 〇 さきみみずきん

とを「特別な存在」(オンリーワン)と想っていたら何も決められない。誰かが決め、他人がそれに従う。それを学ぶことも、社会で生きていくための大切な訓練の一つだ。

他人と価値観を合わせていかなければ、協力して何かを作り出すことなどできないのである。

いまの学校のなかで教えられている考え  
方、また、歌謡曲やドラマなどから与えられ、  
若者たちから支持されている考え方のうち、  
実社会のなかでは通用しないものは、きつと  
まだまだあるのではないか。そういうものを  
今から一つ一つ数え、聴いてくれる人には伝  
えていきたいと思っている。

(知)

道川内博子、その他の方々。(敬称略)

カンパ、お茶のご寄贈、また、サロングツ  
ズのお買い上げなどありがとうございます。

ありがとうございます。

## 晴れのち晴れ-110-

稲垣恵雄

## □グルメ番組

最近、どの局のテレビを見ても似たような内容の番組が多い。いわゆる同工異曲なのである。そんな中で特にタレントが料理を作ったり、食べたりしているグルメ番組が目につく。それに伴ってグルメリポーターも増えているようだ。

グルメ番組に出てくる食材はテレビ向けなのか、肉でも魚でも野菜でも何でも見るからに高級、上等なものばかりである。だから料理を作る人が少々下手でも食べている人は決して「まずい」とは言わずに、「おいしい」とか「旨い」とおっしゃる。

だがすべての料理が味のよいものとは限らないようだ。食している人の中には、口では「おいしい」と言っておきながらいかにも

まずそうな顔をしているのを時々、見かけることがある。

先日、某グルメリポーターが「確かにまずくて口にするのがイヤになることがあります。でもそんな時には『旨くない』とははっきりと言えませんので『こういう味を好む人もありますね』とやんわり言うことにしています」と言っていた。

なるほど「こういう味を好む人もありますね」と言えば、料理を作った人の心をキズつけなくていいし、耳障りにもならなくていいと思う。

グルメとは食通とか美食家という意味である。私にはどうていグルメになれないが、何でもおいしく頂きたいと思っている。



さり気ない言葉のなかにも、  
つい人懐かしさを覚える・・・

サロンの  
一筆箋

1冊100枚綴 ¥150-

# Mai スウェーデン 留学記 14

## 大切な絆を築くために

スウェーデンも冬時間になりました。ほとんど秋も終わり、冬らしくなってきたというのですから、2年前の生活を思い出すとともに懐かしい思いです。

この時期になるといつも思い出すことがあります。ヴェクショー大学で毎年恒例のように開催される「日本食パーティー」の思い出です。ヴェクショー大学に留学している日本人留学生達がどういう日本料理を作り、どういうパフォーマンスを行うかを計画し、日本という国を身近に感じてもらうために、スウェーデン人や他の国の留学生を招待するのです。

私達の年の日本人留学生は全部で16人。でも日本人留学生といっても全員が最初から仲が良かったわけではありません。みんな住んでいる地域も違うし、年齢も大学も違う……日本にいたら彼らと永遠に会うこともなかったかもしれない。それがヴェクショーという小さな街に16人が集まったわけです。でもみんなお互いに会えば挨拶をする程度でした。同じアジアでも中国や韓国からの留学生は、仲間意識が強いらしく、すぐに同じ国同士で集まり、情報を交換したりして、強い結びつきを築いていくのとは反対に、日本人留学生だけはいつまでもその絆を深めることはありませんでした。私は韓国の留学生達に韓国人だと間違われていましたので、最初は彼らと一緒に行動を共にしていたのですが、日本人のその不思議な行動は彼らの目からはとても奇異に映ったようで、よく言われました。「なぜ同じ国なのに話さない？ そりゃあ、母国語でばかり話すのは良くないけれど、でも、たまには母国語で話す必要がある。それはとても大切なことだよ。特に留学して最初の期間は、同じ国の人とのネットワークは大事にする必要があるんだ」と……韓

国や中国の留学生達はずっと同じ国で固まっていたわけではありません。留学生活の初めての時期は慣れないことも多いので、同じ国の人同士で情報を交換し合い、助け合いながら生活し、慣れてきたらどんどん積極的に違う国の人も仲良くなり、そのネットワークを広げていくのです。日本人はどうも留学すると最初は、同じ国の人と集まり、日本語で喋ることはいけないことだと思っていたのです。後で振り返れば、最初はみんなこの国の人も同じ国同士で固まっていたのに。

そんな中での「日本食パーティー」。定期的に日本人留学生は集まり、このパーティーを開催するために、ミーティングをせざるをえなくなります。計画には誰も手を貸してはくれません。とりあえずわかつているのは、200人分の食事を作ること。チケットの値段も自分達で決めなければなりません。日にも時間も、何から何まで16人で協力してやらなければいけないのです。

初回のミーティングで、このパーティーの私達のテーマは「時代絵巻」……「寿司」と「芸者」……くらしいイメージしかない日本を少しでも変えてみたいと、昔の伝統文化から現代の文化の両方を感じてもらいたかったからです。私達は、「日本」といえば「寿司の国」

という連想に辟易していたのだと思います。少しでも多く、ありのままの「日本」の姿を伝えたいという思いは一致していました。どんな日本料理にしようか、ベジタリアン用はどうか、どれくらい材料を買いに行くか、どんなパフォーマンスをするか、会場の飾りつけはどうするか・・・3時間の時間内にどのようなかを細かく書き出していきました。お料理も外国人が食べてくれるように、日本人が好きな餡やきな粉類は出さないこと、味付けを濃く、はつきりとしたものにする、ベジタリアン用にはお肉類は出さないことなどをあらかじめ決め、何度も何度も試食会を行い、日本に留学していたスウェーデン人の学生にも手伝ってもらい、OKがでるまで作り直しました。

試食会や準備のミーティングで集まるたびに少しずつ少しずつ仲良くなっていきました。この頃、私達がやっていたのは、本当に料理ばかり作っていたと思います。「試食会」はそのうち単なる名目だけで、みんなが集まるための良い機会に変わっていきました。夜遅くまで何度も話し合い、ほとんど徹夜で過ごしたこともありました。

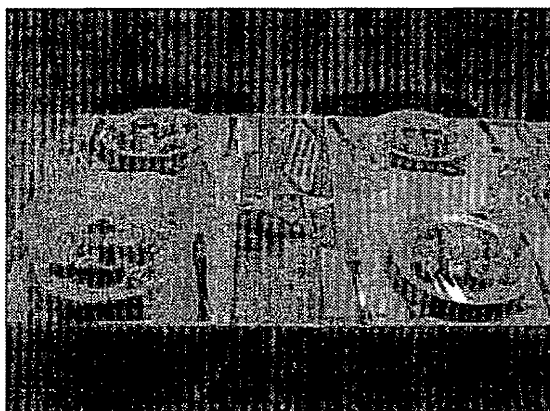


パフォーマンス（パーティーでは日本らしさを出すため全員日本から持ってきていた浴衣を着ます）

毎年このパーティーはとても人気があり、この年もチケットはあつという間に売り切れました。

ようやく決まったメニューは、お寿司・味噌汁、あんかけ豆腐、コロッケ、デザートに抹茶カステラの生クリーム添え。お寿司とコロッケにはベジタリアン用を作ることになりました。そして日本酒、日本のビールも用意し準備万端。

当日は、ヴェクシヨに住んでいる日本人の方数人にも手伝っていただき、朝から料理



テーブルにセッティングされたお寿司（この後、あんかけ豆腐、コロッケ、デザートに抹茶カステラと続く日本食コース料理です）

の仕込みと飾りつけに追われていました。ファッションショー、高知出身の学生が指導しての「よさこい」踊り、空手、歌など、それぞれの得意分野を思う存分に発揮して、力を合わせて乗り切ったパーティーでした。来てくださったスウェーデンの人やその他の国の人が本当に楽しんでくれ、その気持ちも伝わってきて、それが私達のパワーになった、そんな瞬間でした。

パーティーが終わった後、打ち上げの席で誰かがこう言いました。「もしこのパーティー



「がなければ、私達はお互いよく知らないままで終わつたよね」と。その通りなのでしょう。ヴェクシヨール大学に1人日本人の先生がいます。今までもずつと日本人の留学生を見てきた先生は、なかなか親しくならないう日本人留学生を何とかして団結させたかったのでしょうか。そしていつの間にか始まったのがこのパーティーなのかもしれません。日本を知ってもらうため、日本人が日本を見直すきっかけとなるため、きちんと日本のことを伝えるということ、そして、1つのことを通して日本人同士の絆を深めるため・・・「日本食パーティー」から学んだこと、得たことは忘れることのできないものとなりました。

このパーティー以後、私達日本人同士の結びつきはとて強いものになりました。でも決してベツタリではありません。年齢に関係なく時には支えあえる仲間、時にはライバルとなり、日本にいたら決してできなかったであろう強い絆を持った仲間になりました。今でもあらゆる面で支えになっているのは、彼らの存在です。

(清原 舞)

「邦子、…ん歳の手習い」はお休みです。

### 声で読書のお手伝い

#### 音訳テープのご案内

音訳グループ「糸でんわ」のご協力で〈サロン・あべの〉紙第256号の音訳テープが出来ました。

#### ■音訳テープ文庫

- |   |   |
|---|---|
| <p>(a) 〈サロン・あべの〉紙は、第1号より第256号までそろっています。</p> <p>(b) 〈サロン・あべの〉十周年記念誌「はあとが、はろー！」</p> <p>(c) 絵本「未知の記憶」(作・絵 中川勝彦)</p> <p>(d) 「ラジオたんぱ」放送「〈サロン・あべの〉平成7年5月の出会い」放送分(30分)</p> <p>(e) エッセー集「逃げた『ヨナ』～ボランティア活動の周辺～」(岡本栄一著＝糸でんわ音訳)</p> <p>(f) 「キミたちだけじゃ困るんだ～身障者だけで旅した十余年～」(山田誠1995・2・22著＝糸でんわ音訳)</p> <p>(g) 「金子みすずへの旅」(島田陽子著＝糸でんわ音訳DJ)</p> <p>(h) 「夕やけ空のオニヤンマ」(牧口一二著＝糸でんわ音訳)</p> <p>(i) 「ガベちゃん先生の自立宣言」(曾我部教子著＝糸でんわ音訳)</p> <p>(j) 「セルフヘルプグループ」(岡知史著＝糸で</p> | <p>んわ音訳DJ)</p> <p>(k) 「名物 天王寺かぶら」(猿田博創作 難波利三監修＝大阪市立天王寺図書館制作)</p> <p>(l) 「知らされない愛について」(岡知史著＝ぼけっと音訳)</p> <p>(m) 「愛 ひとり旅」(奥田真祐美著＝糸でんわ音訳)</p> <p>(n) 「奥田真祐美のシャンソン手帳」(奥田真祐美著＝糸でんわ音訳DJ)</p> <p>(o) 「もうちょっと知っとく? 私たちの阿倍野」(難波りんご著＝糸でんわ音訳DJ)</p> <p>(p) 「猫とシャンソン」(奥田真祐美著＝糸でんわ音訳)</p> <p>(q) 「ほんの少しの神に近い部分」(岡知史著＝糸でんわ音訳)</p> <p>(r) 「勁くしずかに」(河野勝行 編・著＝糸でんわ音訳)</p> <p>(s) 「たまごが ポン！」(稲垣恵雄著＝糸でんわ音訳DJ)</p> <p>(t) 阿倍野名所旧跡いろはがるた(猿田博＝糸でんわ音訳)</p> <p>(u) 交わりのなかで ～ホームヘルパー残像～(加藤みどりさんを偲ぶ文章を作る会著＝糸でんわ音訳)</p> <p>(v) 富田慶子出演の「ちょっといい話」(朝日放送05.6.26と05.9.18)の録音テープ</p> <p>ご希望の方には、ダビング、または貸し出しをしますので、富田(☎06・6691・1028)まで。音訳の後のDJ印はディジー録音。</p> |
|---|---|





12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」12月の出会い＝「市民フォーラム  
おおさか」協働事業

日 時：12月16日（日）午後1時30分～4時  
内 容：向こう三軒両隣楽しい出会いをいかがで  
すか。

マジックショー、ゲームなど、手作りお  
もちやを作りながらお茶を飲み楽しくコ  
ミュニケーションを図りませんか。

ゲ ス ト：山田富夫氏  
(淀川ボランティアグループ一芸一座)

会 費：なし

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

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

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

■「サロン・にしよど」12月の出会い＝「市民フォー  
ラムおおさか」協働事業

日 時：12月15日（土）1時30分～3時30分  
内 容：音楽的コミュニティ・コミュニケーショ  
ン「クリスマスコンサート」で広げる出  
会いの輪、笑いの輪-

演 奏：「モンブラン」の皆さんのクラリネット  
会 費：なし

問い合わせ先：西淀川区在宅サービスセンター  
☎ 06-6494-0635  
中本 ☎ 090-9864-9678

■サロン「アイ」12月の出会い

日 時：12月8日（土）午後1時30分～4時

内 容：恒例のクリスマス会  
(手品とビンゴゲーム+α)

会 費：なし

場 所：「おかちやま」2階多目的室  
大阪市生野区勝山北3-13-20

問い合わせ先：生野区社協（ボランティア・ビュ  
ロー） ☎ 06-6712-3101

○お知らせ：サロン「アイ」だよりの音訳テープが  
出来ます。ご希望の方は、西浦まで。  
☎ 06-6757-8574

■「サロン・にし」12月の出会い

日 時：12月8日（土）午後2時～4時

内 容：クリスマスグッズを作ろう！  
(材料は用意しています)

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

会 費：なし

問い合わせ先：関口 ☎ 090-4281-5641

■《てくてく・すみよし》12月の出会い

日 時：12月8日（土）午前11時～

内 容：語り部&クリスマス会

場 所：あびさん・サロン

会 費：1000円（食事代含む）

300円以上500円未満のプレゼントをご  
持参ください。プレゼント交換します。

申し込み締切り：12月3日（月）

問い合わせ先：

山本篤江 ☎ 06-6692-8411

携帯090-5168-5977

■「サロン・つるみ」12月の出会いは未定です

問い合わせ先：鶴見区社協（ボランティア・ビュロー）

奥井 ☎ 06-6913-7070

■「サロンいたみ」12月の出会いは未定です

# ゆきがきた

ゆき ゆき

おちてはきえ

おちてはきえ

つきからつきへと

ゆきがふる

ゆきだ ゆきだ

ゆきがきたんだ

とうとう

ゆきがやってきた

.....

「童謡♪絵はがき」

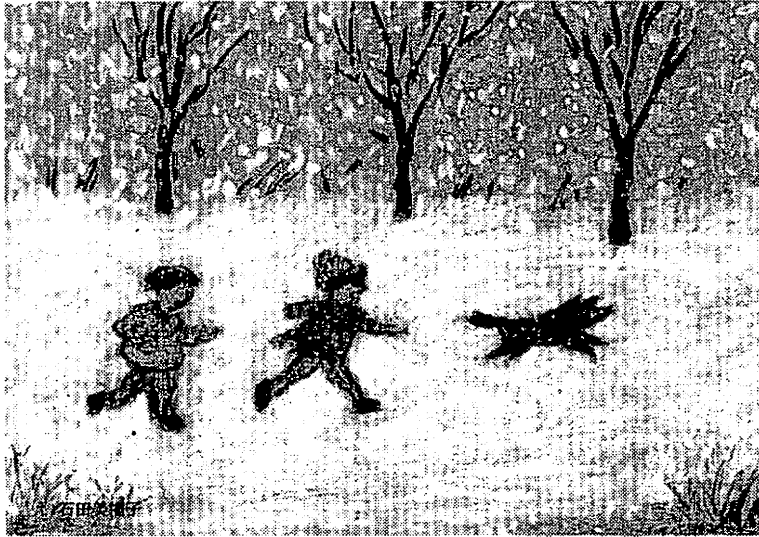
・ペチカ

・雪

・灯台守

・ちんちん千鳥

・かあさんの歌



## 童謡♪絵はがき・冬Ⅱ

■ 5枚1組 ¥180

### 寄りみち



<http://pweb.sophia.ac.jp/oka/salon/> に、<サロン・あべの>のホームページの住所が、変わりました。しばらくは旧住所でもご覧になれますが、訂正をお願いします。ホームページでは創刊号からのサロン紙が全部お読みいただけます。そこで、これから新たにサロン紙をホームページで読もうとお考えの方、あるいはしばらく購読をお休みしたいとお思いの方、お手数ですが、富田慶子（大阪市阿倍野区阪南町6-3-21 TEL・FAX 06-6691-1028）までご連絡ください。（石）

<サロン・あべの>VOL. 257 発行：平成19（2007）年11月17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