



第 441 回 12 月 5 日 (火) 「回想法プランニング」

副代表 関根孝子さん

「高齢者の健康寿命を延ばして、最後まで、地域で元気に過ごしていただくこと」を目的に活動しています。回想法というのは、高齢者の記憶の特性（最近のことは忘れても、昔のことはよく覚えているという特性）を活用した心理療法です。実践では一つのテーマに集中してリーダーは“その場の人たちがみな同じ思いを共有できる” “違ったことは違ったこととして認め合える” そういった一つの場を作り上げる様な雰囲気で行うのではなくはいけません。

テーマに沿って子どもの頃の思い出にフォーカスさせながら話を展開していきます。そうすると自分や家族のこと、友だちのこと、忘れていた事柄だけでなくその時の情景や感情なども思い出していきます。それで脳が活性化していくので、認知症予防や重度化の遅延、精神の安定に有効とされ、「心のリハビリ」と言われています。



1 月の出演 第 443 回 1/16 「特定非営利活動法人さくらの森・親子サポートネット」 第 444 回 1/30 「大和地区日中友好協会」
FM やまと 77.7MHz 第 1.3.5(火) 生放送 9:00～9:30 同日再放送 15:00～15:30

TSUBASA's トーク 第 26 回 「徳島・お遍路旅での出会い」

☆2 泊 3 日の歩き遍路でお参り

およそ 1200 年前に弘法大師（空海）が修行した四国の霊場 88 ヶ所。現在もその霊場のお寺を巡るお遍路の文化が続いています。僕自身も大学 2 年時に家族で徳島のお寺を訪れたことがあり、その時から再びお遍路に行こうと思っていました。

そして今回、就職先も決まり時間のできた 12 月、家族の健康と自身の旅路を祈願しようと、2 泊 3 日のお遍路旅を計画。1 番から 11 番の寺のお参りと、道中の約 40km の歩きを楽しみました。お寺の本堂と大師堂では、正装の白衣を着る

上から着るようにして、納め札、線香、蠟燭、お賽銭を納め、入門書を手にお経を読み上げていきました。

☆お寺の温泉でイライラした後に

初日に 1 番から 5 番のお寺をお参りした後、6 番、安楽寺の宿坊に泊まりました。読経や先祖供養などのお勤めをできたり、お寺の温泉に入れたり充実していました。特に温泉では別のお遍路さんとの出会いもありました。

昼過ぎから降り始めた雨で体も冷えていた僕。期待して温泉に入ってみると、8 畳ほどの大きさの岩風呂になっていて、そこに 30 代から 40 代くらいの 2 人の男性が脚だけ、お湯に浸けてお喋りしていました。絶妙に近く感じる距離で湯船に浸かると 2 人の話し声が鬱陶しい！大きな声で、会社の事業がどうのこうのと、上っ面の説明の話ばかりをするのです。大師の通った道を歩き仏の道に近づいた僕でしたが、その時はイライラしながらお湯に浸かっていました。

「そうだ。この人らに負けたくない自分もお喋りしてやろう」と思い立ち、次に湯船に入ってきた見た目は 30 代から 40 代くらいのヨーロッパ系の方に「温まりますね」と声を掛けてみました。

僕から「自分は神奈川からきて歩き遍路して。四国の方ですか？」と尋ねると高知に住んでいるとのこと。自転車でお遍路をす

第 442 回 12 月 19 日 (火) 「市民劇団 演劇やまと塾」

代表 戸ヶ崎正次さん 役員 水野朋子さん

文化庁の支援による大和市民劇団養成プロジェクト「演劇やまと塾」を経て「大和爛漫～和子の四季・桜の木の下で～」を上演しました。メンバーから公演終了後「もう一度演劇やまと塾を復活させたい！」という熱烈的な声があがり、平成 18 年 10 月に全くの自主運営で「新生演劇やまと塾」が誕生しました。みんなの率直な意見が飛び交うアットホームな雰囲気の中、脚本書いたり、衣装を作ったり、塾生以外の大勢の皆さんからのサポートで一つのものを作りあげています。続けられている原動力は「面白かったよ～！」「ありがとう！」の言葉を頂いた時の嬉しさと普段にない緊張感+ワクワク感と公演後の達成感！”です。「多分人生で一番役に立つのは“演劇”ではないかな～♪」「一生に一度舞台の上に役者として上がってみませんか！」



るツアーを担当しているようで、すでに 10 回は 88 ヶ所巡っているベテランの方でした。僕が初日に巡った中で、山の中腹にある 4 番の大日寺が好きだったと伝えと、自分もそこが一番だと共感してくれました。

「初めて回る時が一番楽しい。昔、夏に歩いて東屋で寝泊まりしたのを思い出しました。」

イライラしていましたが、それを通じてベテランの方と出会い、温泉で語ったことは思い出になりました。

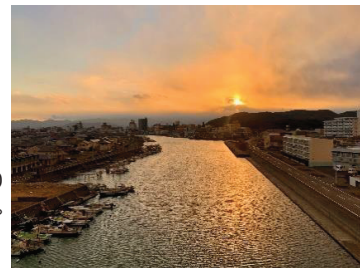


☆帰りの鉄道で席を譲ってもらい…

11 番の寺までお参りした後、帰るために JR の 1 両の鉄道で高速バスの乗り場に向かいました。車内は大勢の高校生で混んでいて、空いている奥の方へ行きました。大きなリュックを床に下ろすと、目の前の 4 人の向かい席に座っていた 50 代くらいの女性の方が「隣座る？」と。立っているのも大変だったので、お言葉に甘えさせてもらいました。

席に座る時に「すみません荷物が大きくて。お遍路の帰りなんです」と声を掛けてみると、その女性も、これから 1 番寺の霊山寺に行くとのこと。神奈川からいらっしゃったそうで、話が弾みました。「私、行き当たりバッタリの旅行が好きなんです。お遍路の本を読み込んで、頭の中でイメージをしてきました。」

席を譲ってもらい話もさせてもらったので、ここはお遍路らしく日付や名前を書いた納め札をお渡ししました。「お遍路は弘法大師との『同行二人』と言いますが、このお札を持って同行三人で行ってきます」と女性のセンスある返しと、楽しんでいる雰囲気、僕自身も楽しく過ごせました。帰り、鳴門に架かる橋の上から、街並みと夕日を眺めました。そこで冷たい風に吹かれて。「次はいつ来るんだろうか。これからどんな人たちと出会うのだろうか。」と思いを馳せました。もうしばらく続けていたかったお遍路。宝物のような思い出になりました。（サポーター 尾畑翼）



あの手この手で考えて、あの手この手で問題解決！

あの手 この手

あの手この手のマークの間のSは solution（解決）のSです。

第 198 号 2024 年 1 月 10 日 大和市民活動センター【拠点やまと】発行

1 月号
2024

ペテルギウス玄関
1 月 5 日の生け花



表紙絵は「やまと国際フレンドクラブ」(IFC)主催

「第 16 回やまと国際アートフェスタ」

入賞作品を毎号掲載しています。

今回のテーマ ～ここから、未来へ～

やまと国際フレンドクラブ賞

アガン リアム アイデン ブストさん

南林間小学校 6 年 フィリピン

タイトル：「世界交流」

アガン リアム アイデン ブストさんからのメッセージ

「世界が平和だとうれしいです」

☆「やまと国際アートフェスタ」は「やまと国際フレンドクラブ」(IFC) *の主催で毎年開催されています。

*草の根の国際交流、外国人支援を行っている、「ともにくらすまち 大和」を考えるボランティアグループです。

市民活動ブース「部室」募集

利用期間：令和 6 (2024) 年 4 月～令和 8 (2026) 年 3 月

「部室」は各団体の活動を支援するために設置しています。団体や様々な人たちがつどう市民交流の場として利用できます。

申込期間 令和 6 年 1 月 4 日 (木)～1 月 26 日 (金)

決定連絡 1 月 29 日 (月)～2 月 2 日 (金)

*希望する部屋が重複した場合は、2 月 3 日 (土) 14 時から抽選

大和市民活動センター（ペテルギウス本館内）窓口にて、募集要領及び利用申込書資料を配布しています。また、当センターホームページからダウンロードできます。

（問合せ）大和市 市民活動課 電話：046-260-5103

大和市民活動センター 電話：046-260-2586



謹賀新年 2024 年

予断は許しませんが、やっとコロナ禍から抜け出せそうな環境に戻りました。これからも皆さんと一緒に

「市民活動の ”わ”」を

ひろげて行きましょう！

ここに来れば“何か”がある…

市民活動センター一同

お待ちしております♪

拠点やまと会長 望月則男

大和市民活動センターは「大和市新しい公共を創造する市民活動推進条例」に基づいて設置されています。

「あの手 この手」 第 198 号 発行日：2024 年 1 月 10 日

発行：大和市民活動センター 拠点やまと

大和市民活動センター <開館日 月～土 9:00～18:00>

<休館日 12 月 29 日～1 月 3 日・毎月第 3 月曜日>

〒242-0018 大和市深見西 1-2-17

TEL:046-260-2586 FAX:046-205-5788

e-mail:yamato@ar.wakwak.com

http://www.kyodounokyoten.com/

