



認定NPO法人 大阪府高齢者大学校 広報誌

# お正月

第62号 2024年1月15日発行



撮影 山田雅英「石上神宮」(奈良県)





## 新年のご挨拶

### 大阪府 福祉部 高齢介護室長

片伯部 真由



新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、本年の干支は「甲辰（きのえ・たつ）」です。甲辰は、成功の芽が

成長し、姿を整えていくという縁起のよさを表し、自分の力で道を切り開き、目標に向かって邁進する年だと言われております。皆様方のひたむきな努力が花開き実を結ぶことをお祈りします。

大阪府高齢者大学校は、「子どもから高齢者まで笑顔と活力で満ち溢れた生涯学習校」を目指し、多彩な講座やイベント、社会参加活動を通じて、学びの場や交流の機会を提供しておられますが、ニューコーダイ創造に向け、毎年通年講座の見直し、新設などにより受講生を増やされるなど、現状に甘んじることなく積極的に活動をされていることに心より敬意を表します。

学びは心を豊かにし、仲間づくりは人生を楽しくし、健康づくりは生活を快適にします。「学び」「仲間づくり」「健康づくり」を3本柱とする「コーダイ」で、かけがえない仲間や講師の方々と出会い、学んだことや経験したことを糧として、生きがいきづくり活動に取り組みされるなど自分らしく有意義に過ごされ充実した一年を送られることを願っております。

### 認定NPO法人 大阪府高齢者大学校

理事長 古矢 弘道



皆さん、明けましておめでとうございます。

新型コロナが第5類に移行して初めてのお正月は如何でしたか。もう歳は取りたくないと言わずに2024年度の科名にもあります様に「素敵な歳を積み重ねていく」という気持ちを持ちながら充実した生活を送れる様にしましょう。

今年は甲辰年（きのえ・たつどし）、干支の中で唯一の架空の動物ですが昇り龍の様に勢いよく活気のある年、また今まで努力してきた活動が芽吹く年になると言われています。

現在、以前にも増してコーダイを取り巻く環境が厳しくなっています。そんな中、ニューコーダイ創造活動も最終の4年目に入り、今までの活動や活動途上にあるテーマを実現させると共に教室分散化、賃借料のアップ等の新たな課題解決を図ってまいります。

特に、現在検討中の新学習システムを順次導入しながら快適な学習システムの構築、心地良い居場所の提供を推進し、コーダイをもっと成長させていきたいと思っています。その為には皆様のご理解とご協力が必要です。我々と一緒になって明日のコーダイを目指して「現状を打破し、未来へ挑戦」し続けて行きましょう。

## 『15周年記念フェスタ』開催

年明け早々の1月11日（木）、豊中市立文化芸術センターで5年ぶりに全ての科が参加して、盛大に「15周年記念フェスタ」が開催されました。記念式典では、コーダイに15年間ずっと関わってくださった講師の方、受講生の方、コーダイスタッフへの表彰が厳かに執り行われました。

続いて過去3ヶ年にわたり練習してこられた有志の方々の第九の合唱、新しいCDさんの声掛けで集まった方々の合唱などが披露され、会場を巻き込んでの楽しい式典となりました。



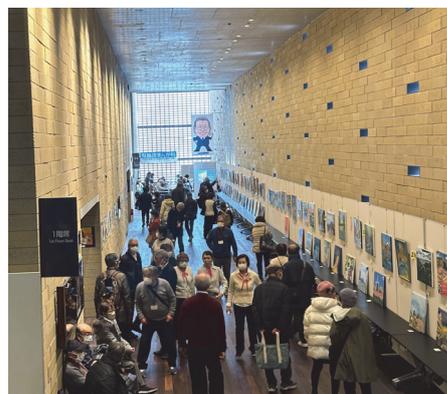
ホールでの各科の発表からは、皆さまの日ごろの練習の成果が見事に伝わってきました。また、ご指導頂いている講師の方々の熱心さと迫りに圧倒されました。皆さまが楽しく、生き生きとされているのが良く分かりました。一方、展示室での発表は、すぐ後に成果発表会を控えて大変だったと思います。それでも、学んできた事を基に、色々話し合いをして作られた力作、学んだことに偏ることなく自由な発想で作られた発表が多々あり、楽しく見せて頂きました。



今回のフェスタは久しぶりに全員が集まった開催で、各科の壁を越えて交流を深めて頂くいい機会でした。ジャンル別に分けた場所で、近い仲間と共通する話が沢山出来たでしょうか。今迄知らなかった科を御覧になっていかがだったでしょうか。皆さまが新しいチャレンジの場として利用して頂けるように、より楽しんで頂けるように、次回もまた皆さんと一緒に作っていきたいと思います。

この場をお借りして、関係者の皆さまにお礼申し上げます。ありがとうございました。

(学習グループ 津川順司)





受講生インタビュー

## コーダイのキラキラ人

コーダイ生活をエンジョイしながら、充実したシニアライフを送ってられる受講生の皆さまをご紹介しますインタビュー。

今回のゲストは「身の回りに関する法律を易しく学ぶ科」のCDをされている南美幸さんです。昨年（2023年）10月、徹底した高度順応の訓練を経て、ネパールの5600メートル級の山に挑戦！今回が2度目のチャレンジでしたが、「出来ればもう一度行きたい！」とおっしゃる南さんに、登山の魅力について伺いました。

— コーダイは今年4年目ということですが、老人大学の頃からご存知だったそうですね。

南 高校の恩師が高齢者大学校の前身である老人大学の講師をされていて、面白い名前の大学だなと思っていました。その老人大学が高齢者大学校に変わったのを知って、定年後、応募しました。

— 昨年は10月の1か月間、ネパールに行かれたとか。山登りがご趣味ですか。

南 趣味というより私の生活の一番の軸です。高校時代ワンダーフォーゲル部だったのですが、行き過ぎて大病を患ったものですから、自分は身体が弱いと信じていたのです。ところが結婚後、縁あってママさんバレーに入れてもらったら、技術はないけれど体力はもともとやっている人よりもあったので「私、元気かも」と思って、山に戻ってきました。

— 何か山のクラブに入っているのですか。

南 大阪府山岳連盟傘下の山岳会に入っています。ネパールには還暦の時に一度行っているのですが、今回は、その時のメンバーに新しいメンバーも加わって総勢6人で行ってきました。

— 海外での登山は、行程が大変なのは？

南 マレーシア航空でクアラルンプールまで南下してから行くので、カトマンズに行くのに1日かかります。そこからはジープで移動して、その後20人乗りぐらいの飛行機で目的地ルクラ

まで行きます。ルクラからは歩きと泊まりを繰り返しながら、徐々に高度を上げて4000メートルぐらいまで来たところでステイして、さらに高度を上げて身体を慣らしながらベースキャンプまで行きます。

— ベースキャンプまでたどり着くのも大変なんですね！

南 6人のうち1人が40代でしたので、その人だけ6500メートルまでアタックして、残った高齢の私たちはトレッキングを楽しむはずでした。ただ、ベースキャンプよりさらにその上にハイキャンプがあるので、みんなでそこまでは行こうとしていたのですが、残念なことにアタック予定の彼女が風邪をひいて夜中に大変な状況になったものですから、次の日に彼女をヘリでカトマンズまで運んでもらいました。



テンポのロッジにて南さん



- ①ナムチェの街を見渡す摩尼車とともに
- ②こんな山々がある道を進む
- ③パルチャモベースキャンプへ続く道
- ④エベレストを背にして

結局、残った人間でトレッキングを続けたのですが、全然予定通りにはいかず、ハイキャンプにも行けませんでしたが。でも、峠を越えて5600メートルぐらいのところまで行って、目の前にエベレストが見えた時には涙が出ました。

6人中3人が離脱していたので、その人たちの想いも感じて感動しました。

— 本格的な登山は過酷ですが、それだけに感動も大きいのでしょうか。事前の準備はかなりされたんですか？

南 初めて行った時は日本での高度順応の準備が不十分だったので、頭は痛いし、気圧のせいでお腹が膨らんで大変だったのですが、今回は低酸素で十分準備して行ったので離脱しませんでした。高度順応に関しては、そういう施設に週3、4回通って訓練しました。

また、6人のメンバーが全員知り合いではなかったのですが、まず飲み会、近所の山歩き、夏には針ノ木岳、最後に御嶽山に行ってチーム作りをしました。チーム作りと身体づくりは徹底してやりましたね。

今回は3人離脱という結果で、普通なら不満も出ると思いますが、きちんとチーム作りができ

ていたのでそうならず済みました。

ただ、1回目はピサンピーク6100メートルまで登りましたが、今回は予定通りにならなかったもので、また行きたいなと思っています。

— 今後、登山以外にやってみたいことはありますか。

南 筋トレが大好きですし、なんでも首を突っ込みたいタイプですが、語学を勉強したいと思います。英語もそうですが、イタリア語をやってみたいですね。

— 最後にコーダイに来て良かったと思われるのはどんな時でしょうか。

南 コーダイで知らないことを学べるのが楽しいですね。それと、全然違う世界を経験している方と知り合える、いろいろな考えや世界をもっている方と話せるのがうれしいです。

受講生の方には、母親と同じ年齢の方が来られていて、その方の受講動機がきちんと勉強したいからだとお聞きして、見習わなければと思いました。頭が下がります。

— ネパールに行かれた方の話は初めてでしたので楽しかったです。ありがとうございました。

(文責：広報グループ 野村尚子)

## 2024年度 受講生募集のご報告

大阪府高齢者大学校では、2024年4月に開講（2025年3月までの1年間）する講座の第1次受講生募集を2023年10月より開始し、11月24日に締め切りました。

コーダイに現在通っておられる受講生さんはもちろんのこと、コーダイが初めての多くの皆様方に、ぜひ魅力を知っていただこうと、周知活動を続けてまいりました。お蔭様で、2600名を超える応募をいただきました。

募集をしました科目は61ですが、応募者が定員を超える科目は11月28日に公開抽選を行い、定員に満たない科目につきましては12月中旬より2024年2月末まで応募を受付けております。ご質問等ございましたらどうぞお気軽に、お電話・メール等でお問い合わせください。

### 「短期講座」申し込み受付中

2024年1月5日（金）～1月31日（水）15時まで（土・日・祝日を除く）

短期講座は、諸事情により1年間を通して学ぶことができない方のための講座です。

1講座約10回程度で、月2回程度のペースで行います。無理せず、講座を楽しみたい方に最適です。

2024年度の短期講座は以下の3講座です。奮ってご応募ください。

（詳細はHP、募集案内をご覧ください。）

#### 中国の歴史に学ぶ講座

中国を「正しく」理解することは、今を生きる人々にとって重要な課題といえるでしょう。本講義では、中国の歴史を学びつつ、そこから抽出される中国の本質に迫ります。

- 講師：渡辺健哉（大阪公立大学大学院文学研究科教授）

#### 海外から見た 日本文化を学ぶ講座

コロナが一段落し、街を歩くと海外の方の多さに驚きます。彼らは日本をどう思っているのでしょうか。我々は海外の方に日本文化をどの位説明出来るのでしょうか。我々が知らない日本文化の不思議さ、良さを専門的に研究されている海外の研究者の方から学びます。

- 講師：外国人日本文化研究者（関西各大学教授他）

#### ぶらり植物散歩講座

植物園（大阪公立大附属・京都府立・近畿大学薬学部薬用植物園）などを訪れて、四季折々の花や植物の魅力を感じながら、自然を体感し楽しむ講座です。

- 講師：松谷茂（京都府立大学客員教授・京都府立植物園名誉園長）  
他講師

## 1 コーダイ市民公開講座『モーツァルトの旅』

市民公開講座は年間6回、多面的な分野（健康と医療・自然と環境・歴史・芸術等）から1講座ずつ計画しておりますが、今回、初めて音楽講座を試みました。

今や音楽（音）が私たちの生活の一環境となり、また健康に効果をもたらすことが続々と報告されています。特にモーツァルトの曲を聴くと、頭がよくなるとか、免疫力がUPするとか、いろいろ言われています。周波数がいいのでしょうか？

人・動物にとって音楽がなぜ良い効果をもたらすのかを、モーツァルトの生い立ちから順追って紐解きながら、歌やピアノの生演奏を交えての「モーツァルトの旅」の講座は、心豊かになる至福の時間でした。最後に、モーツァルト作曲「きらきら星・モーツァルトの子守歌」を子どもを思い出しながら、皆さん一緒に歌いました。これを機会に、少しでも音楽になお一層興味関心をもって頂ければ嬉しいです。今回は200名余りの参加者の中で男性の方も多く参加されていたのが印象的でした。

（教科研究グループ 福永 和代）



## 2 地産地消の大阪再発見ツアー『羽曳野のみかん収穫体験』

大阪人はもっと「大阪もんを応援しよう！」をテーマに、「なにわの伝統やさい」やくだものをはじめ、希少な大阪産の農産品を見直し収穫体験することで地産地消を応援し、大阪のブランド力を上げて大阪の経済と地域の活性化に少しでも寄与することを目的としたツアーです。

今回の羽曳野市上ノ太子みかん観光園は、大阪平野が一望できる壮大なみかん山で、約8,000本のみかんの木にオレンジ色の実が鈴なりに成っています。片手で茎をしっかり持ち、みかん側を3～4回ひねっての収穫のコツも覚えました。



また、ぶどうの産地でもある上ノ太子はワイン作りも盛んで、5種のワイン試飲付きのランチ会を実施。農学博士森下先生の「なにわの伝統やさい」と名産品についてのミニ講義（バイオリン演奏付き）は好評で、晩秋の穏やかな日差しの中、地元農作物のお買い物も含めてゆったりとした時間を過ごしました。

（総務グループ 川根 美千子）



## アンチエイジングパワーボイス®科

CD：藤本 和子

パワーボイス科はイキイキボイス科を修了した方のみが受講できる講座です。従来のイキイキボイス科より発声や歌唱力のレベルアップを目指してヨガマットを使った丹田式腹筋発声法を学びます。この発声法では腹筋の収縮を意識的に行いながら声を出すことでより力強く響きのある声を出すことができますようになります。江本先生が目指しておられるのは「今まで出たことのないような本来持っているパワーボイスを！」ということです。ボイストレーニングは正しいボイストレーナーの指導を受けなければ意味はありません。ヨガマットを使った発声法を体験した皆さんは「見違えるように声が伸びているのがわかる」「声が高くなった」

「楽しい！」といわれます。

パワーボイス科は入門を経て自分自身の自己表現能力やコミュニケーションの向上、そして健康への良い影響、ボイストレーニングの楽しさをしっかり自分のものにする講座です。

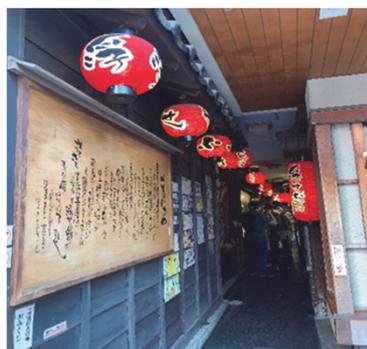


## ディスカバー大阪まち歩き探訪科

CD：布山 一三

大阪は歴史を持っている街で、経済や文化を担ってきました。ディスカバー大阪まち歩き探訪科は、①大阪発祥の文化（祭り・仏教・新聞・商店街など）、芸術（文楽・落語・茶の湯など）、食（出汁・大阪発食品など）、企業（淀屋・財閥・老舗など） ②大阪が輩出した素晴らしい作家・俳人・漫画家を重点に、知らなかった大阪の歴史ストーリーを楽しく解説。陽気で行動力に溢れる大阪の魅力を知り、座学と違う視点でのまち歩きで大阪をディスカバーしませんか。

コロナにより3年越しの復活ですが、年1回中央区役所と連携し、全員で中央区の各史跡を中央区在住・在勤の方に説明します。みんなで目標をもち、喜びあえるクラスです。



写真左：浮世小路

写真右：巨大石碑「安井道頓紀功碑」





## 近現代史を楽しく学ぶ科

CD：川上 賢

近現代史の授業は、幕末・維新期の日本の動きから近代社会の形成、日清・日露戦争を経て「十五年戦争」、戦後復興、高度経済成長、公害問題、現代の世界と続く近現代史の流れと特徴について、大阪地域の都市社会の歴史の展開を明らかにして、現代大阪の成り立ちと今後について考える素材を提供するものとなっています。

講師陣は大阪公立大学の教授を中心に関西学院大学、奈良大学の教授など7名の方々に構成されています。いずれも市大大学院で学び、大阪の研究をいろいろな形でされている近現代史の研究者の方々ですので、ほぼ大学でやっているのと変わらない内容で身近な大阪のまちの歴史に根ざした近現代のお話をいただいています。

学校での歴史教育ではなかなか大正、昭和、今日までいけず途中で終わってしまった近現代史をあらためて学んでみませんか。



## 生活に役立つパソコン科

CD：柿野 征子

生活に役立つパソコン科の授業が人気な理由をお話ししたいと思います。

たとえば、友達からメールで動画が送られてきた時、自分自身も作って友達に見てもらいたいと思った方はいらっしゃいませんか！

このクラスでは、パソコン機能を解りやすく説明し、パワーポイントを使えるようになるまでにマスターしなければならないことを順番に、例えば 案内文・ポスター・カレンダー・お小遣い帳作成などを通してこと細かく学びます。受講生の方はパソコンの機能にビックリしながらも、学習成果発表会では素晴らしい作品を作り上げます。

また、授業の内容が理解出来ない時はその場で対応しますので、安心して受講することができます。今はフェスタ（1月）・学習成果発表会（2月）に向けて自分自身の作品の制作にかかっています。ぜひ、このクラスに参加し充実した日々を送ってみませんか。



## 韓国語会話を楽しく学ぶ科



講師 在日本ハングル学校関西地区協議会 広報部長 元 龍任

アンニョンハセヨ？ 30歳の時に韓国から来日し、来年は50才になります。日本との縁は韓国の大学で専攻した映画のシナリオを勉強するために留学したことがきっかけでした。日本で韓国人の男性と出会い、結婚して2人の子供にも恵まれました。韓流ブームを背負って韓国語の講師になりましたが、多くの受講生に出会える喜びに大変満足しています。特に2016年からコーダイの講師になったことには、本当に感謝しています。

受講生の皆さんは高齢者ですが、いつも若々しく笑顔で学校に来られていますね。50才を迎える私としては、歳を取ること自体は嫌ではなく、むしろ私が受講生の皆さんから学ぶことが多いです。近くて遠い関係にある日本と韓国ですが、お互いを理解しながら、言葉や文化の



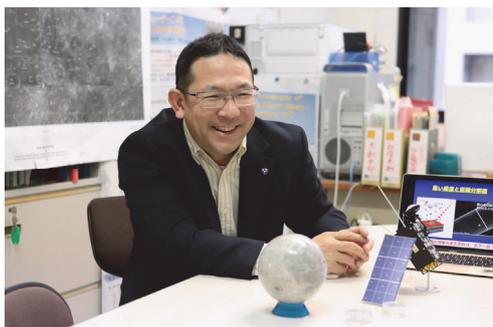
共通点を楽しんで下さい。そして、国民性や文化の違いを尊重し、楽しく韓国語会話を学んで欲しいと思っています。仲間や家族と韓国旅行に行く先々で、韓国語で挨拶ができ、韓国語で買い物ができる素敵な皆さんになれるよう、外見も内面も福々しい私、講師の元龍任が皆さんをサポートしますからね！

## 宇宙と生命の神秘へ遭遇する科



講師 大阪大学大学院理学研究科・教授 寺田 健太郎

近年、私たちの太陽系以外に多種多様な惑星が5000個以上もみつかりました。どうやら太陽のような「星」が生まれる時に、その周りに「必然的」に惑星が誕生するらしいことが解ってきました。その一方で、我々生命を育む太陽系第3惑星「地球」を作ろうと思うと、さまざまな「偶然」が重ならないとできないことも解っています。また、何十億年も地球に寄り添い、地球の環境を安定にしてくれる「お月様」も、とてつもない偶然でできたようです。宇宙の事を知れば知るほど、太陽系は美しく不可思議で、その必然性と偶然性のバランスが私たち「地球」の魅力だと思います。



この奇跡の惑星「地球」の個性は、いつ（when）、どのようにして（how）決定づけられたのでしょうか？

私たちの研究グループでは、アポロ月試料や、小惑星探査機「はやぶさ」が採取した小惑星試料、さまざまな隕石を分析したり、月周回衛星「かぐや」の観測データを解析して、太陽系や地球-月システムの誕生の謎を探っています。



## 水彩画応用科

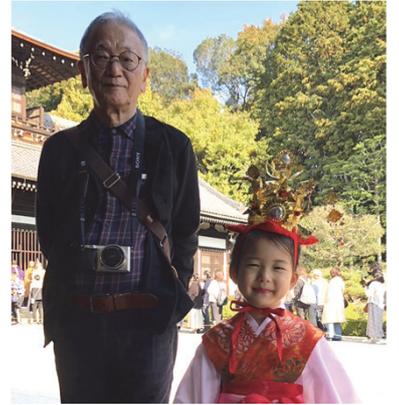
講師 日本画家 日展会員 大豊 世紀

正覚庵は東福寺の古刹の塔頭である。毎年秋に催される筆供養が夙に知られている。縁あって長いお付き合いをさせていただいている。昨秋、五歳の孫娘を筆供養の際に行われる稚児行列に参加させてもらった。

さて、現代の生活スタイルはすっかり洋風化してしまって、今や和室の無い住宅も一般的なものとなってしまった。がそれでも土足で部屋に上がることはない。食事にしても中華はもとよりイタリア風、フランス風、スペイン風など、無国籍料理に至っては極めつけであろう。

いかにグローバルな時代とは言えこんな国は他にはないように思う。無節操なようだがそれなりにバランスをとっているように思える。和風の居酒屋でBGMにJAZZを流しているところがあるがちょっと違和感があっても微妙に居心地が良い。おそらく脳への程よい刺激が心地よくさせるものと思っている。

美術に関しても日本人は明治からこちら西洋文化の強烈なシャワーを浴びて大きく刺激を受けた。結果、日本人の美に対する洗練度は世界でも独自のものであろうと思う。歳と共に感受性は低くなるが刺激と変化を求めてゆきたいと思う昨今である。



## 古代史を楽しく学ぶ科

講師 関西大学非常勤講師 若井 敏明

歴史の古代を担当している若井敏明です。

早いもので高齢者大学校の前身である大阪府老人大学で歴史考古学を担当して以来、かれこれ20年以上もシニアの皆さまの生涯学習に関わってきたこととなります。思い返すと赴任したときは現地見学の実施が条件でした。

やはり歴史の現場を見るというのは大切に、私が歴史とくに古代史に興味をもったのも、奈良という古代史の舞台に住んでいるというのが大きかったと思います。またそういう環境なので小学生のころから周りにいた歴史好きな友人の影響もあったように思います。とくに中学1年から2年の春休みに飛鳥で高松塚古墳が発掘されたことは衝撃で、友人に誘われて飛鳥まで見に行ったこともありました。

その後大学で学問としての歴史学も学びましたが、生涯学習に携わってきて大切なことは、少年時代に自分が感じたような歴史の面白さを少しでも皆さんに実感していただくことだと痛感しています。

カメラ芸術科



「シュート入ったかな！」

瀬崎 陸夫

撮影実習で行った兵庫県立美術館に隣接している“なぎさ公園”で、バスケットボールの練習風景を撮ったスナップの一枚です。



「抽象と具体」 福崎 賢太郎

兵庫県立美術館で、安藤忠雄さんが青春のシンボルとしてデザインしたオブジェ”青いりんご”を通して現実の世界を見ているようなイメージで撮りました。



風車の丘

花博記念公園鶴見緑地

デジカメ・スマホ写真活用科

「風車の丘」 大谷 一徳

パソコンのフォトアプリやワード、スマホのLINEカメラなどを使い、写真とイラストを組み合わせるだけで、見本のような合成写真が完成し、元の写真を生かすことができます。

## 絵の基礎を楽しく学ぶ美術科



「うちの食卓」 岩城久美

呼子の朝市で買い求めた胡麻擦鉢がとても使いやすく、すぐに食卓の一員になりました。擦棒の麻紐のお土産物臭さも愛しくて、楽しく描くことができました。



「花はなくても」 松本たづ

花のない色々な花器を見て違いの面白さ、大切さを感じ描きました。

## デジカメ・スマホ写真活用科

「写真とともに」 刃金国雄

写真は、リタイア後に始めたステンドグラスの作品を、スマホアプリの「LINE Camera」を使って作成しました。身のまわりの「自分の宝物」をひとつの土俵に集約することで楽しさが増し、生活にも潤いが出てきます。



## 一日一善と筋力アップ

### ① 一駅前に座席を譲ります

私は、特に急ぎの用のない時は、目的駅の一つ前の駅で座席から離れて、立っている方に座席をお譲りします。

「一日一善」と「筋力アップ」です。

電車が揺れるたびに両足に負荷をかけます。併せて車窓から見える景色を新鮮な思いで楽しんでいます。

この時間約3分間、月に換算すると90分です。



### ② 一駅前に下車して歩きます



私は、週に二日は自宅の最寄り駅から、一つ前の駅で下車して歩いて帰ります。

この時間が約30分間、歩数にすると<約3000歩 消費カロリー約90kcal>（もちろん歩くスピードなど個人差はあると思います）。時には歩くコースを変え、時にはジョギングで。いつも新しい発見があります。月に換算すると240分の「筋トレ、脳トレ」の時間です。

読者のみなさん、一度試してみてくださいはいかがでしょうか。

### おすすめの映画

#### 『ゴジラ - 1.0』 (マイナスワン) 監督・山崎 貴 (125分)



昭和20年、焦土と化した日本に突如現れたゴジラ。

それが、“焼け野原=『無(0)』から『負(マイナス)』へ” というタイトルの意味だった。

特攻隊の生き残りとして東京に戻った主人公、成り行きで共に暮らすようになった若い女とその赤ん坊。失意の中にも徐々に周囲にはお互い支え合う仲間の輪ができてゆく。それでも、多くの戦友がゴジラに蹂躪されるのを目の当たりにしながら、立ち向かう勇気のなかった自分。一体、この命は、何のためなのだ。と夢現(ゆめうつ)の間で問い続ける主人公。

そんな中で、再び追いつちをかけるように現れたゴジラ。その圧倒的破壊力に東京の町はズタズタ、人々はなすすべもなく右往左往。元海軍や元空軍の民間人が、この巨大モンスターに対峙せんと自発的に結集する。知恵を振り絞り、粉骨砕身のチームワークの決死の大作戦に胸が躍る。男達の国防への熱い想いに涙が溢れる。元特攻隊の主人公もついに探し続けた生きる意味を見つけるのだ！

(朗読を楽しむ科 徳野美代子)



# 街歩き 『浪花百景』で江戸時代の大坂の町の姿を楽しむ

ディスカバー大阪まち歩き探訪科 中村 晴彦

大阪ミナミ「道頓堀」の名称は、江戸時代初期、自らの私財をなげうち運河を開削した商人・安井道頓に由来します。以来、道頓堀川の南側、日本橋から戎橋の間は「芝居側（しばいがわ）」と呼ばれ、歌舞伎、浄瑠璃、からくりなどの芝居小屋や芝居茶屋が密集し、大勢の人びとで賑わう浪花一の繁華街でした。

中でも画中の櫓（やぐら）のある建物、角の芝居（角座）は、興業主・大坂太左衛門が橋の東南角地に開いた大劇場で、浜側の芝居茶屋には、観劇客らが船で乗りつけ直接上ることができたといひます。そして、長期にわたり規模と役者の顔ぶれを誇り、近年閉館するまで大衆芸能の中心的役割を果たしてきました。

手前に架かる「太左衛門橋（たざえもんばし）」はその人物の名前に由来し、橋筋の町人が建設費用と管理を担った、いわゆる「町橋（まちばし）」のひとつで、町の発展を願う当時の人びとの心意気を感じさせてくれます。現在の橋は、芝居小屋が多かったことなど考慮し、木を基調とする歴史的デザインが採用され、西隣の戎橋同様、観光客など多くの人の往来で賑わっています。

道頓堀は、時代と共に街の姿、形は変われどいつも人びとの心を和ませてくれる、一大エンタテインメントの街であり、「大阪らしさ」を共感できる特別なエリアと言えるのではないのでしょうか。



浪花百景「道頓堀角芝居」歌川國員 画  
1800年代 大阪市立中央図書館蔵



現代の「太左衛門橋周辺」  
(2023年11月5日撮影)

## 編集後記

2024年は、元日の能登半島地震に続き、2日には羽田空港衝突事故と立て続けの災害に、心痛む幕開けとなりました。被災された皆さまには心からお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

コーダイは1月11日の「15周年記念コーダイフェスタ」を皮切りに、4月からは新教室を加えて10カ所の教室での講義が始まります。15年を経てなお変化しながら前進していきます。

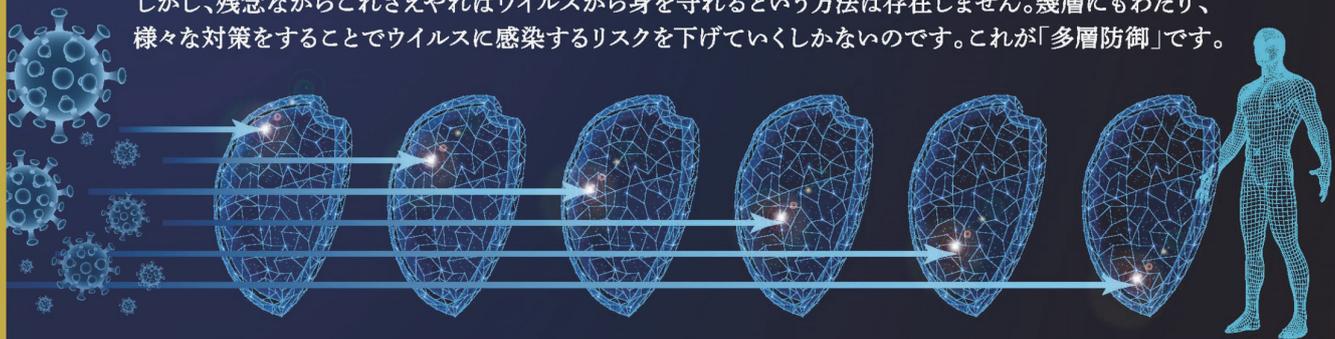
本誌「れいんぼー」もチャレンジ精神を忘れず、ますます成長していきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



# あなたと大切な人を感染症から守るために 感染症多層防御のススメ

「すべての人に、やさしく、正しくセルフケアを」それが、私たちシオノギヘルスケアの想いです。新型コロナウイルスの流行が世界的に発生し、感染を防ぐために様々な工夫が世界中で行われています。しかし、残念ながらこれさえやればウイルスから身を守れるという方法は存在しません。幾層にもわたり、様々な対策をすることでウイルスに感染するリスクを下げていくしかないのです。これが「多層防御」です。



## 多層防御 SHIELD. 1 正しい情報

科学的根拠を確認し取得する情報元を選別



噂話などに惑わされず、科学的根拠があるか確認しましょう。また、取得する情報元が正確な情報を提供しているか、しっかり選別することが大切です。

科学的根拠を確認し取得する情報元を選別

## 多層防御 SHIELD. 2 強い体づくり

感染症に打ち勝つ免疫機能を整える



感染症に打ち勝つためには、体本来の力である免疫機能が大切です。生活習慣に気を配り、健康食品などの力を借りながら、強い体づくりを心掛けましょう。

感染症に打ち勝つ免疫機能を整える

## 多層防御 SHIELD. 3 環境衛生

病原体を入れない、増やさない環境づくり



3密を避けることが大切ですが、それ以外にも空間に病原体を持ち込まない、増やさない環境づくりも重要です。感染しない環境衛生にも気を配りましょう。

病原体を入れない、増やさない環境づくり

## 多層防御 SHIELD. 4 手洗い・うがい

体の中に病原体を入れない習慣を



病原体は手に付着し、目や口に触れることで体内に侵入します。また、口から入った病原体を洗い流したり、

のどを乾燥から守るために、こまめなうがいを徹底しましょう。

## 多層防御 SHIELD. 5 咳エチケット

他人に感染を広げない病原体を吸い込まない



マスクは、咳やくしゃみによる病原体の飛散を防ぎ、混み合った場所で病原体を吸い込まない対策になります。常時マスクがつけられるようにしておきましょう。

他人に感染を広げない病原体を吸い込まない

## 多層防御 SHIELD. 6 診断治療モデル

ワクチンでウイルスに打ち勝つ



インフルエンザなどの対策には、ワクチンの力を借りるのも対策の一つ。発症したときに悪化させないために、日頃から免疫力を高めておく、早めに薬を服用するなど重要な手段です。

ワクチンでウイルスに打ち勝つ



オンラインサイト「シオノギヘルスケア ONLINE」セルフケアを楽しく正しく実践できる情報をお届けしています。

