

あべちよこ

～あべのの情報をちよこっとお届け～

ちよこつながり応援隊 情報誌

Vol. 10

2024年度
秋号



島唄ユイゆい

高松会館
第①月曜



芸術の秋にちなんで高松会館で第1月曜日におこなわれている「島唄ユイゆい」の活動を訪問しました。

「島唄ユイゆい」では沖縄・奄美の島うた、三弦^{サンシン}を練習しています。教えてくださるのは、牧^{まき}志徳^{しとく}さん。牧先生は琉球諸島の加計呂麻島^{かけろまじま}で生まれ、16歳の時パスポートで日本・大阪に移って来られたそうです。

島うたや三弦教室を主宰されており、その一つが高松会館になります。取材に伺った日は6名の生徒さんがおられました。

経験年数の長い方、始めてから1～2年の方と様々ですが、皆さん「沖縄、奄美が好き」をきっかけに教室に通われているそうです。

19時から始まり最初は各自で調弦をされます。お互いに聞きながら「その音少し高いわ、そうそうその音」、合間には牧先生からも調弦する際の注意があったりしながら調整されます。



②面へ続く

『島唄ユイゆい』代表 牧^{まき}志徳^{しとく}さん

この日の練習曲は『二見情話 ふたみじょうわ』でした。「工工四クンクンシー」と呼ばれる楽譜を見ながらの演奏です。

楽譜の音階は漢字で表記されています。

歌詞の内容を読み上げながら沖縄の言葉と日本語との違いを確認し言葉の理解を深めます。そして牧先生のリードで全員で唄いながら演奏します。



個人的な感想ですが、イメージしていたよりも大きく音が響いてきます。包み込まれるような温かみを感じさせてくれる、そんな印象を受けました。

参加されている皆さんは演奏を楽しむのはもちろんですが、この場所に来ることで沖縄・奄美の文化の伝承を学んだり、お互いに語りあったり、と交流することも楽しみだそうです。

練習の合間に牧先生より三弦^{サンシン}についての説明や三本の糸のそれぞれの意味の説明など、とても興味深く学ばせてもらいました。

楽しい会話もはずみながら、2時間の練習時間があっという間に過ぎました。

沖縄・奄美が好き、沖縄・奄美の文化に触れたい、知りたい、と思っている方、参加されているみなさんとの交流も楽しんでみたい方は高松会館までお越しになりませんか。

貴重な経験ができますよ。

「島唄ユイゆい」

高松会館（天王寺町北2-24-4）

毎月 第1月曜 19時～21時



クンクンシー（楽譜）

湯処あべの橋

阿倍野筋1丁目にある銭湯「湯処あべの橋」にて「パンダ銭湯」が実施されていました

※取材当時。現在「パンダ銭湯」は実施されていません

今回取材した8月16日は絵本の「パンダ銭湯」にちなんだ様々な掲示物が設置されていて、とても楽しい空間になっていましたよ。

阿倍野ひまわり作業所も来られていて、クッキーなどの販売もされていました。

湯処あべの橋の森和子^{もりかずこ}さんは「どなたにも楽しく利用してもらいたいし、地域の方にはひとつの居場所になるように何かできれば、ということで北部地域包括支援センターとの共催もしています」とおっしゃっていました。

たまには銭湯に足をのばして、大きな湯船でゆったり入浴時間を楽しんでみるのもいいかもしれませんね。



阿倍野区北部地域包括支援センターによる「出張相談会」を開催

銭湯利用の方々に『熱中症症状の簡単なセルフチェック』を受けてもらい、日々の生活が熱中症を引き起こす行動につながっていないかどうかを確認してもらいました。

「汗をかきにくい」「のどの渇きを感じにくい」などチェックをすることで、体調の振り返りにもなったようです。

「出張相談会」は大阪市高齢者入浴利用料割引実施日である1日と15日のうち、2か月ごとにどちらかの日にちで実施されています。

※15日(木)が定休日のため、8月は16日開催でした



湯処あべの橋 (阿倍野筋1-7-25 あべのグラントウール低層棟1階)

定休日:毎週木曜日 営業時間:15時~23時

※大阪市高齢者入浴利用料割引 実施日:毎月1日・15日

令和7年1月より高齢者割引利用方法に変更があります。ご利用の銭湯にて直接ご確認ください。

令和6年度
ラスト会

つながる
四季サロン
冬の会

12月5日(木) 10:30~12:00 「理学療法士による介護予防体操」

講師：今岡 太郎 氏
場所：文の里会館（阿倍野区昭和町1-6-6）
参加費：100円（保険代、お茶・お菓子含む）

理学療法士の今岡氏による体操です。講師の動きに合わせて、イスに座って行うかんたんな体操です。笑顔でたのしく身体を動かしましょう。ぜひご参加ください！

10:30~11:30は体操を実施し、11:30~12:00はカフェタイムです。コーヒーやジュースなどを片手に、おしゃべりを楽しみましょう♪



Vol.08でお知らせした「春の会」に続き、「夏の会」「秋の会」を開催いたしました。多くの方にご参加いただきました。ありがとうございました！

夏の会

7月4日(木)
「健康が一番！」

みんなで笑って免疫力アップ!!

南大阪ヤクルト販売株式会社 吉富隆史氏

腸活が大切な事や、免疫力の必要性、その免疫力を上げるには何が必要か、といった話をおもしろおかしく、わかりやすくしてくださいました。

「笑うこと」が免疫力アップにつながるということで、笑い声をあげながら話を聞かれたことでしっかり免疫力があがりました！！



秋の会

9月5日(木)
「人形劇を観よう！」

ボランティアグループ：ケロちゃん

高齢の方や、未就学のお子さんなど、とても多くの方にご参加いただきました。面白いなぞなぞクイズや、かんたんな体操で脳とからだをほぐしたあとは、かわいい人形たちによる奥深いストーリーの劇を鑑賞しました。

時に笑いや歓声が起こる癒しのひとときでした。



令和6年度の「つながる四季サロン」は「冬の会」で終了します。
次の「春の会」は令和7年4月3日(木)です。おたのしみに！

