



## REPORT

高齢者と若者がつくる、自伝写真集。

# 「人生のアルバム本」をつくらう

—— 思い出を語ることは元気の秘訣？

古い写真を整理していると、写っている子供の頃が、つい昨日のこのように思い出されることがあります。以前、当センターで昔の道具や写真を使って思い出を語り合う茶話会をおこない、子供時代の家の手伝いを振り返りました。その中で手押しポンプの使い方を実演する参加者の表情はとてもいきいきとした笑顔でした。

—— 「回想法」を取り入れた取り組み

「思い出語り」をおこなう健康法に「回想法」というものがあります。昔のことを思い出することで脳を活性化することはもちろん、自分の過去を捉えなおすことで、新たな自分を再発見するなどの効果があるそうです。また、当センターがおこなうように、若者が、お年寄りの語りを聞き取ることで、相互の交流が生まれ、社交性や人間関係が促進される他、お年寄りの経験や知恵を伝承する取り組みにもつながります。福祉や心理学の現場では情

緒の安定、意欲の向上、表情が豊かになるなど、生活の質を高めるという検証もされています。

今回の「人生のアルバム本」の作成は、この「回想法」について学んだスタッフが、お年寄りのこれまでの人生のお話を聞くことからスタートし、アルバムを通して自伝集にまとめる企画です。

—— アルバムを見ながら楽しい会話を

ご家族やお友達が集ってアルバムを開けば「懐かしさ」を感じることは簡単にできます。アルバムがなくても一言「懐かしい話をしよう」と言えばすぐにはじめられるのではないのでしょうか。お話のテーマはたくさんあります。子供時代の遊び、おもちゃ、家族、学校生活、友達、初恋、服装、髪型、お手伝い、季節の行事、駄菓子屋、初任給、結婚式、子育て、旅行、懐かしの味、歌や音楽。その他何でも話題にできます。家族は何人でしたか？お父さんはどんな仕事をされていたか？お母さんの得意料理はなりましたか？兄弟は仲良しかったですか？友達とどんな遊びをしましたか？ 相手を敬う気持ちを持ち、記憶の間違いにこだわらず、話すことを強要せず、聞き上手になれば、きっと「懐かしい話」に花が咲き何十年も若返った笑顔があふれることでしょう。



- ①
- ②
- ③

①戦争体験のお話を伺いました。戦争を知らない世代からすると、想像が及ばず実感のわかないことでもあります。それほど凄まじい体験を淡々と何でもなく語られる姿は、むしろある種の真実味を感じました。

②今回の企画のために、家の中に仕舞われていたアルバムを出して準備していただいていた。ご自身でも見直してきて、いろんな思い出が溢れて選びきれないと。お話を伺いながら一緒に人生を紐解きました。

③アルバムにのり付けされた貴重な写真たち。今回参加の皆さんは様々な理由から10代の写真がありません。戦争であったり、生活に追われ写真どころではなかったり、結婚の時に持って来なくて失われたり。

## 参加者の声

こんなにじっくりとね、お話聞いてもらったことってのはじめて。周りの人やら、あんまりそんな聞きたがらへんから、上の空みたいになっちゃってね。だからほんまにもうずいぶん、なんもかんもペラペラペラペラ。なんとな、スッキリした感じします。



## 今後のイベント／参加募集

### 左京いきいき 春の音まつり

ダウン症ドラマーとして映画化もされたミュージシャン・タケオさんをお迎えし、音楽にのりお祭りを開催します。楽器づくりワークショップや展示会、福祉作業所でつくられた製品の販売なども。音楽がたたく、人と人の輪。一緒に楽しみましょう。

日時：3月23日(日) 12:00～16:00

料金：無料

### 中学生のための演劇講座

ゲームを使った指導方法で、楽しく演劇を学びます。表現力やコミュニケーション力を身につけたい人におすすめ。講師は現役の俳優さん。お気軽にご参加ください。

日時：3月15日(土)・16日(日) 10:00～12:00 (\*1日のみの参加希望はご相談ください)

対象：中学生／演劇経験不問

定員：12名(大人も含め見学可能)

料金：無料

持ち物：動きやすい服装・筆記用具

### 「思い出アルバム」展示

2月より高齢者の方を対象に開催した「人生のアルバム」づくり。その集大成をご覧いただける展示会をおこないます。

日時：3月17日(月)～20日(木) (\*好評の場合は開期を延長する場合があります)

料金：無料

### 野菜市

冬の間はお休みをしていた恒例の朝市が4月より再開します。春の野菜も登場！

日時：毎月第2土曜日 10:00～11:00 (\*3月は休み／売切次第終了)

場所：養正市営住宅9棟1階 田代書店の横

各種お申込み・お問い合わせは当センターまでご連絡ください

園芸部

## 園芸日記

秋・冬編

園芸部の冬は、植物と同じく休眠期間。春を待ち望むべく、昨年に収穫した種をクイズ形式にご紹介。

Q これは何の種でしょう？

1



実がなる植物の種。茶色い種からは黄緑の実が、白っぽい種からは白い実がなります。2年前から、事務所へ降り注ぐ真夏の日光を、ちょっとだけ(笑)塞いでくれました。グリーンカーテンといえば…大ヒントですよ！

2



センター利用者さんからの頂き物の種です。こちらは花ではなく実がなる植物。ネバネバとしていて、おひたしにして食べるととても美味しいです！

3



昨年は種からの育成に苦戦しましたが、一旦根付くと、長く花を咲かせてくれました。(1ヶ月半の長きに渡り、見事に咲いていましたよ！) 白、黄色、オレンジ、赤など、鮮やかで大きな花が魅力的です。

こたえ ①ゴーヤ ②リュウキュウオクラ ③ガーベラ

今年は、花壇一面にガーベラを育て、ゴーヤはグリーンカーテンとして。そしてオクラは、向いのサロンで育てていきたいと思ひます。お楽しみに！！

いきいき  
こらむ。

センター長・杉山準の

電話口で「ハイ、左京西部いきいき市民活動センターです」と応えて早3年が経とうとしています。すっかり口にもなじんだ後ですが、今さらながら名称にもなっている『市民活動』について考えてみました。市民活動とは「市民が自らの価値観、信念、関心に基づき、自分たちの生活とコミュニティの貢献を目的に、自発的に行う活動」とのこと(出典：ウィキペディア)。当センターでも様々な目的で、市民団体が自発的な活動を行っています。こうした活動の活性化は、市民自らが、来たるべき社会やコミュニティの姿を考え、行動する意識の醸成につながると考えられます。そういう意味では、多様な団体が交流し、それぞれの活動理念や活動内容、目的などを知り合うことも、感じて来なかった問題や未知のことに視野が開く可能性があり、有効そうです。当センターでは交流や連携はまだ「芽吹いたところ」ですが、芽は育ちつつあるように見えます。そして、センターの事業がわずかでもそうした芽の「肥やし」になればと思っています。



京都市左京区  
いきいき市民活動センター

〒606-8201 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 URL: http://gekken.net/SW\_IKIKI/ ●開館時間: 10時～21時(日曜日は17時まで) ●休館日: 火曜日・年末年始(12月29日～1月4日)