



「体も心も軽く！」

毎月（ほぼ）第三木曜日に開催している体操教室について紹介させていただきます。いつも動き回っている私ですが、私は運動が大好きなわけではありません。しかし、体を動かすことは心を強くすることにつながるの運動を続けています。

体操教室では、お腹（丹田）を温めることを大切にしています。お腹を温めることは基礎代謝アップや免疫力アップにつながるからです。基礎代謝をアップさせることはダイエットにもつながります。一時間歩いても消費カロリーはわずかですが、お腹を温めて基礎代謝を上げることで太りにくい体を作ります。

あと、腸も大切にしています。腸は第二の脳と言われているくらいかこい場所です。セロトニンが分泌されるのは脳ではなく9割が腸からであることを私は最近知りました。体操教室では腸を動かすこともしています。

筋トレと違って、ご自身のペースで無理なく運動できることもメリットの一つです。体をゆっくり感じて呼吸してみる・・・。このような呼吸に意識を向ける時間を現代人はどれくらい取れているのでしょうか。体を気にすることは自分を大切にすること。そして自分を好きになることにつながっていきます。

何か頭の中で考え出してグルグルと頭の中を使ってしまったり疲れた時など、簡単にできる体操はおすすめです。

どんな動きがあるのかなど、少し興味がでてきたら私に声をかけてください。何かスッキリできる体操を紹介させていただきますね。次回の体操教室は8月18日木曜日14時半からです。お待ちしております！

（前田 きぬよ）

活字倶楽部



健康体操教室



★ カウンセラーの目

「真実って……」

以前、テレビのサスペンスドラマなどで「真実はひとつ……」というセリフを聞くと違和感を感じてしまうのだという話しをしたことがある。

その感覚は今も変わることが無く、「真実は、一人にひとつ……」なら、分かるんだけどな……と思ってしまう。

コトバの意味（定義）として、「真実」というのが「何の嘘も歪曲も誤解もなく、その事象を表している状態」のことを言っているのだということは了解しているのだが、「その出来事の説明が、そういう状態のものだと確信している」のは、「そう確信している一人のひと」なのだと思いますので、やはり「真実は一人にひとつ」としか思えなくなってしまう。

誰にとっても同じなのは、やはり「事実」だけということに思える。

一連の事実の連鎖したものを、どう意味づけるか、どう解釈するかは、一人ひとりで異なってしまう。

ある事象（事実の連鎖）に関して、全員が同じ意味づけをして、同じに解釈したという場合は「真実は一つ」と言えるのかというと、その時点で「私には、そうは思えない」という一人が見つかっていないだけという可能性は残ってしまい、「私には、そうは思えない」という人物が、どこにも居ないということを実証することができないので、健康食品や自動車保険のコマーシャルのように、「個人の感想です」とか「利用者で、これだけの人が、満足と回答しています（顧客満足度98%）」というような注釈を付けることになる。

夏休みの期間に、再放送のドラマを見るチャンスが増えていたせいか、相変わらずドラマの中の主人公は「オレは、真実が知りたいんだ……」とか「必ず真実をつきとめてみせる……」などと言っている。

そういうセリフを聞くと、主人公が「自分の思っている真実」と事実、もしくはライバル刑事の思っている真実とが一致しないので、自分の思っている意味づけや解釈を押し通すための材料を探すという宣言をしているとしか思えず、そのような「個人的な予断」に基づいた事実の解釈で事件が解決できるのだろうかと思ってしまうのだが、そこはドラマなので、最後に主人公の思い込み通りの解釈で、多くの関係者が納得して、主人公が「これが真実です」などと言ってエンディングテーマが流れる……主人公「一人にとっての真実」を視聴者は強制的に共有させられて番組は終了となる。

ちょっと視点が変わるけど、「夏場」と「真実」……次のオリピックは21世紀に入って「5分の1世紀」が過ぎようという、そういう時代なのに「心霊番組」って、やっぱりやってるんですね。

昔は「心霊写真」が中心だったのが、さすがに「心霊動画」が多くなっていて、時代を感じるが、「面白半分で心霊スポットに出かけた若者が出会った恐怖の体験動画」とかいうのは、どうして「なんだ、あれ、きゃ～」となった後で画面がブレた所で動画が終わっているのはどうしてなのか、気になりませんか。

そりゃ、慌てて逃げ出すのに必死で、撮影どころじゃ無いというのは分かるけど、走って逃げて、どこかで息切れするなり、だいたい現場を離れてホッと一息して所までカメラは録画状態のままのはず。

それから、「ああ、カメラ回しっぱなしだった……」と言うことで停止するというのが納得のいく終わり方なのに、どうして「きゃ～」で画面がブレたところで動画が停止するんだろう……と、疑問に思いませんか。

できれば、停止する前に逃げてきた方向を15秒程度撮影してから停止してもらおうと、事態を検討するときの資料が増えて、「事実」が確認しやすくなるんだけど。

逆に、パニック状態で録画停止ボタンを操作するって、何と冷静なパニックなんだろうという疑問は感じませんか。

中には「撮影者は行方不明で、現場に落ちていたビデオカメラに、これが記録されていたのです」などというエピソード付きのものもあつたりしますが、一昔前のビデオテープ式カメラなら、落とした衝撃で録画ヘッドがテープを巻き込んで、そこで停止するということもありえますが、最近のメモリーカードに記録するタイプのカメラだと、製品開発の段階で腰の高さくらいから落としても機能損傷しない程度の性能は保証した上で販売しています。だから、持ち主が行方不明になったとしても、メモリー容量一杯か、バッテリーが切れるまでは、撮影状態が維持されるはずなのです。

心霊と無関係の動画で「気球を使って成層圏までカメラを飛ばして撮影する」というのを見たことがありますか。

成層圏で気球が割れた後は、そのまま落下して海や畑にカメラが落ちてくるのですが、撮影者がカメラを回収するところまで、しっかり動画が記録されています。

「動画提供者の真実」「番組放送者の真実」「視聴者の真実」と、やはり「真実は一人にひとつ」のように思えます。

最後に、例えば福知山方面にドライブにでかけて、京都に戻るとき、亀岡あたりで真夜中になってしまった……。

広い道路を使って京都に向かえば良かったのに、亀岡で脇道に入り、気が付いたら保津川に沿って山の中を走っていた。

山の中の道を走っているときに、ふいにヘッドライトの先に人影が見えた、よく見るとそれは老婆だった。

「何、あれ、こんな山の中にお婆さん……」ドライバーのコトバに、助手席の人も「あ、ホントだ……」と言った瞬間、老婆とすれ違った。

後ろの席にいた人が振り返りながら「お婆さんって……誰も居ないよ……」と言う。

その後は、京都市内に入るまで、全員、冷や汗タラタラで喋ることもできなかった……という体験をした場合、京都市内に入ってホッとしたあと、どうするのが良いでしょう。

ラインやツイッターで「オバケ、見たかも……」と拡散しまくりですか。

正解は、「警察に通報する」です。

ただし、「あなたの真実(オバケ見たかも)」を伝えるのではダメです。「事実」を伝えるのです。

「何時ごろ、どのあたりで、どのような老婆を見たか」とか「見たのは運転者と助手席の者で、すれ違った直後に後ろの座席の者が振り返って確認したときには姿を見つけることができなかった」という「事実」です。

「警察にオバケを報告しても意味が無い」と言うのは「あなたの真実」です。

あなたの知らないところで「事実の連鎖」が展開していて、その一部にあなたが出会っただけかも知れないのです。

例えば、嵐山付近にある高齢者施設から、高齢女性が抜け出してしまった。

女性は以前から山科にある自宅のことが気になるということを話していたので、施設職員は嵐山から山科方面へ向けて搜索を始めていた。

ところが女性は徘徊しているうちに方向感覚を誤って、逆方向の亀岡方面に歩いていた。

そのまま数時間歩き続けて、深夜、向こうから走ってきた自動車のヘッドライトに照らされて、おどろいた弾みに道路わきの雑草に足をとられて側溝に倒れこんでしまった。

50年以上昔なら有り得ないでしょうが、高齢化社会になった現在、高齢者施設は、少ない予算でそれなりの機能を保持した施設を作ろうとすると、土地価格が安い山奥に作られたりするのです。

土地取得にかかる費用が浮いた分を設備の充実にまわすわけです。

これが「高齢者施設運営者の真実」「家に戻る途中で見当識が混乱した女性の真実」ということになります。

後は、「施設からの事実連絡」と「あなたからの事実連絡」を取りまとめた警察がどういう真実にたどり着くかということになるわけです。

(高石 公資)

📷 イベント紹介・報告

☆7月9日

集い場〇バスで京都散策 京都鉄道博物館

4月にオープンした鉄道博物館に行きました。過去の新幹線などのいろいろな車両などを見て回って鉄道が好きな子には充実だったようです。



☆7月16日

集い場 特別版 祇園祭宵山

毎年宵山に行っていますが、今年も実施です。山や鉦を見ながら・・・人の群れの中（笑）
でも露店などでいろいろ食べたり飲んだり楽しい祇園祭でした。



☆7月17日、24日

祇園祭山鉦巡行

17日の前祭・24日の後祭ともに6階の事務所からゆっくりと見ました。いい場所に事務所があって感謝です。



☆7月17日

集い場

今回はゲームをするというよりいろいろおしゃべりをした集い場となりました。

☆7月20日

集い場〇活字倶楽部

今回もいくつかのテーマ文をお題に沿って作り替えてみようというのをしました。ちなみに9月は活字倶楽部はお休みです。

☆7月21日

集い場〇健康体操教室

今回も小川先生にお越しいただき、フリースペースいっぱいを使いながらの体操でした。激しい運動ではないのでどなたでもできますよ、原則第3木曜日14時半より実施予定です。

☆7月30日

夏の食事会

夏の食事会を実施しました。総勢8名と少し少なめでしたがその分落ち着いて飲んだり食べたりの時間を過ごしました。スタッフも利用生もその他の方も楽しい交流の場となりました。



ものづくりかふえ

☆7月15日

最近ではフェルト生地の上に羊毛フェルトをつけていった季節のものを作っています。今回は風鈴やひまわりなど作りました。



お知らせ

☆ 賛助会員・寄付会員を募っています

賛助会員は 12000 円／年

寄付会員は金額は任意です。どちらの会員も機関紙による活動報告をさせていただきます、会員の種類・金額により、ものづくりかふえ活動での手作り品のお礼をさせていただきます。寄付会員の方は、良ければ機関紙に寄付の方のお名前を掲載させていただけると幸いです。

☆ 物品寄贈も随時募っています

衣類・雑貨・書籍など市役所前フリマに出店して販売できるものを随時募集しています。ゴミの減量目的のリユース活動として、フリマの収益は当所の運営に充当させていただきます。NPO の苦しい会計の手助けをしていただけると幸いです。また当所の学修サポート・フリースペース提供・フリースクール活動で使用できる教材・赤本・高校卒業程度認定試験対策問題集・教科書・教科書ガイド・問題集・マンガ・小説・知育玩具・パズル・ボードゲーム・カードゲーム・スポーツグッズ・収納関係（要事前相談）・OA 機器・OA サプライ等を随時募集しています。宅急便（費用はお願いしています）・持ち込みなどでお願いしております。徒歩圏内は台車でのお伺いも可能です。賛同していただける方は電話・メールでお申し出ください。もしよろしければ、通信による活動報告や、通信へのお名前の記載をさせていただけると幸いです。

東京都 1 名様と京都府伏見区の 2 名様より寄贈いただきました。ありがとうございました。

☆ ボランティアスタッフ募集

20 歳以上 40 歳前後までの週 1 日以上同じ曜日・同じ時間を安定してお手伝いいただける方を募集しています。人を相手する活動ですので長期的に関わろうと思っただけの方をお願いしています。まずは見学と詳細説明にお越しいただき、そこでご判断ください。その後まずは 6 か月のゆっくり目のスパンで、当所の運営方針や指導方針との相性などを見ていく試験期間を設定し、そして正規ボランティアとしてお願いしています。

○ 京都教育サポートセンターの活動をご支援ください

すべての募集に関して賛同いただける方はメール syomu@ksce.jpn.org または電話 075-211-0750 で承っております。よろしく願いいたします。

集い場

集い場 年間 20 回の実施予定
次回 9 月 10 日 (土) 18 時～ 22 時

集い場○ 実施予定

「健康体操教室」 9 月 15 日 (木) 14 時半～
「バスで京都散策」 9 月 4 日 (日) 実施予定日
9 月 24 日 (土) ミーティング
「学食 walk」 9 月 30 日 (金) 京都大学
「麻雀部」 9 月 3 日 (土) ドンジャラとかでもできますのでお気軽
に参加してくださいね。
「活字倶楽部」 9 月はお休みです

各サークル活動に参加の場合、二回目参加時サークル入会として 500 円 (内
部生・アポロ会員は無料) をいただきます。
サークル初回参加・集い場は無料で参加いただけます。

※集い場は平成 28 年度京都市による NPO 等民間団体の子ども・若者支援促進事業です

機関紙の購読または設置していただける方を募集しています

- ・当所の活動報告を行う機関紙「KSCE 通信」や案内三折パンフレット・各種活動チ
ラシ・同居団体個別指導学習塾「個別教育予備校 MES」の三折パンフレットなどを
おいていただける方・場所の情報を教えていただける方などを募集しています。
- ・個人で機関紙を購読という形でご支援いただける方募集しております。機関紙購
読は送料込みで年 3 6 0 0 円でご支援をお願いしております。メール添付による個
人の方は 2 4 0 0 円・関連団体や連携団体の方は原則無料で送付させていただいて
おります。
- ・機関紙に広告を掲載させていただくことでの広告料という形式でのご支援も募集
しております。
- ・機関紙は紙面による配布と PDF 形式によるメール添付形式で行っております。

編集後記

8 月に入り連日猛暑猛暑・・・体温と変わらない気温が続いています。
この通信を作成しているときはお盆前でして、お盆明けてちょっとずつでも
涼しくなればいいなあと願うところです。皆様熱中症にはくれぐれもお気をつけ
くださいね。
どこでも言われることですが水分補給をまめに行っていきましょう。

(南山 勝宣)

2016年 9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 集い場○麻雀部
4 バスで京都散策 実施予定日	5	6	7	8	9 パレット清掃	10 集い場
11 市役所前フリマ 参加	12	13	14	15 集い場○ 健康体操教室	16 アポロ事業 ものづくりかふえ	17 ユースフリマユ
18 ユースフリマ 市役所前フリマ 予備日	19 敬老の日 ユースフリマ	20	21	22 秋分の日 通常運営日	23	24 集い場○ バスで京都散策 ミーティング
25	26	27	28	29	30 集い場○ 学食 Walk 京都大学	

9月

(8月10日
時点の予定)

3日(土) 集い場○ 麻雀部

22日(木) 秋分の日通常運営日

4日(日) バスで京都散策実施予定日
※行き先などは8月20日ミーティング
で決め、ブログ Facebook ページなどで
告知いたします。

24日(土) 集い場○
バスで京都散策ミーティング

30日(金) 集い場○ 学食 walk 京都大学

9日(金) パレット河原町清掃活動

※9月10日(土) 9月24日(土)・10
月1日(土) あたりも何かしたいと考えてい
ます。(実施の場合はすべてアポロ事業とし
て実施します。)

10日(土) 集い場 18時～最大22時
※20時までに入室ください

実施の有無も含めて決まればブログ・
Facebook ページ・事務所掲示・代表の SNS
などの告知いたします。

11日(日) 市役所前フリマ参加
※抽選漏れの場合はお休みです。

15日(木) 集い場○ 健康体操教室
※変更の場合はブログ・Facebook ページ
などで告知いたします。

フェイスブックページ
https://ja-jp.facebook.com/ksce.apollo
Twitter ID 「ksceleader」
ブログ http://ksce.jpn.org/?page_id=1234

16日(金) アポロ事業ものづくりかふえ

※内部生徒・アポロ会員以外の方もイベント
にはご参加いただけます。前日までにお申し
込みください。

17日(土) 18日(日) 19日(月)
敬老の日 ユースフリマ参加
※主催者都合または抽選漏れの場合はあ
りません。

18日(日) 市役所前フリマ予備日

毎週日曜・月曜 お休み

KSCE 全般もしくは通信に関するお問い合わせ・ご意見は、下記までお願いします。

E-mail の場合 soudan@ksce.jpn.org、TEL/FAX の場合 075-211-0750、郵便は〒604-8005 京都府京都市中
京区三条河原町東入ル恵比須町 439 早川ビル 6F 京都教育サポートセンター KSCE 通信係 まで。

2016年8月20日発行 特定非営利活動法人 京都教育サポートセンター