



私は建築を学ぶ学生である。路地・長屋・地蔵など歴史的な資源が未だ多く残る空堀を題材

街が育てた「空堀人」

に、様々な研究を行っている。私が初めて空堀を訪れたのは一年前。「ホウレンソウが・・・。」という先輩の後を追って、空堀名物「萌・鎌・窓」を訪れた。以来、幾度となく空堀を訪れた。商店街から果物屋さんの声が聞こえる。路地で井戸端会議が開かれている。その横を猫が歩いている。猫を子どもが追いかけている。空堀ではいつも、どこか懐かしさを感じさせる日常風景が展開している。そんな古き良き街に暮らしている「空堀人」は温かい。

この夏、空堀で行われている地蔵盆の調査を行う為、空堀を訪れた。地元の方にとっては非常に忙しい二日間、どの地蔵盆でも門前払いであろうと覚悟していたが、全ての地蔵盆で調査協力を得ることができた。それどころか、私たちの調査に対し「嬉しい」、「頑張れ」といった励ましの言葉までかけて頂いた。見ず知らずの人間に対する温かさやオープンさ。これも空堀の魅力である。この住民性は、街が育てたものだと思う。街は住民が育てるものであるが、同時に街が人を育てるものでもある。路地は普通の道と比べて非常に狭い。その為、お互いが気を使いなが

らすれ違わなければならぬ。長屋は壁が薄い。だからこそ隣の人に気を使いながら暮らさないとイケない。空堀に残る歴史的な資源は、お互いを意識しながら生活するようになっている。これらの街の資源が、今の空堀人を育てているのだから。しかし、人が街を育てることをやめた時、街も人を育てなくなるだろう。少子化、高齢化、若者の地元離れ、様々な問題が今の空堀を襲っている。街にとって重要な時期を迎えた空堀。空堀人は街をどのように育てるのだろうか・・・。(近畿大学理工学部建築学科都市計画研究室 空堀子どもまちづくりの会代表 門積紀明)

からほり新聞

第22号 (2011.12.05)

「空堀界隈をご散策される皆様へ」

- ◆路地の奥は私有地が多いのでご注意ください。
- ◆美しい石畳や木造家屋にゴミは似合いません。
- ◆商店街は生活の場でもあります。節度とマナーで笑顔が増えます。

お年寄りの皆さんに、住み慣れた町で楽しく充実した暮らしが続けられることを願って、支援活動や暮らしの潤いに様々な企画を推進しています。

- 「願いノート」お分けします
 - ▶思いがけない出来事で動転した経験は皆さんにあると思います。▶そのような時に自分に代わり医療や福祉関係者に自分の希望を伝えるノートです。▶いつも携帯いただくよう、高齢者医療証と同じ大きさにしました。
- 和服を習いませんか
 - ▶和服を縫いたいと希望があります。教室にするのに後数名の皆さんがあれば開くことが出来ます。皆様ご連絡下さい。
- 男性介護者の皆様へ
 - ▶からほりさんで日頃の悩みや介護の話をお聞かせませんか？
- 食事会のお誘い
 - ▶毎週木曜日12時からしています。参加500円。ご連絡下さい。

当会は寄付が主な活動資金です。この度イオングループのKOHYO空堀店様のご支援を頂くことになりました。毎月11日黄色のレシートを備え付けのボックスに入れて頂くと売り上げの1%が高齢者外出介助の会に還元されます。皆様ご協力お願い致します。

- かみなり亭寄席
 - ▶次回は1月21日(土) ▶薬業年金会館 ▶午後6時～ ▶参加1500円
- 講談 旭堂南海の南海続く会
 - ▶毎月第4火曜日 ▶午後7時 ▶薬業年金会館 ▶木戸銭1500円
- 楓ギャラリー
 - ▶http://www.ef22.com/kaedetop.html

買い物は空堀商店街で

特定非営利活動法人

高齢者外出介助の会とは？

お年寄りの皆さんに、より楽しく充実した日常生活を過ごしていただくため次のような活動をしています。

- ①外出介助(買い物、お墓参り、通院など)
- ②暮らしサポーター(買い物、薬取り、入院時支援など)
- ③車椅子貸し出し(お気軽にご利用下さい)
- ④生きがい作り講座(童謡・唱歌を歌う会、布ぞうりなど)
- ⑤大阪の文学を読む会(学び)
- ⑥「からほり新聞」制作

お気軽にお問い合わせください。大阪市中央区松屋町4-8 メイツ松屋町1階 (おとうぶ屋さんのおとなり) TEL&FAX 06-6764-4002 月～金(10:30～15:00) E-mail: odekake@helen.ocn.ne.jp ホームページ: www9.ocn.ne.jp/~odekake/

「からほり新聞」は高齢者外出介助の会に集う有志が、愛する「からほり」の賑わいを願って作っている無料のコミュニティ紙です。ご意見・ご感想・投稿・イベント情報などお待ちしております。また、「新聞置いてあげてもいいよ」とおっしゃってくださるお店も大募集。「からほり新聞に参加したいな」と思われる方、大歓迎です。気軽にご連絡ください。(現在55カ所設置)

マリンバを楽しみませんか？

毎週木曜日「からほりさん」で教室をしています。見学・体験(1回)大歓迎!!

くわしくは高齢者外出介助の会でお問い合わせください。指導：北口 桂

喰べ処 呑み処 おそうぎいの店

島やん

谷町6丁目12-8 TEL 6762-9288 営業時間:PM5:00～11:00(定休日:月曜日)

災害時、知っていると役立つ知恵

ちよこつと工夫

以前、空堀の住人だったことと、今も空堀大好き人間であることなどが重なり、月一回空堀で「ちよこつと工夫」と題して、小さなセミナーをさせていただいています。その中から今回は震災の工夫を少し。

震災の備えとして、色々な物をリュックに詰めて用意している事と思いますが、その前にもう一つ用意すると便利なものがあります。

すぐ必要な物、大事なものの、常に使う物はベストに入れる！
（それも魚つり用のベストが最高にベスト!?）私はたくさんポケットのある鮎釣り用のものを使っています。写真を参考にしてみてください。常に身につけていることが出来るので安心です。



メモ: TEL住所など、連絡先、血液型、パスポートコピー
保険証コピー、運転免許証コピー、通帳No. 保険会社TEL
(メモ用紙はぬれても大丈夫なよう、チャック袋に区別して)
お宝: お金は小銭で用意する

それから、3月11日の震災後野菜が不足して、なんとか野菜を送ろうと多くの方が道路開通を待って、トラックで送られました。洗う水なし、貯蔵するための冷蔵庫は電気不通で使えないなど、大変な様子でした。こんな時にはちよこつと工夫して干し野菜にするというのでは。洗って、切って、干して、チャック付きのビニール袋に入れて送るのです。

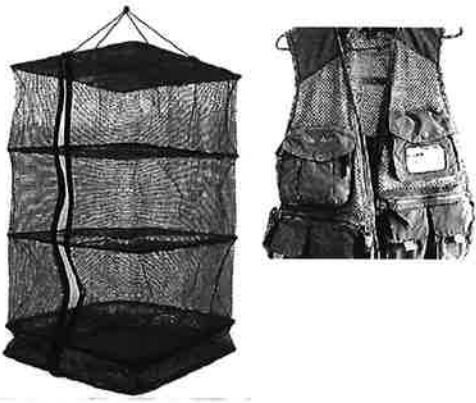
それから、3月11日の震災後野菜が不足して、なんとか野菜を送ろうと多くの方が道路開通を待って、トラックで送られました。洗う水なし、貯蔵するための冷蔵庫は電気不通で使えないなど、大変な様子でした。こんな時にはちよこつと工夫して干し野菜にするというのでは。洗って、切って、干して、チャック付きのビニール袋に入れて送るのです。

キャベツ、レタス、白菜、玉ねぎ、小松菜、ほうれん草、人参、レンコン、大根、ナス、きゅうり、ししとう、ゴーヤ、もやし、ピーマン、かぼちゃ、インゲン、枝豆、里芋、ごぼう、たけのこ、まいたけ、しいたけ、エリンギ、シメジ、えのき、トマト、バナナ、シソ、パセリ、みょうが、...etc. きりが無いくらい何でも干し野菜に出来ます。

干し野菜にするとう洗う手間も、保存する冷蔵庫も必要なし。日持ちも良いし、送るのも簡単で楽です。その上栄養価が倍になる利点があります。

洗う、切るという日常動作が困難な被災地で、少しでも楽に栄養のあるものを食べて、元気になるっていただくために、私達主婦が少しでも工夫して、役立つことが大切だと思います。

風呂敷は、「包む、運ぶ、敷く、上着として羽織る」ことも出来ます。(セミナーでは風呂敷の包み方教えます)。手ぬぐいは、タオルと違いかさが低く、すぐ乾く利点があるので、大変便利です。風呂敷も手ぬぐいも数枚



づつ、ベストやリュックに入れておくと本当に重宝します。

ゴミ袋、ビニール袋の使い方はご存じの通りです。

それから、もう一つ、大切な水のこと。水だけだと体内への吸収率が低いので、リュックの中に塩と砂糖を入れておくこと。1ℓの水に砂糖40g塩3gが吸収が良いです。でも、被災地では計れないので、1ℓのペットボトルを開けたらそのキャップを使って応急計量に。砂糖13〜14杯、塩はキャップに軽く1杯。これをメモして入れておくと役に立ちます。

(はっつぽ屋 水尻みち)



ケラ子の介助日記

丁寧暮らし

高齢者外出介助の会

事務局長 永井佳子

最近、残りの人生を丁寧に暮らそうと思うようになりました。

なぜそんな気になったかと言うと、素敵な高齢の方々の出会いです。体験談を話されるのが教えられることが多く、羨ましい生き方をしてくられたのだと思わされるのです。

先日聞いたのですが、病室に見舞いに来た子供たちに「私の人生は良い人生だった。みな仲良く暮らしなさい」。良い人生だったと言える生き方？ 苦しいことにもプラス思考で過ごして来られたのだと感動しました。

このように年を取りたい。暮らしの小さなこともしっかりと受けとめ感じたい。

とだめなんだ。

それで、私なりの丁寧暮らしとは季節の移ろいに感動したり、暮らしの変化を心に留め嬉しいときに「嬉しい」。感じたことを素直に伝えたい。

何年振りでしょう、娘が私の誕生日にバスターキーキまで準備してくれました。嬉しかったことをメールしました。

数日後には息子夫婦や友人がまた祝ってくれました。私のお礼に息子から「体に気をつけやー」の一言。

時々自分の気持ちを感じながら、心で受け取った人たちの気遣いに応え、感謝を伝えていけば自然と丁寧暮らしが出来るのではと思います。



街のおじさんから

高齢や障害で車いす生活になることは誰にでも起こるかも...でも車いすからは世の中がよく見える。

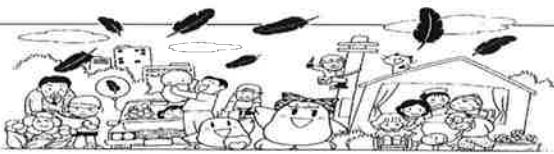
そんなおじさんの考えたことを連載で。

大阪市では9月1日の防災の日に合わせて東日本大震災で学んだことを知り、防災意識を高めようと、各区一斉に防災フォーラムを開催。中央区では中学校区毎に地域の防災を考えようと、上町・東・南の3中学で行われました。

は「最近の津波想定によると大阪市は上町台地以外はほとんど水没し、中央区は避難者であふれる」これまでの想定と全く違う事態が起こるといいうのも衝撃的でした。しかし、区ではこのことはまだ「想定外」です。

釜石市の学校では一人の犠牲者も出さず、特に釜石三中の生徒たちの避難は「釜石三中の奇跡」と言われ、日頃の訓練の大切さを教えてくれたのでした。このことを中学生と区が協同で放送劇にして発表するなど、分かりやすく防災意識を高めようとしたりで、これまでの防訓練とはずいぶん違った取り組みでした。

一方、隣の西区では津波被害が記憶にあり、取り組みが具体的でした。高台が無いので、いざという時の避難所に企業ビルやマンションを借おうと、住民と行政が一体になって契約を交わしているとのこと。これはマンション住民を町会に参加させたり、地域への関心を高めたりさせ、悩みの種のマンション住民を地域参加させる「想定外」の効果が期待されています。(山名 勝)

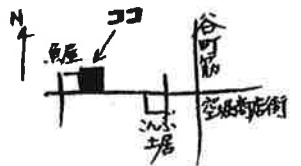


地域の福祉、みんなで参加

●地域の福祉の充実に、みなさまのご支援をよろしくお願い致します。共同募金は、10月1日～12月31日の期間ですが、年間を通じて寄付金を受付しています。●大阪府共同募金会事務局は、谷町7丁目交差点を信号1つ西入ルの大阪社会福祉指導センターの2階にあります。どうぞよろしく。●ホームページをぜひご覧下さい。http://www.akaihane-osaka.or.jp

中央区谷町6-4-23 ☎06-6762-8619
(月～金) 11:30～14:00
18:00～23:00 (L.O22:00)
(土) 12:00～15:00
18:00～23:00 (L.O22:00)
(日) 12:00～15:00
(祝) 定休日

旧ヤム邸



からほい界隈お散歩MAP

～其の19
空堀食べ処 土、日曜日編～



今回は、土、日に営業している空堀の飲食店紹介です。空堀商店街は日曜定休が多いので、空堀散策に来られお目当ての店が閉まっていてガッカリされるかも知れません。休日のまち歩きに食べて楽しめる店を調べました。空堀も日々変わるのので閉店したり、取材者の分かったお店だけ掲載しています。ごめんなさい。今回は谷町筋の西側だけにしました。東側は次回予定しています。他にも美味しい店があると思います、探してみてくださいね。



①RENGA
正月のみ休み
06-6768-6214



③囲茂庵(練内)
クレープ&カフェ・お酒
06-6764-0868



⑬旧ヤム邸
カレーとくつろぎ
祝定休 06-6762-8619



⑳たこきり たこ焼き
土居の昆布と国産小麦粉使用
06-6191-8501 11～18時



㉑肉匠みやざき
韓国創作料理
冬場無休 06-6761-2828



㉒えび亭
活海老天井 薬膳餃子の店
06-6768-6577



㉓クローバー
手作リドーナツ
06-6764-0968



荷物が多いからエレベーターを利用したら、目的地に行く出口が遠かった。ホームから他のホームへ行く経路で迷った。初めて行く場所ならなおのこと、

乗換え・乗り継ぎなどで迷う人は少なくない。高齢者や障害者、その介助者だけでなく、どんな人でも外出する時に必要な情報を、何時でも、何処でも、誰にでも提供しようとして、「えきペディア」を開発したのが、岡田光生さんが理事長をしているNPO法人まちの案内推進ネットワークだ。「えきペディア」とは、駅+ウイキペディア(ネット上の百科事典)の造語。全国9都市の地下鉄42路線・全731駅のバリアフリー情報にアクセスできるシステムで、2006年3月

5月に実施した「外出と交通の案内」についてのアンケート調査(大阪府下及び近隣都市、有効回収数2059票)の現状分析を踏まえて、同年11月、大阪市営地下鉄駅のバリアフリー情報提供からスタートした。また、ウェブ上の情報提供だけでなく、持ち歩きに便利なB6版の「地下鉄バリアフリーマップ えきペディア大阪全133駅」(840円)は、大手書店及びアマゾンで販売。横浜版は今年の3月に発行され、京都版は年明けに発行されるとのこと。またスマートフォン「えきペディア」アプリも提供している。公共交通のバリアフリー情報提供システムのモデル構築に対して、2010年度のグッドデザイン賞(公共サービスシステム部門)、国際ユニヴァーサルデザイン協議会IAUDアワード2010優秀賞を受賞。現場の実態調査で利用者にとって必要な情報を集め、何度も検討を重ねた成果をデザインの力でわかりやすく見せた質の高い仕事ぶりが評価された。



(三井康栄)

「継続的なメディア展開の体制づくりをして、ユーザー中心の案内情報を提案し、その実施に向けて関係機関に働きかけていきたい」と、岡田さんたちの挑戦はこれからも続く。平成23年度大阪市市民活動推進基金の助成事業により制作された「大阪らくらく乗換マップ」を、からほりサロンに来訪された先着100名の希望者にプレゼント。他では、市内24の区役所や地下鉄22駅、大阪市ビジュアルインフォメーションセンター(梅田・新大阪・天王寺・難波)で配布される。バリアフリーでイレの場所や椅子で利用できる施設の案内も乗っているコンパクト版なので、ぜひ手に入れてスムーズなお出かけを。

1953年大阪市生まれ。京都市立芸術大学美術学部卒業後、公共系案内システムの設計を手がける。設計・デザインの仕事の他、特定非営利活動歴も抱負。2006年8月設立のNPO法人まちの案内推進ネットワークでは、高齢者や障害者などの移動弱者が駅で迷わずに移動できる交通の案内についての環境整備を推進する活動を展開している。

NPO法人まちの案内推進ネットワーク 理事長 岡田光生 さん

快傑! からほり人 快傑ファイル其の十八 だれにも分かりやすく、全国地下鉄マップを作った

美味しくないとダメ!

食へ物で健康に、安心安全な食材にこだわる。

旬のおくりもの「とまと家族」

空堀商店街西側入口から谷町筋を南へ20m、一筋目の角に赤いトマトが目立っている野菜・食材の店があり、子育てママから高齢者まで、幅広い年齢層のお客さんが来店している。



店の責任者で仕入れマネージャーの林さんは元幼稚園の先生。子供達のために食育のことに関わりたいたと、3年前に素人ばかりで、玉造日の出商店街で一から店を始めた。旬の農産物の美味しさと感動をお客さんに届ける店を目指している。地域密着型で健康につながる食材を届けたいと空堀地区にも谷町店を出店。少しずつ良くなって行こうと努力して2年目。もう一店、長堀通に3店目の松屋町店を最近オープンした。安全な食べ物で健康な生活をと、無農薬野菜や有機野菜、無添加食品を届けようとしているが「美味しくなければダメ!」、安全な食材を選ぶため産地にも足を運ぶ。また、元々が卸商なので価格

的にもスーパーより安く提供出来る品物も多いとか。「いつも来て頂くお客さんが増え、店での会話がうれしい」と、お客さんの声を大切にしている。もつと役立つよう、食育やアトピーの子供のための食材の講習なども行っている。店内に厨房があり総菜やご飯、体のことを考えた弁当の販売もやっている。店内で食べるコーナーも作られていて、またまれば弁当の配達も行う。また、地域の高齢者などへの配食サービスも検討しているとのこと。この店はもともと、飲食店・病院や外食産業などへの食材卸業の「大国フーズ」直営店の「とまと家族」富田林にある自社農園の「大国ファーム」のほかキノコ卸販売や物流など、食に関わる事業を行っている。自社農園では作物の大切さを感じてもらうための農業体験もできるが、国の制度を利用した職業訓練で若い世代の農業従事者の育成も行っている。化学肥料や農薬を使わないよう、肥料作りからやっている



「谷町店」 谷町7丁目新谷町第3ビル角 06-6763-4183 月~土10時~20時・不定休 「松屋町店」 末吉橋交差点南東角より 長堀通東へ20m 06-6762-4183 営業時間同じ

いう。協力農家の高齢者の仕事も増えて助かると喜ばれているとか。