



〈サロン・あべの〉3月の出会い

〈サロン・あべの〉は、平成19年度1年「健康」をテーマに出会いを作ってきました。そして20年3月15日(土)、薬剤師・自然薬師 上市俊子(大有堂薬局・社長 || 写真)さんを大トリに迎えて、「薬膳 医食同源―身土不二―」を熟く語っていただきました。

■人に良い事

食事という字を分解すると、人



に良い事、となります。

食べ物による病気治療は昔からあり、目新しいものではありません。が、昨今の情勢を考える時、一層その大切さを痛感します。

思想からヒントを得て、近年日本で造語されたものです。身土不二とは「身体(身)と環境(土)とは不可分(不二)である」ということで、「身体と大地は一元一体であり、人間も環境の産物で、暑い地域や季節には陰性の作物がとれ、逆に寒い地域や季節には陽性の作物がとれる。暮らす土地において季節の物(旬の物)を常食することで身体は環境に調和する」という捉え方です。明治時代の人は、「3

■医食同源と身土不二

食の信条として、また思想として用いられている言葉に「医食同源」や「身土不二」があります。医食同源とは簡単にいえば、日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し、治療しようとする考え方で、言葉自体は中国の薬食同源スローガンに掲げたようです。

■体の栄養素

人が摂取する栄養素のうちタンパク質、炭水化物、脂肪の3つを3大栄養素といいます。これにミネラルとビタミンを加えたものを5大栄養素といいます。

栄養素の中でもタンパク質は、私たちの体の細胞・筋肉・血液・骨・髪・爪などの材料として、健康な体を維持するための最も重要な栄養素です。

また、脂肪や糖質(炭水化物)は食べすぎた物を脂肪として体に貯蔵できますが、タンパク質は体に貯蔵できないので、毎日の食事ごとに補給することが大切です。タンパク質を十分に摂取しないと、体の新しい組織が作れず、体が消耗して老化が促進されます。

このタンパク質の補給には、肉などの動物性に偏らず、大豆などの植物性タンパクを1:1で摂る

■旬の野菜・果物や魚介類は身体によい

春		夏		秋		冬	
春はふきのとうやせりなど苦味やえぐみ、香りの強い食べ物が採れる。これらは冬の間体内に溜まったアクを出してくれる。		夏は水分が多く甘味や酸味の強い、身体を冷やしてくれる食べ物が採れる。そして食欲が落ちやすい季節なので、あっさりした酢の物を食べるとよい。		秋は冬に備えて栄養を蓄え、身体を引き締めてくれる食べ物が採れる。大根おろしや味噌料理などの辛味はさらに身体を引き締める。		冬は寒さに耐えられるよう、根菜や漬け菜、良質の油を含んだ物を食べるとよい。	
野菜・果物	魚介類	野菜・果物	魚介類	野菜・果物	魚介類	野菜・果物	魚介類
ふきのとう ぜんまい たけのこ さんしょう アスパラガス にんにく 小松菜 そら豆 伊予かん 八朔 せり わらび ふき しいたけ にら キャベツ じゃが芋 玉ねぎ イチゴ ・・・など	しらうお めばる 太刀魚 あさり さざえ さより わかめ 鱧 さわら きす 蛤 赤貝 まだい ・・・など	英いんげん らっきょう みょうが きゅうり ししとう かぼちゃ ピーマン びわ 玉蜀黍 オクラ しそ 茄子 枝豆 トマト 西瓜 メロン 梅 ・・・など	鮎 はも あじ とびうお たこ エビ類 いさき 穴子 すずき 鰻 かわはぎ ・・・など	ショウガ さつまいも 平茸 マッシュルーム しめじ かぼす 栗 里芋 山芋 蕪 椎茸 ぶどう 梨 柿 ・・・など	秋刀魚 いわし かます 鮭 さば ・・・など	ねぎ ほうれん草 芽キャベツ カリフラワー ブロッコリー ごぼう 蓮根 えのき茸 白菜 三つ葉 春菊 漬け菜類 大根 にんじん セロリ 柚子 キンカン 温州ミカン ・・・など	甘鯛 ひらめ かれい なまこ しじみ あんこう たら わかさぎ ふぐ かき 紅ズワイ蟹 ・・・など

ことが理想と推奨されています。

■大豆タンパクは健康の味方

大豆に含まれるタンパク質は、子実中の約35%にも達し、最も多い成分です。

また、大豆タンパク質の消化吸収率は、吸収率が非常に高いといわれる動物性タンパク質に匹敵するとともに、タンパク質を構成するアミノ酸のバランスがよく、高い栄養価を持っています。

大豆とひとくちにいつても大豆食品の種類はたくさんあります。

\* 暗いところで発芽させたのもやし

\* 未成熟で収穫したのが枝豆

\* 完全して収穫したのが大豆

\* 大豆を搾ったのが大豆油

\* 煎って粉にすればきなこ

\* 発酵させて醤油・味噌・納豆

\* 蒸して搾った液体が豆乳、そ

の残りがおから

\* 豆乳を温めて湯薬

\* 豆乳を固めると豆腐

\* 豆腐を揚げると油揚げ、焼

ば焼き豆腐、凍らせると凍り

豆腐(高野豆腐)

■おわりに

「病は気から」「病半分、気半

分」などといわれていますが、心のありようと病気には深い関係があります。

「楽しい」「うれしい」「感動」「希望」などの前向きな感情は、さまざまに病気に対する免疫力を高めることが科学的に証明されています。特に笑いなどのプラスの感情は脳の脳の前頭葉に興奮を起こし、それが免疫シ

ステムの中核である間脳に伝達されると、免疫力が高められることが分かってきました。逆に「悲しみ」「失望」「ねたみ」などマイナスの感情は、免疫力を低下させることもわかりました。

このように心の持ち方は健康を保つ上で、日々の食生活と合わせて、非常に重要なことです。

(参加者13名 富田 慶子)

**お知らせ**

**<サロン・あべの>5月の出会い**

内 容…子育て途上におもうこと  
～ささやかな 私の選択～

お客さま…大賀由佳さん  
(社会福祉士・介護支援専門員)

日 時…5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)

至天王寺

育徳会館

育徳コミュニティーセンター

至播磨町

近畿大阪銀行

地下鉄 西田辺

三井住友銀行

至長居

あび

至平野

シアーブ

シアーブ

N ↑

## 五十歳

今年、私は五十になる。実感がなくて、なんだか冗談のようだ。しかし、これからは機会あるごとに年齢を書き込まなければいけないから、自然にこの数字も私の心に馴染んでいくだろう。

私は二十歳のころ、「二十歳の言葉」とい



う副題をつけた長い文章のある雑誌に載せたことがある。今回、これを書くにあたって読み返してみようと思ったが、あいにく見つからない。

ただ、あれを書いていたころ自分はどんな様子だったかを思い出してみると、たしか木の箱に入ったカードに書き込んで箴言(しんげん)集でも作るつもりでいた。春夏秋冬と四部つくり、春の部が先に述べた「二十歳の言葉」であり、夏の部も出したのだが、当時すこしばかり尊敬していた友人に嘲笑されてとても恥ずかしい思いをした。

それがかっかりしてしまい、秋の部と冬の部は、雑誌に出すこともなく燃やしてしまった。当時は野原で紙を燃やすこともできた。大量の紙の束なので、なかなか燃え切らず、炎を見ているうちになんだか惜しくなつて灰のなかから拾い上げたが、それをどうしたのか覚えていない。たぶん捨ててしまったのだろう。

夏の部分を恥じたのは理由がある。燃えるような人生の夏を描こうとしたので、冷笑家の友人には、甘ったるい通俗的な「青春賛歌」のように見えたのだろう。私もそれを半分自覚していたのである。

ただ、秋の部と冬の部で、あきらめから終末の受容というテーマを書くつもりだった。そして、実際に数時間かけても燃え切らないほどのメモを残したはずなのである。

五十といえは、人生の秋だろう。いまこそ、燃やしたはずのメモを読み返したいと思う。二十歳の私ともし語ることができれば、彼は私に何を言うだろう。

二十歳のころ、私にとって最も大きな重荷は、定まっていない未来が途方もなく長くあり、そして自らの日々の一歩によってそれが固定されていくという感覚だった。自分には自由が与えられているが、その結果に対する責任もすべて自分が負わなければならないという重圧を感じていた。

人生の半ばを過ぎ、その重圧からは免れることができたように思う。二十歳の私には原理的には何にだってなれる可能性があつたわけだが、いまは、そんな可能性の大部分が失われている。そして、その可能性がない分だけ自分の将来が視界に収まり、穏やかに日々を過ごすことができる。

しかし、二十歳の私が嫌悪したのが、そういう自分の人生に満足しきつたような中高年の人たちの姿だった。「先生は幸せですか？」と、親しくなった大学の教師に出し抜けに聞いたりした。そして「そうだね、幸せかな」という答えなんかを聞くと、不当なことだが、情けなく嘆かわしいことのようにさえ感

じたことを覚えていた。

世界にはこれだけの不正があるのに、なぜ平気で自分のことだけにかまけているのか。世界にはこんなにも謎があり、それを解き明かす鍵もあるのに、なぜそんなわずかな知識で満足しているのか。誰にでも驚くほど可能性があるので、なぜ怠惰なまま日々を浪費しているのか。私は、そういった問いを自分自身に投げ、それに答えられない自分に腹をたてていた。そして、答えようとして答えられない私に、何らの模範も示そうとはしてくれない中高年の人々に苛立っていたのである。そんな三十年前の私に、もし明日あうことができるのなら、私はどんな言葉をかけるだろう。大学の入学生たちと会う日を前に、そんなことを考えていた。

(知)

ありがとうございました。

カンパ、お茶菓子・切手・はがきのご寄贈、また、サロングッズのお買い上げなど、ありがとうございました。

カスターネット、秋山紀美子、岡賀寿子、

上市俊子、小西京子、松本妙子、

その他の方々。(敬称略)

### 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261号の音訳テープが出来ました。

#### ■音訳テープ文庫

- (a) 〈サロン・あべの〉紙は、第1号より第261号までそろっています。
- (b) 〈サロン・あべの〉十周年記念誌「はあとが、はろー！」
- (c) 絵本「未知の記憶」(作・絵 中川勝彦)
- (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)
- (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)
- (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)
- (g) 「金子みすずへの旅」(島田陽子著＝糸でんわ音訳DJ)
- (h) 「夕やけ空のオニヤンマ」(牧口一著＝糸でんわ音訳)
- (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)
- (j) 「セルフヘルプグループ」(岡知史著＝糸で

んわ音訳DJ)

- (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)
  - (l) 「知らされない愛について」(岡知史著＝ほけつと音訳)
  - (m) 「愛 ひとり旅」(奥田真祐美著＝糸でんわ音訳)
  - (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)
  - (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) 「猫とシャンソン」(奥田真祐美著＝糸でんわ音訳)
  - (q) 「ほんの少しの神に近い部分」(岡知史著＝糸でんわ音訳)
  - (r) 「勁くしずかに」(河野勝行編・著＝糸でんわ音訳)
  - (s) 「たまごが ポン！」(稲垣恵雄著＝糸でんわ音訳DJ)
  - (t) 阿倍野名所旧跡いろはがるた(猿田博＝糸でんわ音訳)
  - (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)
  - (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
- 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。

# Mai スウェーデン 留学記 19

## スウェーデン語

私達はいろんな言語を日本語として使っていますが、その中にスウェーデン語も無意識で使っていることを知っていますか？ 代理人を意味する「オンブズマン」、雨具のことをカッパ・・・これらはスウェーデン語です。おそらくもつとあるでしょう。日本人も使っているのに馴染みのない言語で、よく「スウェーデンって何語を使っているの？」と言われます。「難しそう」とかも言われますが、実際に難しいかどうかは人によって違いますので、答えに困ります。私の感想は、ネイティブのスウェーデン語の聞き取りは日本人には難しいと思います

が、文法や例外を除く一部の発音以外はそれほど特別に難しいと感じることはないということです。おそらく単語数は、英語よりも少ないと思いますし、日常で使われるスウェーデン語になるともつと限られてきます。そのパターンさえわかれば、簡単ということも言えます。語源がギリシャ語の場合もあるし、英語やドイツ語からきている単語もあります。その言葉はフランス語のようにリエゾンがかかり、今の私には心地よいです。日本語と比較してどつちが難しいかという点、正直日本語の方が難しいと思います。それができる私達は世界に誇れる頭の良い民族ですね。スウェーデン人の友人も「あなた達はホントすごい！ だって3種類の言葉（ひらがな・かたかな・漢字のことですが）を使っているのだから！」と大絶賛してくれました。

とはいうものの、実は私自身も最初からスウェーデンに興味があつて、スウェーデン語を勉強していたわけでもありません。北欧の福祉に興味を持ったのは大学1年のとき。でもそれはデンマークの福祉であつて、スウェーデンのことなんか全然興味ありませんでした。デンマーク語を勉強するためにデンマーク語の語学の本をよく買って見たくらいです。それがスウェーデンに留学することになったので、とりあ



大好きなスウェーデン語の先生と  
(2005年ウブサラにて)

えず語学をマスターしようということになったのです。でも主にその理由はスウェーデンで生活するためというより、スウェーデン語ができればデンマーク語が読めたり、理解することができる！ということだったと思います。(実際はデンマーク語とスウェーデン語は発音が少し違うのですが。)

私はもともとと語学は嫌いではありませんが特別好きというわけでもなく・・・高校のときに英語の授業が週13時間もあり、それで楽しくなくなり、スペイン語も高校で習いましたが、すっかり忘れて、今では「こんにちは」、「ありがとう」、「さようなら」、そして何故か「車」という単語しか覚えていないという語学に関して



スウェーデン語サマーコースの参加者全員と先生  
(2005年ウプサラにて)



クラスメイトと先生  
(スウェーデン語中級クラス・2005年ウプサラにて)

はあまり良い思い出がありませんでした。ただ、言葉の大切さだけは小さい頃から理解しているつもりで、英語ではなく現地の言葉で話すことによつて世界が広がるのだと今も信じています。だから最低限、「こんにちば」「ありがとう」「ただけは現地語で言えるようにしているのです。

そんな私が始めたスウェーデン語。最初はなんのことかさっぱりわからず、なかなか「言葉」として頭に入ってきました。スウェーデン語の文字、特に3つの特殊文字は記号に見え、いつまでたつても上達しない日々でし

た。そうこうするうち、2004年、ちょうど留学する年の1年ほど前に、スウェーデンでの語学サマーコースに参加することになり、夏に3週間ほど渡瑞。この瞬間にスウェーデン語はそれまでの記号から「言葉」として意味のあるものに変化したのでした。このサマーコースで出会った私の初代スウェーデン語の先生は、モロッコからの移民でした。「発音はあまり上手じゃないから」と言いながら、先生がきちつと教えてくれたのは、文法とライティング。良いクラスメイトにも恵まれました。同じ初級のクラスのドイツ人の女性と最初は英語で喋つてい

たのがスウェーデン語を覚えるにつれて、その日に習ったスウェーデン語を駆使して、一生懸命喋るように練習し始めました。ドイツ語とスウェーデン語は似ている単語がたくさんあります。もち

ろんその女性はスウェーデン語を最初はまったく喋れませんでした。ところが、コースが終わりに近づくころにはめきめき上達していききました。それまで私は「ありがとう」と「こんにちば」、「日本から来ました」などぐらいいしか喋れなかったのですが、とにかく彼女に負けたくなくて、授業が終わった後も、単語カードを作つて必死で覚え始めたのです。また上級クラスのポーランドの学生や、ラトビア、オランダからの参加者・・・彼らととにかく話したくて、覚えたスウェーデン語をすぐ使うようにし、帰国してからもずっと彼らとメールや手紙のやり取りをすべてスウェーデン語でするようにしました。何の意味も持たない「記号」としてのスウェーデン語がようやく私の中でスウェーデン語に「魂」を吹き込まれた瞬間でした。

2005年、ヴェクショー大学に留学する前に私はもう1度スウェーデン語のサマーコースに参加していました。今度出会ったスウェーデン語の先生は、とても早口で、授業についていくのがやっとでした。かなりスウェーデン語がわかるようになったとはいえ、まだ聞き取れないことの方が多く、そんなとき、この先生の早口が耳を慣らすのに良い練習になりました。スウェーデンに行くとかわかりますが、決して誰もがゆつくりと喋つてくれるわけではありません。

ん。時には戸感います。でも耳が慣れていけばだいたいの推測はつくものです。そして、この先生は、発音の練習もしつかり教えてくれました。顔の筋肉全体を使って。スラングも方言も教えてくれました。今思い出しても楽しい授業でした。「魂」を持ったスウェーデン語がより日常で使えるように私の第3の言語となったのでした。

私は自分一人でスウェーデン語ができるようになったとは決して思っていません。サマーコースで出会ったスウェーデン語の先生や、たくさんの方の良き友がいたからこそ、自分の言葉として奇跡的に2年間でマスターできたのだと思います。スウェーデン語と私の相性も良かったのかも知れないです。

今はスウェーデン語を本格的には勉強していません。スウェーデン人やスウェーデン語がわかる友達とは連絡のやり取りはスウェーデン語ですが、あとはたまにスウェーデンの新聞をネットで読んでいたり、たまにラジオをネットで聴いたりしています。ただ、スウェーデン人の友達、特に10代の友達とやり取りするのはすごく面白く、勉強になります。年代によって使う単語が違ってきますし、表現も「こんな単語使うのか!」と毎回発見しては喜んでいきます。本格的に勉強はしていないので、忘れていくのかと思いまし

たが、この間来日されたスウェーデン人の友達であり大学の先生とは、普通に電話で話すことができ自分で驚いてい



授業風景 (これは冬のコースのものですが、だいたい授業は少人数でこのような感じで行われます・2006年ヨックモックにて)

ます。お世辞でも褒めてもらえて、大満足です。1度一生懸命本気で習得したものはそう簡単には盗まれないし、忘れないものなのかもしれません。これだけは私の宝物、スウェーデン語に、スウェーデンのたくさんの友達、サマーコースで出会った友達、お金では買えません。900万人しか喋らない言語を何故勉強するのかとスウェーデン人に不思議がられていますが、いつかまたサマーコースに参加してもう少し磨きたいなと思っています。スウェーデン語は、発音がとてもかわいらしい単語が多いですし、また、方言が日本と同じようにたくさんあります。同じスウェーデン



冬のコースの参加者と先生 (2006年ヨックモックにて)

語でも北部と南部ではまったく違います。それもやっぱり聞いていて楽しいし面白いです。ぜひスウェーデンに行かれたら、または日本でもスウェーデン人を見かけたら「ハイ(こんにちは)！」と言って話しかけてみてください。シャイですが、日本好きな人が多いスウェーデンの人達・・・きつと喜んで答えてくれるでしょう。ほら世界が広がった感じがしませんか? これだから語学を学ぶことはやめられません。語学は、コミュニケーションの1つの手段でもあり、広い世界に触れられるチャンスです。

(清原 舞)

## 美智子のこんな話

岸田美智子

やっと休めるようになった！

以前このコーナーでお盆や年末年始などの長期休暇になると、ヘルパーの派遣時間数が足りなくなる問題についての深刻な状況を報告しました。この問題を関西TVでも取り上げてもらったり、障大連のオールラウンド交渉で大阪市に訴えてきました。その結果、細かな制約がついたものの5月のGWとお盆休み、年末年始などの1週間程度の連続した長期休暇の場合、その都度派遣時間数を変更申請の手続きが必要であるが、請求すれば認められることになりました。

初回の場合各区役所での手続きが必要になります。その場合、ウィークリープランや、直

近のサービス提供実績記録表のコピー、各当する事業所の休日期間の証明書などは必要です。もちろん印鑑もお忘れなく。

対象者の条件

- ① 重度訪問介護対象者あるいは、区分4以上の知的障害者及び精神障害者
- ② 通常期において、重度訪問介護事業または、居宅介護事業と日中活動系サービス等との組み合わせにより週間計画がたてられている者
- ③ 年末年始等において日中活動の場が休業となることから、通常期の支給決定時間での対応が困難な者
- ④ 単身生活者またはこれに準じる者

以上のような①から④のいずれにも該当する方で毎月派遣時間数を使いきっている方という条件です。詳しくは3月ごろに大阪市から各区役所に通達があります。

障害者本人には、お知らせは来ませんのでご注意ください。

これでやっと重度障害者も一般的な休みが取れそうですね。良かった！

「邦子、…ん歳の手習い」はお休みです。

さり気ない言葉のなかにも、  
つい人懐かしさを感じる・・・

サロンの  
一筆箋

1冊100枚綴 ¥150-

## 平成19年度「サロン・あべの」の活動と毎月の出会い

## 平成19年度活動テーマ \* 健康 \*

月 日	会 場	毎 月 の 出 会 い	お 客 さ ま
平成19年 4月21日・土	大阪市立長居植物園	長居植物園へ春を探しに	
5月19日・土	育徳コミュニティ センター2階研修室	障害と健康 障害を持つ人に対する歯科的支援	周山逸人さん(元リハビリテーション センター所長)・貴島徹彦さん(四天王 寺やわらぎ園歯科)
6月16日・土	育徳コミュニティ センター2階研修室	建築からみた福祉とまち	中北 清さん (中北建築事務所代表取締役)
7月21日・土	育徳コミュニティ センター2階研修室	メタボリックシンドロームについて	渡辺明子さん (栄養士・社団法人日本冷凍食品協 会・冷凍食品コンサルタント)
8月5日・日	工芸高校グラウンド	第34回あべのカーニバル・なんでも市通りに「さろん亭」開店	
9月15日・土	育徳コミュニティ センター2階研修室	阿倍野の歴史と熊野詣について	長谷川陣崎さん (阿倍野王子神社・宮司)
10月20日・土	育徳コミュニティ センター2階研修室	歌たいそう	森 輝代さん(さわか18代表)
11月17日・土	育徳コミュニティ センター2階研修室	笑いでつなごう地域の輪 ～楽しくなさい始めよう～	福々亭多万輝こと森 輝代さん
12月1日・土	和食処「双葉」	サロンの食事会 ～1に健康 2に健康 3・4がなくて5に達者～	
平成20年 1月19日・土	育徳コミュニティ センター2階研修室	障害者とスポーツ	奥田邦晴さん (大阪府立大学大学院総合リハビリテ ーション学研究所教授)
2月16日・土	育徳コミュニティ センター2階研修室	こころの健康づくり ～うつ病とストレスについて～	高岡啓子さん(大阪市阿倍野区保健福 祉センター・地域保健福祉担当係長、 精神保健福祉相談員)
3月15日・土	育徳コミュニティ センター2階研修室	薬膳・医食同源～身土不二(しんどふじ)	上市俊子さん(大有堂薬局社長 薬師 師・自然療法)

## ● その他の活動

□10月・11月・1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

□「地域の福祉環境を考える会」 毎月例会に参加

□「サロン・あべの」紙 毎月第3土曜日発行

□「サロン・あべの」紙 毎月音訳テープ作成(協力=音訳ボランティア・グループ「糸でんわ」)

□さろん文庫開設=毎週金曜日午後1-4時(阿倍野区在宅サービスセンター・ビューロー室)

□さろん文庫本、音訳テープ作成=音訳ボランティア・グループ「糸でんわ」

□広報活動=アベノ・タウン紙、ボランティア情報誌「コンボ」、他区サロン紙

□サロングッズ制作と販売=「サロン・あべの」10周年記念誌「はあとが、はろー!」、一筆箋、  
絵はがき「童謡♪絵はがき=雨・花Ⅰ・花Ⅱ・汽車・海・正月・川  
・春・夏・秋・冬Ⅰ・冬Ⅱ・5月・子ども」「花だより」、  
阿倍野いろはがるたなど



5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」5月の出会い

日時：5月18日(日)午後1時30分～4時  
内容：西アフリカの伝統的な歌と太鼓の演奏  
\*参加者の方達に体験いただけるよう、  
ワークショップをご用意しています。  
楽しい時間をお楽しみください。

ゲスト：アフリカンパーカッション

「高槻ジェンベサークル」

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〒532-0005 淀川区三国  
本町2-14-3 ☎06-6394-2900  
E-mail: sorajii@iris.eonet.ne.jp

■「サロン・にし」5月の出会い

日時：5月10日(土)午後2時～4時  
内容：車イスの基本動作を学ぼう！  
場所：西区在宅サービスセンター「ながほり」  
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」5月の出会い

日時：5月24日(土)午後1時30分～4時30分  
内容：子どもと一緒に  
うどんを作ってみませんか？  
\*今年1月にうどん作りをしましたが、  
今度は子どもたちと一緒にうどん作りを  
楽しみたいと思います。経験は関係あり  
ませんので是非一緒にください！

会費：無料

(うどんを一緒に作り、食べる、お手伝い  
をお願いします)

問い合わせ先：中本 ☎090-9864-9678

■「ウイズ東淀川」5月の出会い

日時：5月11日(日)午後1時30分～4時30分  
内容：手話で語ろう！  
コミュニケーション・スキルアップ

ゲスト：増田光司氏

(東淀川手話サークル「ほたる」代表)

場所：自由空間クラブギャラリー・NOVA  
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」5月の出会いはお休みです。

サロンの 童謡♪絵はがき

5枚1組¥180-

晴れのち晴れ-115-

稲垣恵雄

□玄関

今更言うまでもないが、どこの家でも玄関はある。我が家も狭いながら門を入るとすぐ目の前に玄関がある。

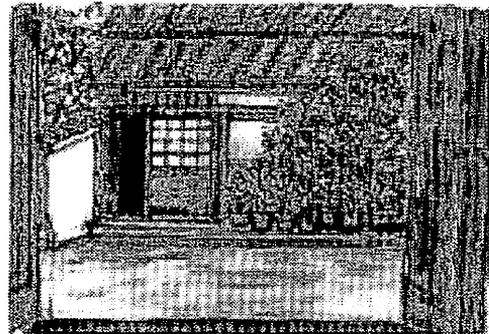
辞書で「玄関」を調べると、

- 玄妙な道に入る関門
- 禅寺の方丈に入る門
- 寺院の表向き

ということだが、これらが転じて「建物の正面に設けられた出入口」という意味になった。

以前、友人が「玄関と関所は同じだよ」と言ったことがある。なぜかと言えば、関所では自分の身分を明かさないと通行できなかったように誰でも他人の家の玄関に入る時は「こんにちは、〇〇です」と告げなければならぬからだ。黙って入れればそれこそ泥棒である。そう言えば、「関所」の関と「玄関」の関は同じ字であることも分かった。

ところで妻も私も加齢とともにだんだん身体が弱り動きづらくなってきた。それで先日、玄関のドアの鍵をリモコン式に変えたのである。この方法にすると、いちいち玄関まで行かなくても奥の部屋からリモコンを押せばピーーと鳴って鍵が開まり、もう一度押すとピーー、ピーー、ピーーと鳴って開くのである。だから居ながらにして鍵の開閉ができるのですごく便利である。それでも妻は就寝する時には「鍵が閉まっているかどうか、この目で確かめんと寝られへんわ」と言って、動きづらい身体で玄関まで見に行くのである。防犯のためにもこれぐらい神経質になってもいいのかも知れないが……。



寄りみち



■童謡♪絵はがき・船頭さん。村落の日常的な交通機関として、利用していた渡し船の船頭さんに感謝と、人と人との調和を歌い出したこの歌が発表されたのが昭和17年で日中戦争下の社会状況を反映した歌詞でした。昭和21年、亡き作詞者によって峰田明彦が現行のように2番と3番の歌詞を改作、全国に広まりました。(2) 雨の降る日も岸から岸へぬれて船こぐお爺さん 今朝もかわいい仔馬を二匹 向う牧場へ乗せてった ソレ ギッチラギッチラ ギッチラコ (3) 川はきらきらさざなみ小波 渡すにこにこお爺さん みんなにこにこゆれゆれ渡る どうも御苦労さんといって渡る ソレ ギッチラギッチラ ギッチラコ(石)

＜サロン・あべの＞VOL. 262 発行：平成20（2008）年4月19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