

鴨長明 方丈記から

●今につながる所(4)



方丈庵(ネットより)

「つねに歩き、つねにはたらくは、養生なるべし。」

常に体を動かすことは体の養生になるのだと長明さんは言っています。54歳で日野の山中の方丈庵に住み、そこで62歳まで生きました。自分の足で山を越え、琵琶湖くんだりまで往復30km程歩いたといいます。文学歴史の名所や歌人の墓を訪ねたりすることが多かった。当時は800年前です。今のように電車や自動車などありませんから、よく歩いたんです。今でも早朝や夕方に歩数計を胸に歩

八幡まるごと館だより

2022年11月8日/155号

＜発行＞八幡まるごと館/八幡市男山松里12-20
(TEL&FAX) 075-983-3664(9時~17時)
(E-MAIL) yawata@marugotokan.net
ホームページは <http://marugotokan.net/>
又は、八幡まるごと館で検索して下さい



八幡まるごと館は街行く人のだれもが自由に立ち寄れる“地域サロン”です。休館日は毎週火曜日全日と土・日午後です。

いている方は多いです。

老いのこと

以前も書きました。近い人の老いや死を見てはいても、実際は自分が初めて経験することばかりです。今、超高齢化社会が迫って来ています。

まるごと館開館当時2009年から、もう13年も経ちました。ということは関わって下さっている方も、私自身も13歳年を取りました。複数の方々との別れも辛かったですが、経験しています。参加者も70歳以上の方が多くて、これから先のまるごと館の取り組みについて考えたりする日々です。

この時期をどう過ごしてゆか

館の前の道を歩かれる方で杖をつけて歩いている方が増えたように思います。そして、えっと思うようなことが自分自身に振りかかってきてびっくりすることがあります。よく忘れたり、どこかが痛くなったり、ころんだり。オカリナや絵手紙の時などよく話されています。長明さんの

ように長い距離を自分の足で歩くのは難しい方もおられる。

中々ですが、そんな自分を認める

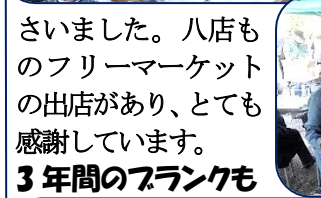
そういうことが必要なんじゃないかと思ったりします。役に立つ、立たないで人を見る社会の風潮があつて、正に高齢者はやっかい者の見方が激としてあります。自分で高齢を経験するのは初めてなんですから、そうなるから

<10月にこんなことをしました> ありがとうございます!

30日 お客さんが来られるか不安で迎えた3年ぶりのまるごと市。案内のチラシも余り無理しないでと以前



程配布出来ていませんでしたが、いいお天気になり、当日朝には沢山の方が来て下



さいました。八店ものフリーマーケットの出店があり、とても感謝しています。**3年間のフランクも** 2009年秋に第1回のまるごと市を取り組んでからずっと実施してきましたから、コロナ禍で中止の3年の間色々なことが思い浮かんできました。始めた時のことやまるごと館に参加して下さい下さっている方々のこと等。今回開催でき

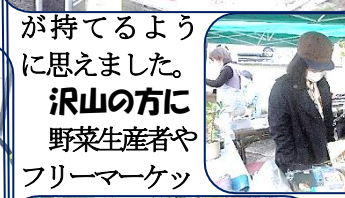
驚かないで、そういうこともあると認めてゆくことが必要では。一人ひとり違いますが、皆さん大切な存在です。そんな見方ができる自分でありたいです。別に負けるのではなく、ありのままの自分を認め、横につながってゆきたいとこの頃特に思います。長明さんの言葉からそういうことを感じました。若い頃にはわからなかったことです。

秋のまるごと市

て嬉しかったです。前日の炊き込みご飯の準備にも



お手伝いいただき順調に進んだことでこれからの取り組みに見通し



が持てるように思えました。**沢山の方に野菜生産者やフリーマーケット** ト出店の方々を始め、ご寄付いただいた方々ありがとうございました。来て下さった方々にもお礼申しあげます。力をいただいています。

次回は来年 5 月に

例年通り行うことにしました。まるごと館の設備や備品は既に揃いましたし、日常の野菜販売もありますから、まるごと市の売上の一部をい

つも通り福島の子どもの保養キャンプに寄付いたします。以前ほど参加者は多くないですが、続けていらっしやいますので、よろしくお願い致します。

寄せ植え



5日 まるごと館始まって以来初めての寄せ植えの講座です。講師といたら違うと言われるかもしれませんが、坂東貴代子さんは多肉植物を十種類も持って来て下さって参加者の方々は楽し



んで取り組んでおられ、一人ひとり違うものが。植え方や水のやり方丁寧説明して下さい、楽しかったです。



絵手紙講習会



12日 少しずつ参加者が安定したように見られます。新しい方が三名参加されました。楽しい経験をし平均年齢が下がったかな。森本玲子さんには2013年6月から教えていただき、もう9年

も。早いものです。絵を描くようになって、細かい所や色合いに目がいくように

八幡の歴史



13日 出口修さんは 近世の山下の郷村のことを男山考古録を読み解いて話して下さいました。この考古録は宮大工だった長濱尚次(1797~1878)が数十年もかけ、文献も沢山読み、書き上げたものです。石清水八幡宮の門

前町として形成された八幡惣町。内四郷の科手、常盤、山路、金振、外四郷の美豆、祭目、生津、川口中で、検地免除、守護不入等の特権を与えられていたんです。まず科手郷のことを。科手は信手でも品手でもいいと。そこで科手を松花堂昭乗が詠んだ「ちる紅葉手しなてとむるよしもかな」の意味がわかります。橋本町、鯉池町、科手町、大谷町が属しました。

オカケひまわり



24日 (写真) 数年ぶりに 17 人の参加がありました。町内から依頼された5月のコンサートの演奏曲を選んでる所です。進むのはちょっとずつですが、以前

より少しでも成長した演奏を届けられるように皆で取り組みます。はじめの頃は指が中々動かなくて苦労したのですが、今は結構自由に動くようになりました。

八幡まるごと館 11月・12月の予定

**休館 11月13日(日)
11月28日(月)**

<パソコン教室>	毎週月曜日 10時~12時です
11月4日(月) 10時~12時	パソコンを持って来て下さい。費用 300円(コーヒーつき)
<オカケクラブ ひまわり>	楽しめる時こ。
11月4日(月) 13時~	参加費 100円 28日は休みます 練習日は月曜日だけに
<絵手紙講習会>	
11月9日(水) 午後1時30分~	講師 森本玲子さん 参加費 400円(コーヒーつき) 次回は12月14日(水)です
<歴史を学ぶ 新八幡の歴史 N040>	わかり次第連絡いたします
11月10日(木) 13時30分~	講師 出口修さん 参加費 100円 月1回です
<パッチワークうさぎ>	
11月17日(木) 13時30分~	講師 前川幸子さん、吉田東子さん、西角千代子さん 持ち物 裁縫道具、ハサミ、鉛筆、さし 参加費 600円(材料代込み)
<楽しい理科の実験 N046 スリットアニメーション>	
11月25日(金) 13時30分~	講師 木下章司さん 参加費 300円(コーヒーつき) 持ち物 はさみ 初めての方もどうぞ
<クリスマスリース>	10名までです。今年限りです。
12月2日(金) 13時30分~	ハサミ、お持ち帰りの袋 参加費 300円
<パステルでカードを作りましょ>	持ち物 特になし
12月8日(木) 13時30分~	講師 森本玲子さん 参加費 300円
<今年度最終野菜市>	お正月用野菜をどうぞ その後まるごと館納めをします。
12月26日(月)	お正月用野菜販売今年はこの日で終わり、新年は8日から始まります。

<あなごと・こなごと>

* 2000年に介護の社会化が先の方々の奮闘で実現したものです。それまでは家族で介護するのが当たり前でした。今、高齢者の増加で色々な課題が出てきています。介護士の処遇や高齢者の増加から起きていること。又の機会に書けたらと。これからも方丈記の言葉からに今に届く言葉を見つけて書いていくつもりです。

* 福島への寄付は他の方からのご寄付と一緒に渡します。ご協力ありがとうございます。
* 3年ぶりのまるごと市を沢山の方が関わって下さいました。おかげ様で不安だった気持ちが落ち着きました。また次回もよろしくお願い致します。楽しみながら出店されませんか。お持ちしています。(うえたにじゅんこ)