



桂坂公園 夏雲 山の手倶楽部 堀口 學氏

心身ともに健やかに

## 心身ともに健やかに

桂坂では街並みの整備だけではなく、地域に住む人たちが内面を豊かにし、健康で生きがいのある生活を送れることを願って、各団体が様々な活動を行っています。これらの活動を通じて地域住民間のコミュニケーションをはかり、心豊かに生き生きと暮らせる街づくりをしているわけですが、ここでは主な団体として、体育振興会、山の手倶楽部、保健協議会、献血会、地域のサークルやクラブをご紹介します。

## スポーツの振興

### 体育振興会

市民スポーツ振興の基本理念は、

だれもが、いつでも、どこでも、いろんなかたちでスポーツに親しめる環境を、みんなで支えあう「スポーツごころ」を結ぶまちづくり

です。これは例えば

〈だれもが〉

子どもから高齢者まで、障害のある人もない人も、また家事や仕事の関係でまとまった時間がとれない人も。

〈いつでも〉

思い立った時に、予定外の時間ができた時でも。

〈どこでも〉

いろんな施設で、身近な場所で。

〈いろんなかたちで〉

地域で、家族で、仲間と、1人でも。

〈みんなで支えあう〉

スポーツをしたり、指導者・世話役などとして、市民も企業も行政も。

(「京都市民スポーツ振興計画」より引用)

という考えです。

この理念に基づき、京都市体育振興会は京都市内の学区ごとに組織されており、桂坂体育振興会は1991(平成3)年4月に発足しました。初代会長・永江望昭氏の後は布本和久氏が1999(平成11)年から会長を引継ぎ、現在は20名の常任委員と各自治会からの14名の運営委員、そして各自治会の体育委員によって運営されています。

区民体育祭や各種のスポーツ行事は、健康面と、

住民同士のコミュニケーションを図るという大きな役割を担っています。

## 学区民体育祭



1991(平成3)年10月6日、桂坂学区民体育祭実行委員会主催で第1回学区民体育祭が開催されました。当時はかえで・さつき・しらかば・あかしあ・ほぶら・ひいらぎ・つばきの7自治会が参加。その後、体育振興会主催で毎年開催され、2008(平成20)年の桂坂学区創立20周年を記念する第18回学区民体育祭には、参加自治会数が14に増えました。2008年春に発足したばかりで初参加のもくれん自治会は若いパワーで大活躍、注目を浴びました。

当初は体育振興会の役員・委員さんが集める協賛金で体育祭運営のすべてをまかかっていましたが、2002(平成14)年度からは1世帯200円の負担金と協賛金で運営されるようになりました。

### 多彩な競技種目

高齢者の多い自治会、若い人の多い自治会と、近年は参加者の年齢層も幅広くなりました。運動の苦手な方や年配の方にも楽しんで参加していただけるよう競技種目にも工夫がなされてきました。例えば、どなたでも楽しめる輪投げリレーやグラウンド・ゴルフ、「おとぎ話競争」などが加わり、見ているほうも笑顔、笑い声が弾けます。自治会対抗リレーや小学生リレーともなると応援にも熱が入り、各テントから大きな歓声が沸きあがります。

平成20年の体育祭では、それまでの「大縄跳び」が「大玉ころがし」という新種目に代わりました。因みに「大玉ころがし」で優勝したしらかば自治会は『京都・ギネスに挑戦!』に登録。京都府で2位に認定されました。



体育振興会のサークルや地域女性会・社会福祉協議会など地域の諸団体がみたらしだんご、コーヒー、ジュース、お菓子などの屋台を出していただきます。

大人も子どもも楽しみにしていて、毎年にごわっています。



### 体育祭は貴重なコミュニケーションの場

子どもたちからお年寄りまで、また、ご近所の人たちが同じ自治会のテントの下で一つになって熱く応援をしたり、和気あいあい、お弁当をいただいたり、親睦を深める場となっています。昼休みには、桂坂小学校児童の集団演技も披露され、子どもたちの日頃の成果を地域の皆様に見ていただいています。

学区民体育祭は、地域における交流の場としての役割が今後ますます大きくなっていくのではないのでしょうか。



学区民体育祭		1位	2位	3位
第3回	1993年	しらかば	あかしあ	かえで
第4回	1994年	つばき	しらかば	はなみずき
第5回	1995年	しらかば	ほぶら	はなみずき
第6回	1996年	しらかば	あかしあ	かえで
第7回	1997年	しらかば	あかしあ	つばき
第8回	1998年	しらかば	さつき	はなみずき
第9回	1999年	しらかば	はなみずき	ほぶら
第10回	2000年	さくら	くすのき	はなみずき
第11回	2001年	くすのき	あかしあ・しらかば	
第12回	2002年	しらかば	にれのき	くすのき
第13回	2003年	もみのき	しらかば	くすのき
第14回	2004年	もみのき	はなみずき	くすのき
第15回	2005年	もみのき	にれのき	はなみずき
第16回	2006年	しらかば	けやき	さつき
第17回	2007年	もみのき	くすのき	さつき
第18回	2008年	しらかば	もみのき	はなみずき

区民体育祭順位

## 20周年記念体育祭の前夜祭

前夜祭、翌日の体育祭ともお天気に恵まれ、桂坂の人たちは20周年を祝い、楽しみました。

その前夜祭は、2008年10月11日の土曜日、午後5時から8時30分ごろまで小学校のグラウンドで行われました。

南門からグラウンドまでは、ちょうちん、竹灯籠が出迎えてくれ、歩くうちに気持ちもたかぶってきます。集いの広場では、たこ焼き、焼きそば、お好み焼きなどの夜店が長蛇の列ができるほどの賑わいぶりです。子どもたちはお祭り気分を楽しみました。また、体育館では、桂坂の皆さんに広く呼びかけて集められた600点もの品物を前にフリーマーケット。ここでは大人たちが盛り上がりました。この収益金の102,150円は、京都新聞社の『善意の小箱』に寄付し、児童福祉に使われました。

薄暗かったあたりがすっかり闇につつまれる頃、グラウンドに設営された舞台にはライトがあたり、夜のプロムナードが開演です。オープニングは京都明德高校吹奏楽部のマーチングバンド、黒の制服姿の騎兵隊が旗をふり、威風堂々のパレードで幕が開きました。続いて迫力のある奥村兄弟のデュオ、少し寒くなってきた頃にはジャズの調べ。そして地元桂坂のプロ・咲田いづみさんが歌うしっとりとしたシャンソンに酔いしれ、福田雄二とシックスアンダーのアメリカンポップスで軽やかに締めくくられました。

多彩なプログラムが奏でられ、秋の夜長を音楽に酔いしれ、ゆったりと過ごすことができました。そんな中にも夜店のほうはいつまでも賑わい、客足が途切れることはありませんでした。



## 桂坂のスポーツ行事



現在桂坂では、体育振興会の主催する年間のスポーツ行事として、年度初めの男子ソフトボールを皮切りにグラウンド・ゴルフ、バレーボール、ペタンク、女子ソフトボール、ボウリング、ソフトバレーボール、ファミリーバドミントン、卓球の9種目が順次開催されています。

これらはいずれも、京都市の事業と連動しているものです。「体振」の指導委員の人たちは年3回のスポーツ講習会に参加し、お年寄りから若者まで誰もが楽しめるニュースポーツなどを習得して来て、桂坂としてはどれを取り入れるか吟味します。根強い人気のある昔からの種目は残して、できるだけ広い年齢層の人たちに楽しんで参加していただけるよう工夫を凝らします。9種目というのはそうした配慮の結果で、西京区内でも平均的で決して多いわけではないそうです。

しかし、種目が多いと参加者集めや当日の世話係など各自治会の体育委員の方にとっては、大変な仕事です。

高齢化が進んでいて参加者集めに苦勞の多い自治会や、逆に若い方が多くて希望者に希望通り参加していただけない自治会など、悩みはその地域によって色々ですが、体育委員の方のご苦勞は、自治会の体育委員経験者である本部役員の人たちも重々理解されています。

でも、競技大会の後で参加者が「初めてだったけど、結構楽しかった」と笑顔で話している姿、また、年に1回、特定の種目にだけ参加している方を見ると、その人たちの楽しみ、心身の活性化に寄与するスポーツ競技はやはりいつまでも維持していかねばならないとの思いから、本部役員の人たちも長年ボランティアで頑張っておられます。1年間の任期を終えられた体育委員さんに、年度末の反省会で話を聞くと、「大変だったが、楽しかったし、住民の皆さんとコミュニケーションが図れて良かった」という感想をたくさんいただくとのことでした。

大原野50年、桂東40年と歴史のある地域に比べると、桂坂「体振」はたかだか20年、西京区内では一番若い学区ですが、西京スポーツ大会での実績はトップレベル、活気があります。学区内では住人の親睦、学区外では対抗競技での実力発揮、この両面で着実に発展して行くことを祈ります。



### 「体振」のクラブ・同好会活動

体育振興会に所属するクラブ・同好会は2009（平成21）年現在7つあります。平日の夜、または土日に主に桂坂小学校にて活動し、スポーツを楽しんでいます。

「卓球部」「バドミントン部」は初心者も経験者も楽しく練習。家族そろって参加される方も増えています。本格的にスポーツを楽しめる「女子バレーボール部」「女子ソフトボール部」もあります。「女子ソフトボール部」は月2回の練習ですが、2008（平成20）年度の西京大会で念願の初優勝を果たしました。「ボウリング愛好会」も月2回エミナースにて和気あいあいと楽しんでいます。



1999年 9月	女子ソフトボール	西京大会 準優勝
2000年 2月	卓球	西京大会 準優勝
2000年10月	女子ソフトボール	西京大会 準優勝
2002年 9月	女子ソフトボール	西京大会 準優勝
2005年11月	市民スポーツフェスティバル	小学生400M リレー 準優勝
2006年 5月	男子ソフトボール	西京大会 壮年の部 優勝
2006年 5月	ボウリング	西京大会個人 優勝
2006年 7月	グラウンド・ゴルフ	洛西7地域スポーツの集い 準優勝
2006年11月	市民スポーツフェスティバル	小学生400M リレー 優勝
2007年 2月	卓球	西京大会 優勝
2007年 5月	男子ソフトボール	西京大会 壮年の部 優勝 一般の部 優勝
2007年11月	市民スポーツフェスティバル	混合800M リレー 優勝
2007年11月	市民スポーツフェスティバル	ソフトバレーボール 優秀賞
2007年11月	ボウリング	西京大会 個人優勝
2008年 2月	卓球	西京大会 優勝
2008年 9月	女子ソフトボール	西京大会 優勝
2008年11月	市民スポーツフェスティバル	混合800M リレー 準優勝
2008年11月	ボウリング	西京大会 総合優勝 個人優勝
2009年 5月	男子ソフトボール	西京大会 壮年の部 優勝 一般の部 準優勝

対外試合成績



ニュースポーツとは文字通り比較的初心者でも参加しやすい新しいスポーツのことで、桂坂体振には「女子ソフトバレーボール部」「ペタンク同好会」があります。例えば「ソフトバレーボール」で使用するボールは通常のバレーボールよりも大きく、弾力があり、突き指をしにくくなっています。「ペタンク」はフランスで生まれ、いまや世界中に広がっているグラウンド（土）の上でおこなう氷上のカーリングに似たスポーツです。

## 元気な山の手倶楽部の人たち

桂坂山の手倶楽部は桂坂全体の老人倶楽部の名称。2009（平成21）年現在、創立して18年になり、概ね60歳以上の会員約240名が、趣味、スポーツ、教養講座等、16の同好会で、自分の趣味に合った会に入会して、仲間作りの場、生甲斐の場として元気に楽しんでおられます。

山の手倶楽部では地域へ貢献するための「全体活動」と、自分の趣味に合ったサークルに参加して教養を高め、健康を維持し、仲間づくりなどで、楽しい老後を過ごす「同好会」の二つの側面があります。

### 全体活動

全体活動では桂坂小学校を訪問し、昔の遊びやお話しなどとおして子どもたちと交流する「ふれあい遊び」を行っています。また児童の登下校の見守りや桂坂小学校PTAや地域女性会と一緒に「朝の声かけ」、「見守り隊」の活動があります。いずれも次世代をになう地域の子どもの成長を見守り、支え、ふれあうことを大切にしています。

子どもたちとのほほえましい交歓風景を内田圭子さんのスケッチで紹介します。

PTA主催の「子育てフォーラム」開催の間、女性会、山の手倶楽部の方々と小学生たちが各教室に分かれ、新聞紙で作ったボールとバットでのバッティング、こま廻し、小倉百人一首、おはじき、ダルマ落とし、あやとりなどを楽しみました。回を重ねるにつれて子どもたちも昔遊びに馴染み、あやとりなどで舌を巻くスピードで操る女の子もいて、私たちに教えてくれる始末でした。



慌ただしい日常から離れ、ゆったりとした時を無邪気な子どもたちと仲良く過ごせたことは、楽しく有意義な一時でした。併せて地域女性会の方々のお世話で「お茶席」も楽しませていただき、昼過ぎに散会となりました。（「山の手倶楽部だより第16号」より）

ほかにも、20周年を機会に社会福祉協議会などと協力して立ち上げた『桂坂ほっとラインの会』（高齢者やお困りの方へのお手伝い）でも積極的に活動し、ご近所の支えにもなっています。

### 同好会活動の楽しみ

多様な同好会の中で、文化面の成果を発表する作品展は立派な作品が100点ほど出展され毎年秋に開催されます。桂坂20周年記念の作品展は、地域女性会、社会福祉協議会と合同で、盛大に開催されました。それぞれに声をかけ合い、たくさんの見学の人々で賑わい、日頃顔を合わす機会の少ない方々も親睦を深め楽しんでおられました。また、市老連、区老連の作品展にも積極的に出品されています。



健康維持や教養を高めるサークル活動も活発です。「日帰り探訪」「歩こう会」「グラウンド・ゴルフ」「ボウリング」「社交ダンス」「ゴルフ」「ハイキング」「書道」「コーラス」「謡曲」「俳句」「囲碁・将棋」「写真」「カラオケ」「マーじゃん」「絵画」と非常に幅広く、かなりの会員は複数のサークルに参加してより多くの楽しみを享受し仲間との交流も深めています。



グラウンド・ゴルフは、ゴルフをアレンジしたスポーツで、昭和57年生涯スポーツ推進事業の一環として誕生しました。「いつでも、だれでも、どこでも」のスローガンの下に全国に普及し、子どもから高齢者まで幅広く愛されています。

当同好会も人気ブームのなか、月4回定例ゲームを行い大勢の会員が楽しんでいます。年4回の親睦行事や各種の競技大会参加により、二重三重の仲間づくりができます。何よりも自分のペースで参加、プレーができ健康増進・維持、脳トレにも適しております。

いつまでもプレーし続けたい楽しいスポーツ、それがグラウンド・ゴルフの魅力です。

グラウンド・ゴルフ同好会 青山正男



30年後の日本は4人に1人が高齢者になるといわれる中で、西京区でも高齢化が進んできています。桂坂はやっと20年目を迎えた、まだまだ若いニュータウンですが、けっして例外ではありません。それだけに私たちには、10年、20年後、桂坂に住んでよかったと思える「まち」にしていく大きな課題があると考えています。心身とも健やかに、お互いに声をかけ合い、おもしろい、美しく老いて、次の世代にバトンタッチすることが目標です。現在60歳以上の方はもちろんのこと、壮年の方々も今後の「桂坂ライフ」を思うとき、山の手倶楽部は非常に重要なコミュニティの場といえるでしょう。

## 地域の様々なサークルやクラブ

### 地域女性会

地域女性会は地域貢献や生涯学習を行っています。さらに、茶道教室（裏千家）、民謡、書道、フラダンス、絵画サークル、手芸同好会、街探訪同好会、ボランティア（療護園でのクッキー作り）などのサークル活動を通じて会員同士の親睦を深めています。



### 社会福祉協議会

社会福祉協議会に所属するサークルとして、朗読サークル「木もれ日」、お話ボランティアグループ「ひなたぼっこ」、桂坂小学校クローバーランドの花壇のお世話をしている「花の輪の会」があり、地域に根ざしたボランティア活動を行っています。

### 桂坂小学校PTAのスポーツクラブ

桂坂小学校PTAの保健体育委員会に所属するクラブには、バレーボール部、卓球部、バドミントン部があり、週に一度、放課後や土曜日に活動しています。西京西支部小学校PTA連絡協議会のバレーボール交歓会や卓球親睦試合、バドミントン親睦試合などでは毎年好成績をおさめています。大好きなスポーツで汗を流しながら、保護者同士の友達づくりや健康な身体づくりに励んでいます。

他にも桂坂小学校PTAの教養委員会に所属するクラブとしてはコーラス部や本とお話のクラブがあります。



このように、桂坂には心身の健やかさを求めて多くのサークルやクラブの活動がさかんに行われています。自分自身のためだけでなく、地域のために役立ちたいと積極的に活動されている団体も多く、これからも活躍が期待されます。

## 公衆衛生の普及と向上を目指して

### 保健協議会の活動

桂坂保健協議会は「地域内における公衆衛生の向上及び普及徹底をはかり、併せて市の行なう公衆衛生事業の円滑な運営に寄与する」ことを目的として活動しています。

西京保健所ニュースや各種検診のお知らせ、狂犬病予防注射登録受付のお知らせなどの回覧やポスター掲示など、地域住民のために西京保健所に協力されています。また、お盆のお精霊送り（仏前のお供え物）の収集、年末年始のごみ収集やごみの出し方についての案内の配布など、西京まち美化事務所とともに、私たちのくらしに密着した活動をされています。

### 集団検診と献血会

2008（平成20）年よりそれまでの「市民検診」から「特定健康診査」に変わりました。桂坂小学校で年1回実施される特定健康診査、結核・肺がん検診、大腸がん検診は、在宅の人、自営業の人、後期高齢者医療制度に加入している人たちの健康を守るための大切な検診です。保健協議会の役員さんと各自治会からでてきておられる保健委員さんがお手伝いにあたっています。

桂坂保健協議会は献血会の業務も兼務しています。より多くの方に献血に来ていただけるよう配慮して2005（平成17）年より献血会の実施場所がデイリー

カナート「イズミヤ」の駐車場になりました。献血者数は全般的に漸減傾向にありますが、桂坂ではあまり変わることなくご協力が得られているそうです。



2008（平成20）年10月27日、桂坂保健協議会では、桂坂学区自治連合会20周年記念事業として、桂坂小学校ふれあいルームにおいて「健康づくり出前講座」を開催しました。テーマは「脳いきいき～認知症予防のコツとメタボに負けない身体づくり」で、私たちが健康な生活を送るための興味ある内容の講演会でした。

保健協議会は、今後も地域の人々が健康で、いきいきと暮らすことができるよう活動を行っていかれます。私たち一人ひとりも協力できることを考えて、健やかで美しい桂坂を作っていくことができればと思います。

10年前に比べて桂坂の人口も徐々に増えており、若い世代も育って新しい力になってきています。しかし一方で、従来からの住民の高齢化が進んできているのも否めなく、今後その割合は増えていくことが予想されます。地域として、同年代の交流だけではなく、隣近所といった世代の枠を越えた住民間のつながりを深めることが、心と身体ともに健康で、年齢を重ねても安心して住める、望ましい街につながっていくものと思います。

「健康」が単に身体のみでなく、心の充実がともなうようになって初めて満ち足りたものになることを思うと、今後の10年後20年後にも、顔見知りがいちいち、お互いを思い遣る人のいる、あたたかい街に桂坂が成熟していったらいいなと思います。

