

いきいき通信

vol.19

発行：左京西部いきいき市民活動センター
発行日：2016年3月1日

今回は、いきいき市民活動センター前身「コミュニティセンター」の頃から週1回の例会に当センターを利用されている「京都府断酒平安会左京支部(断酒会)」の横井さんよりお話を伺いました。「京都府断酒平安会」は1973年に創立され、現在は25の支部を持っています。1979年に創立された左京支部には、現在22名(本人12名家族10名)の会員がいます。断酒会では、アルコール依存症で苦しんだ経験のある方が集まり、助け合って《お酒を断ち続ける》ことを目的に活動されています。

アルコール依存症は、お酒を飲む人なら誰でもかかる可能性のある病気です。アルコールの連続飲酒に始まり、飲酒する事が当たり前でやめられない状態になり、内臓疾患、精神異常をきたす病です。家庭不和、人間関係不和に陥り、最後は孤独死に至る事も少なくありません。

断酒会の主な活動は、酒害の体験談を語り、聞くことです。横井さんも重度のアルコール依存症で入院され、病院から断酒会を紹介されて、現在も活動を続けておられます。しかし最初は「そんな事で酒がやめられるか?」と思っていました。

当センターでの例会は毎週金曜日の夜、全

員がお互いの顔を見ることができるよう、対面式に机を配置して行われます。例会にはご本人、ご家族、時にはご友人も参加され、《酒害の体験談》を語ります。原則、話す人は話すだけ、聞く人は聞くだけ、決して発表している人に意見や質問を言ったりはしません。体験談を語り、聞く中で過去の自分を振り返り、酒を断つ意思を新たにしていくのです。横井さんも例会に参加するうちに、依存症に振り回されていたころの自分を見つめ直すことができるようになったそうです。

例会には左京区以外からの参加者もいらっしやいます。毎日どこかの区で「断酒会」は行われていて、どこの会にも参加できるようになっています。日々断酒会に参加することにより《今日いちにち酒を断つ経験》を毎日積み重ねていくことができるのです。また、仲間と定期的に出会うことも励みになるそうです。断酒会では例会の他、左京区まちづくり活動支援交付金により、アルコール依存症に対する知識の普及・啓発を推進することを目的に、リーフレットの作成や、一般区民やアルコールで悩む人とその家族を対象としたセミナーを開催しています。また、診断を受けていないアルコール依存症患者を救うため、区内の内科医院に断酒会のパンフレットを置いてもら

えるよう働きかけているそうです。

2015年6月から「アルコール健康

障害基本法」が施行され、行政、教育、保健センターなどが連携してアルコールによる健康被害に取り組むことになりました。断酒会も連携して、アルコールへの適切な関わり方について啓発していくとのこと。

最後に「断酒会に入り、お酒をやめてよかったと思える事は?」をお聞きしたところ「家族との絆が戻って来た事」とおっしゃられました。断酒会で発言された横井さんの奥様から「悩んでいたのは自分だけではない、人に言えなかつた事を、さらけ出す事が出来るようになった。前向きに二歩進めるようになった。」とお言葉がありました。取材に対し、穏やかに話される横井さんの横顔から、酒害に悩まされた過去を想像することは難しいのですが、ご本人とご家族が本当に辛い時期を過ごしながらも、力を合わせたことで、ようやく酒害から逃れることができたようです。これからも生涯《酒をやめ続ける》努力は続いていきます。

す。

アルコール依存症の方を相互支援し、「酒をやめ続ける」という目的の下、40年以上活動を続けている、京都府断酒平安会。2015年度最後の発行となる今回は、当センターを拠点とする左京支部の横井さん取材しました。



↑左京支部例会の様子。皆さん、真剣な表情で語り手の体験談を聞いています。



→今回お話を伺った横井さん。

今号の IKI KI GROUP

京都府断酒平安会 左京支部

活動日：毎週金曜日18時40分から20時40分に例会
活動場所：左京西部いきいき市民活動センター
連絡先：京都府断酒会左京支部支部長 佐久間哲司
(090・3283・3403)まで

SAKYO WEST PROJECT

左京西部いきいき市民活動センターでは「地域と人をつなぐ」をテーマにいくつかの事業を行っています。
今号では、シニア世代を対象とした事業の年間報告をいたします。

SENIOR



↑「50歳からの演劇講座」稽古風景。皆さん一生懸命ながらも楽しそうに取り組んでいます。

左京西部いきいき市民活動センターでは、2013年度より開催している『50歳からの演劇講座(演劇ワークショップ)』を、今年度も2回、春(4月～8月)と秋(10月～12月)に行いました。演劇の経験が全くないシニアの方も、講師の細見佳代さんの指導のもと、大きな声を出す、身体を動かす、お話を作る、違う人(役)になる、といった日常ではなかなかできない《演劇体験》をされました。参加された方からは、「久しぶりに身体を動かし、役の気持ちを想像した」「客

観的に自分を見つめられた」「自分の身体や声で思いを表現する難しさを体験した」「自分の意外な面が出せた」「未知の経験で楽しかった」など、沢山のご感想をいただきました。講座では毎週顔を合わせ、コンビを組んで短い芝居を創造していく中で、自然に交流も生まれ、またこのような講座があれば是非参加したいという声も頂きました。参加された方たちの、何らかの形で演劇を続けたいという気持ちを今後も大切にしていきたいと感じました。

土井 礼子

2015年度から当センターに勤務。シニア世代を対象とした企画を担当しています。

ANOTHER IKISEN

京都市内には、左京西部以外にもいきいき市民活動センターがあり、各センターが独自の活動を行っています。
その中から、今年度繋がりが多かった、北いきいき市民活動センターをご紹介します。



↑北いきいき高齢者ふれあいサロンでのワークショップの様子。より利用しやすい空間を作ろうと、アイデアを出し合っています。

→北いきいき玄関。昨年当センターと共催で実施した「わたしの昭和思い出マップ」展のパネルが、今も飾られています。



昨年10月に当センターの事業として行われた『京都おさんぽコレクション』と『わたしの昭和思い出マップ展』。その二つの企画を当センターとペアで運営していたのが、北いきいき市民活動センターです。千本北大路の交差点の北西側のエリアに位置する北いきいきは、会議室や音楽室、多目的ホール、料理室など、様々な用途の部屋があり、すぐ近くの佛教大学や、地元のグループ、京都市内の遠方からも、様々な団体が利用しています。その他に、48畳もの大広間を備えた高齢者ふれあいサロンがあります。センター職員の小山さんに伺ったところ「旅館みたいなすごいきれいな

施設で、活用されてないのがすごいもったいないな、と。この地域って、周りに市営住宅が多いんで、シニアの方が多いんです。あと、いきせんの1階が保育所になって、すぐ近くにも児童館があるし、大学も近いんで、せっかくだったらそういう人たちがフラッと寄れるような空間がいいかな、と思って」との考えから、地域の方がサロンをもっと有効利用できるように、アイデアを募るワークショップが過去2回行われています。2回とも様々な年代・コミュニティの方が集まり、サロンに立ち寄ったいろんな年代の人たちが交流できる場にしたいなど、多くのアイデアが出されました。今後も、このワークショップを始め、利用者の方が楽しめるイベントを開催していくそうです。また、来年度の『京都おさんぽコレクション』では、北いきいきからスタートする、新たなウォーキングコースを予定しております。この機会に、北いきいきまで足を運んでみてはいかがでしょうか。

北いきいき市民活動センター

場所：〒603-8301 京都市北区紫野北花ノ坊町18
TEL：075-492-7320 FAX：075-493-9688

【開館時間】10:00～21:00(日曜：10:00～17:00) ※休館日：火曜日・年末年始(12/29～1/4)

◎募集内容

詳しいお問い合わせは当センター(右記)までご連絡ください。

使用者募集 貸出用ロッカーの使用者募集

施設内に設置している貸出用ロッカーの使用者を募集しています。

サイズ：幅450mm×奥行515mm×高さ890mm

利用料：800円/月(9600円/年)

利用期間：2016年4月から2017年3月まで(それ以降も更新可能)

申込方法：「応募申請用紙」に必要事項を記入し、

活動内容が分かる資料を添付した上で、ご提出ください。

NEW FACE



この1月より当センターの職員となりました、久保田大矢と申します。センターを利用される方が、皆さん本当に《いきいき》してらっしゃることに驚いています。活動を終えて帰る時には笑顔の方ばかりで、ここは元気をもち寄って、また元気をもち帰る場所なのだと感じました。私からも少しでも元気を分けていけたらと思います。よろしくお祈りします。



市民活動を活性化するための事業運営・市民活動に関する相談・施設の貸出しをおこなっています。

- 会議室1～5・和室の施設貸出し(1時間：100円)
- コピー機の利用受付(カラー：20円/モノクロ：10円)
- 市民活動に関する相談
- 市民活動に関する情報公開
- 貸しロッカー(800円/月)

左京西部いきいき市民活動センター

京都市左京区田中玄京町149
TEL：075-791-1836/FAX：075-712-0138
MAIL：info@sw-ikiiki.com
開館時間：10時～21時(日曜は17時まで)
休館日：火曜日・年末年始(12/29～1/4)

ACCESS

[電車] 京阪「出町柳」駅より徒歩7分
[バス] (京都駅から) 京都バス17号「御影橋」下車より徒歩5分(四條河原町から) 京都バス21号・41号「御影橋」下車より徒歩5分/京都市営バス3号・201号「出町柳」下車より徒歩7分*専用の駐車場はございません。

