

【発行日】平成 20 年 12 月 21 日【編集・発行】横浜市桂台地域ケアプラザ【発行責任者】石塚 淳



謹賀新年

HPアドレス: <http://www.katuradai.com>

新しい年を迎え、皆さま益々お元気のこととお慶び申し上げます。世間はいぜんとして厳しい状況にはありますが、あまり世相に引きずられず、楽しく一年をすごしたいなあと考えています。2008 年の漢字は「変」、チェンジという前向きな意味も含めていろんな「変」があった一年でしたが、今年はどうでしょうか？「変・チェンジ」もいけれど、大切なことはずっと変わらないと思ったりもします。

そう言えば、昨年から谷川俊太郎さんの「生きる」という詩が、「連詩」になって少しずつ広がりを見せているそうです。ある人がインターネットの谷川俊太郎のコミュニティで、「谷川さんの詩につなげる詩をみんなで綴ってみませんか？」と呼びかけてみたところ、次から次へと書き込みが増え、「生きる 谷川俊太郎 with friends」という一冊の本として、出版もされました。古くは倉本聡脚本のドラマ「君は海を見たか？」に登場したり、卒業式でも朗読されたりと有名な詩なので皆さんご存知かとは思いますが、ご紹介します。

生きているということ/いま生きているということ/それはのどがかわくということ/木もれ陽がまぶしいということ/ふっと或るメロディを思い出すということ/くしゃみをするということ/あなたと手をつなぐということ/生きているということ/いま生きているということ/それはミニスカート/それはプラネタリウム/それはヨハン・シュトラウス/それはピカソ/それはアルプス/すべての美しいものに出会うということ/そして かくされた悪を注意深くこぼむこと/生きているということ/いま生きているということ/泣けるということ/笑えるということ/怒れるということ/自由ということ/生きているということ/いま生きているということ/いま遠くで犬が吠えるということ/いま地球が廻っているということ/いまどこかで産声(うぶごえ)があがるということ/いまどこかで兵士が傷つくということ/いまぶらんこがゆれているということ/いまいまが過ぎてゆくこと/いま生きているということ/鳥ははばたくということ/海はとどろくということ/かたつむりは ほうということ/人は愛するということ/あなたの手のぬくみ/いのちということ

この詩につなげて、いろんな人の「生きる」が連詩として綴られていますが、「ひとの数だけ生きるが、あるなあ」と改めて当たり前のことを尊く思った年の初めでした。桂台ケアプラザ、本年もゆるゆるとよろしく願いいたします。

介護者教室



ケアプラザ年末年始について

「一人きりで介護をしないで、地域で支えあう介護を！」

日にち	テーマ
①2/18 (水)	【 公 開 講 座 】 女の活路、男の末路！ ～老いの時代を生き抜く力～
②2/19 (木)	介護保険の利用の勘所をわかりやすく
③2/25 (水)	桂台地域ケアプラザってどんなところ
④2/27 (金)	おすすめ施設を豊富な事例とともに紹介
⑤3/4 (水)	住み慣れた家や地域で すこやかにともに老いる！

場所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

時間：14 時～16 時

対象：現在介護をしている方、今後介護をしようと考えている方

定員：40 名（応募者多数時抽選）*ただし①のみ、50 名募集

平成 20 年 12 月 29 日 (月) ～

平成 21 年 1 月 3 日 (土)

この期間がお休みとなりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。また、おもちゃ文庫の一般開放は上記以外 5 日 (月) まで、お休みとなります。

春のほのぼのの交流会

地域で活躍されている様々なグループの方々と一緒に今年も手作りの音楽会と展示会を開催します。

日時：平成 21 年 2 月 22 日 (日)

展示会 10 時 30 分～16 時 (Vo コーナー)

押花、絵画、七宝焼き、フラワーアレンジメント等

音楽会 13 時～15 時 (多目的ホール)

ハンドベル、二胡、バトン、合唱等

※音楽会のみ申込制

定員 60 名 締切 2/17 (火)



平成20年度 「豊かな老後のための講座」報告

桂台の丘に心地よい秋風が吹き始めた頃、今年も桂台地域ケアプラザ恒例の「豊かな老後のための講座」が行われました。「めざそう！いきいき さわやか シニアライフ」のテーマのもとバラエティに富んだ4回の講座を企画しましたが、毎回大勢の昭和時代の青年や乙女たちにご参加いただき、熱気と朗らかな笑い声に溢れた「今が青春真っ盛り」の講座となりました。写真でご紹介いたします。

第1回：10月17日（金） 「嗚呼！懐かしの歌声喫茶かつらだい」

昭和30年代に一世風靡した新宿の歌声喫茶「ともしび」の伝説の初代リーダー青柳常夫さんのアコーディオンに合わせて、懐かしい青春時代の思い出の歌を声高らかに合唱しました。「主人とのデートで何度か通った学生時代の歌声喫茶を思い出し、とても懐かしかった」「皆で歌うことがこんなに楽しいことだと、久々に思い出しました」などの嬉しい感想をたくさんいただきました。



「懐かしのメロディーにのって♪」

第2回：10月24日（金）

「おひとりさま・おふたりさま・おおぜいさまの老後

～グループリビングの試み～

講師：「住まい・まち研究会」代表 夏目幸子氏

超高齢社会を迎え、長い人生の高齢期を「どこで、誰と、どのように暮らすか」が一人ひとりに問われる時代となりました。「高齢者の暮らしには、『個の住まい』では困難でも『集まって暮らす住まい』なら可能になることも多い」ことを学びました。

これから高齢者の終の住まいは、ますます多様化していくことでしょう。



「夏目さんの話に聞き入る参加者の皆さん」

第3回：10月31日（金） 「みんなで無理なくのびのび体操」

講師：体操インストラクター 菅原亜紀氏

「無理なく＝頑張り過ぎない、疲れるまでしない」、「のびのび＝楽しく気持ちよく伸ばそう」をモットーに、意識して身体を動かす楽しさを実感しました。「はつらつとしたかけ声の下、どこでも手軽にできる体操を教えてもらえ、早速、家でも実行したい」との感想が聞かれました。



「はつらつ・のびのび・健康体操」

第4回：11月5日（水） 「横浜開港150周年記念ウォーキング」

「横浜シティガイド協会」の3名のガイドさんの協力を得て、伊勢佐木町から馬車道を通り、県立歴史博物館やみなとみらい大桟橋方面を探訪するツアーを楽しみました。未来に向けて変わりゆく港湾都市のいまむかしに思いを馳せながら、ますます横浜への愛着を深められた参加者の方々も多かったことと思います。ツアー終了後は、開港広場前の北欧料理の老舗「スカンディア」にてランチを楽しみました。ランチの後は大桟橋から約1時間の横浜港クルージングを体験しました。

「次は飛鳥Ⅱ世号に乗って世界一周のクルージングに出発するぞ！」



「ガイドさんによる横浜案内！」