

Azalea

アゼリア



特集・元気の達人——1

地域の底力、女性のネットワーキングⅠ——2

きたく元気の達人アクティブマップ——3

地域の底力、女性のネットワーキングⅡ——8

マンガ：北区女性センター活用法——10

クオリティ オブ ライフ

私らしさに輝いて——12

聞き書き自分史

時代を生きて103歳——14

北区女性海外派遣事業

女性の視点で訪れた友好都市 北京市宣武区——16

この春、女性の輪が広がります——17

1994年国際家族年にちなんで

「ご家族は？」——17

インフォメーション——18



励まし、励まされる。

アセリアアプラン推進区民会議 会長
井護士 白井 典子

私のところには、夫の暴力や女性問題、あるいは老親の介護を巡る争いに疲れ、強い挫折感を抱き、生活に対する自信をなくし、憔悴しきった女性が来られる。性別役割分業意識の強い夫によって、ここまで追い詰められてしまっているという場合が多いが、女性にとって納得のいく問題解決の方策を探るには、まず、女性自身が自分で判断できる精神状態に回復する必要がある。

そのために、混乱した状態に置かれている女性から、私は時間をかけて話をお聞きする。そうしながら、現在の女性の社会的地位であるとか、経済的に自立する方法をお話し、さらには、失敗や挫折を貴重な経験として将来に活かすような掛け、魅力ある女性に成長していただきたいと励ます。

回を重ねるごとに、目が輝き、顔に表情が現れ、姿勢までもが良くなってくる。そして、やっと自力で人生の選択ができる状態になったとき、私自身も安心し、自信をもって具体的な解決話に入ることができ、的確なアドバイスが行える。一人ひとりの人生に無限の重みを感じる時である。

励ましていた私が、力強い一歩を踏み出した女性に励まされる。励まし、励まされる日々が、私の元気の源になっていると考えている。



特

集

女性の力

身動きのとれなくなった
今の世の中を変えるのは、
こののびのびパワーを育てあっている
人々に違いないと思って、
今回はグループで活動している女性に
焦点をあててみました。

この方々の元気をあなたに
分けてあげたいと思っています。
受け取って下さい。

男・女の別は問いません。
あなたの元気を育ててほしいのです。

幼稚園児から、
きんぎょ・きんぎょまで

なぞなぞ「女性」が元氣です。

役職・年齢・性別を問わず

なぞなぞ「女性」が元氣です。

なぞなぞ「女性」が元氣です。

なぞなぞ「女性」が元氣です。

なぞなぞ「女性」が元氣です。



ひとあしちがった仲間づくりを ファーストネーム クラブ (異業種交流会)

活動日/月1回
(主に土曜の夜)
7:30~
活動場所/王子神谷駅周辺
会費/入会金500円
年会費1200円(通信費)
出席者のみ茶菓子代実費
(300円程度)
連絡先/根本さん
☎3913-2978

平成4年、子供・家庭中心の話題をはなれて、いろいろなことを話したいと考えていた働くお母さん仲間2~3人が集まったのが結成のきっかけです。集まる時は、
○子さん、○代さんとファーストネームで呼び合うのが印象的です。仕事というかたちをとらなくてもボランティア活動など自分のやりたいことをもっている、立場や職業の違う友人との出会いによる刺激を楽しむことができる、それが入会条件です。ビジネスのための異業種交流とは違い、本音で語り、他の人の考えや行動を知り、身近な地域で新しいネットワーク仲間作りをするのが目的です。話すことも社会問題、女性学から仕事・生活のぐちまで流動的です。
また、専門家を招いてミニ講演会を開いたこともあり、これからはメンバー一人ひとりが自分のやっていることや、関心のあることについて紹介したり、テーマを決めて討論していくようにしています。時に「激論」となることもあり



ますが、それで人間関係まで壊れないように、お互いの違いを認めるようにしています。この会は活動の場というよりもさまざまな活動をしている人どうしの情報交換の場、お互いのブレインになって支えあうための集団です。自分の世界を持ちお互いを尊重している姿勢がすばらしく、従来とはひと味違った新しいタイプの女性グループです。

ネ ッ ト ワ ー キ ン グ I

昭和57年、赤羽台西小学校のPTA活動でお母さん達が影絵芝居を上演したことがきっかけで誕生しました。今では区内外の小学校、幼稚園、保育園や老人ホームから上演依頼がくるまでに成長し、各地の子ども芸術祭にも参加するなど、活動の範囲も広がっています。台本作りから始まり、音響、背景、人形作りを全員で相談し、分担して制作していきます。春から半年ほど下準備・練習を重ね、一年に10回ほど公演をこなします。メンバーは子ども小学校卒業後も続いているO日も含め22人。4月の新年度に、毎年2~3人の新人が参加します。参加できる時に参加すればよい、ムリはしない、影絵制作に限らず何でも言いたいことはざっくばらんに言おう...という雰囲気メンバーを引きつけています。「言いたいことを言える場があつてうれしい。話し合いの末、技術も確かに向上していくのがわかり、創作の喜びを感じます」とのこと。



また、仕事の有無にかかわらず、日常の時間をうまく区切って時間をつくりだし、活動にあてるよう工夫しています。家のことも、仕事も、影絵もしっかりこなしてイキイキしているお母さんたちをみているうち、家族も「お母さんがんばって」と、より熱心な応援団に。
女性が何かを始めるにあたっての問題：家族の理解、子ども、時間：見事にクリアし、家族のためだけでなく自分自身のために生きる姿勢など学ぶところの多いグループです。

自分自身のためにも やりたいことを... つくしんぼう (影絵劇団)

活動日/毎土曜
午後 1:30~
練習場所/赤羽台西小学校
1F視聴覚室
会費/月300円
連絡先/宮崎さん
☎3907-4385

♥無料で利用できる施設

♥中央公園文化センター

十条台1-2-1 中央公園内 ☎3907-5661

♥赤羽文化センター

赤羽南1-13-1 赤羽会館6F ☎3902-6788

♥滝野川文化センター

西ヶ原1-23-3 滝野川会館2F ☎5394-1230

利用時間：午前9時～午後9時

利用料：無料

休館日：毎週月曜日、祝日、12/28～1/4

施設：視聴覚室、学習室、和室、料理室、和洋裁室

利用方法：利用日の1ヶ月前から5日前までに各センターまで(社会教育登録団体のみ)

♥女性センター (アゼリアプラネット)

P.10～11の女性センター活用法をご覧ください。

♥上中里コミュニティ会館

上中里2-31-12 大黒湯ビル2F ☎3913-9589

利用時間：午前9時～午後9時30分

利用料：無料(貸し切りの場合は有料)

休館日：毎週月曜日、年末年始

施設：ホール、集会室、和室

♥金融機関の会議室

地元の信用金庫、信用組合などは、お得意さまに会議室を貸してくれることもあります。交渉してみる価値はありそう。

♥集合住宅の集会室

各住宅の管理規定により異なりますが、サークル活動に利用できることも。

♥出張所会議室

公共活動のための利用が原則です。無料。給湯設備、暖房も。詳細は、各出張所におたずねください。

♣利用料金が安くて身近な施設

各区民館

♣志茂区民館

志茂1-5-11 ☎3902-8938

♣浮間区民館 (浮間区民センター内)

浮間2-10-2 ☎3965-5271

♣王子区民館

王子6-2-33-101 ☎3914-7675

♣昭和町区民館 (昭和町区民センター内)

昭和町3-10-7 ☎3810-0851代

♣田端区民館 (田端区民センター内)

田端3-16-2 ☎3822-1177

♣堀船区民館

堀船3-16-1-117 ☎3912-6914

♣上十条区民館 (上十条区民センター内)

上十条3-3-9 ☎3905-3531

♣東十条区民館

東十条3-2-3-101 ☎3912-9357

♣十条台区民館 (十条台区民センター内)

中十条1-2-18 ☎3905-7118

♣西が丘区民館

西が丘1-47-15 ☎5993-3491

♣滝野川西区民館

滝野川15-10-1 ☎3915-8233

♣東田端区民館

東田端2-20-51 ☎3809-5687

利用時間：午前9時～午後9時

利用料：200円～6,700円

休館日：毎週月曜日、年末年始(12/29～1/3)

施設：集会室、和室、ホール

利用方法：利用3か月前から受付、直接管理事務室へ。
時間超過の場合は超過料金が必要です。

♣東京都王子労政事務所

岸町1-6-17 ☎3900-0116

利用資格：区内外の勤労者

利用目的：会議・研究会・サークル活動などの各種会合

利用時間：午前9時～午後9時30分

利用料：800～4,200円

休館日：毎月第2・4金曜日・日曜日

(ただし、金曜日は夜間のみ可)

施設：和室、会議室、講堂

利用方法：利用日の2か月前から事務所窓口で受付

♣名主の滝公園

岸町1-15-25 ☎3908-1111代

北区役所河川公園課公園管理係(内線2952～3)

茶室、集会室が利用できます。

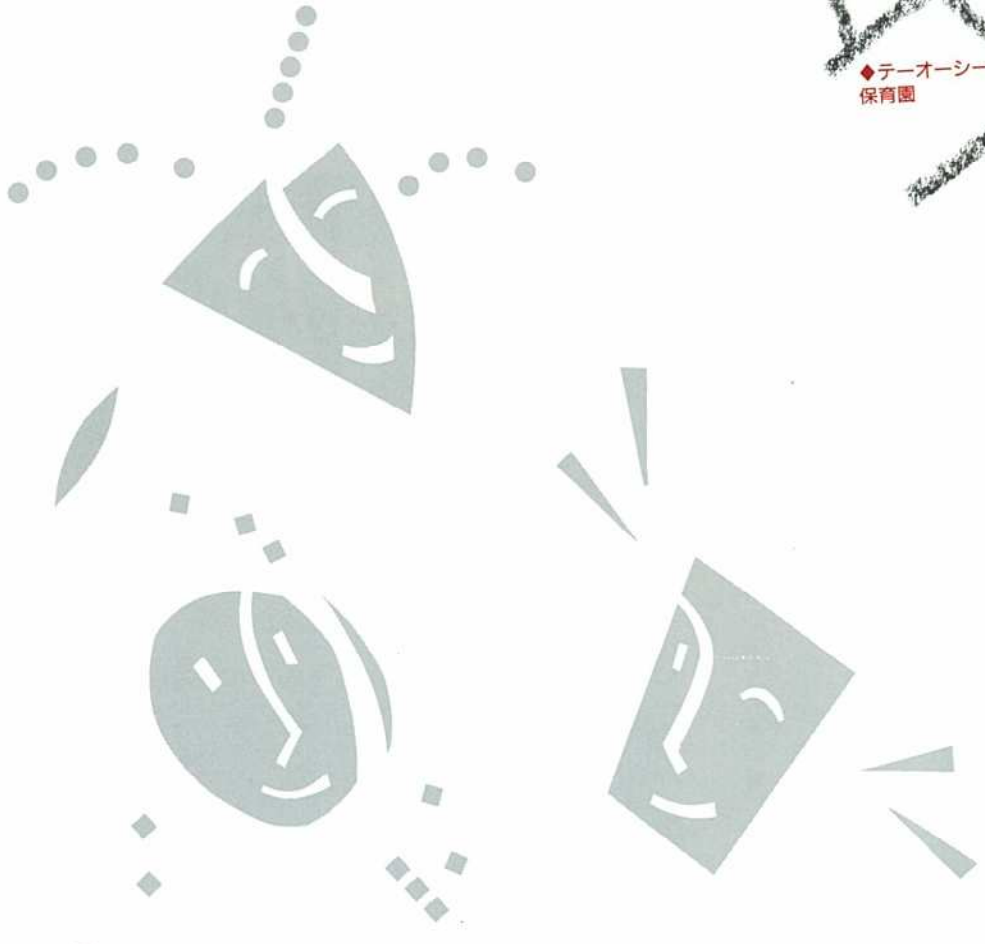
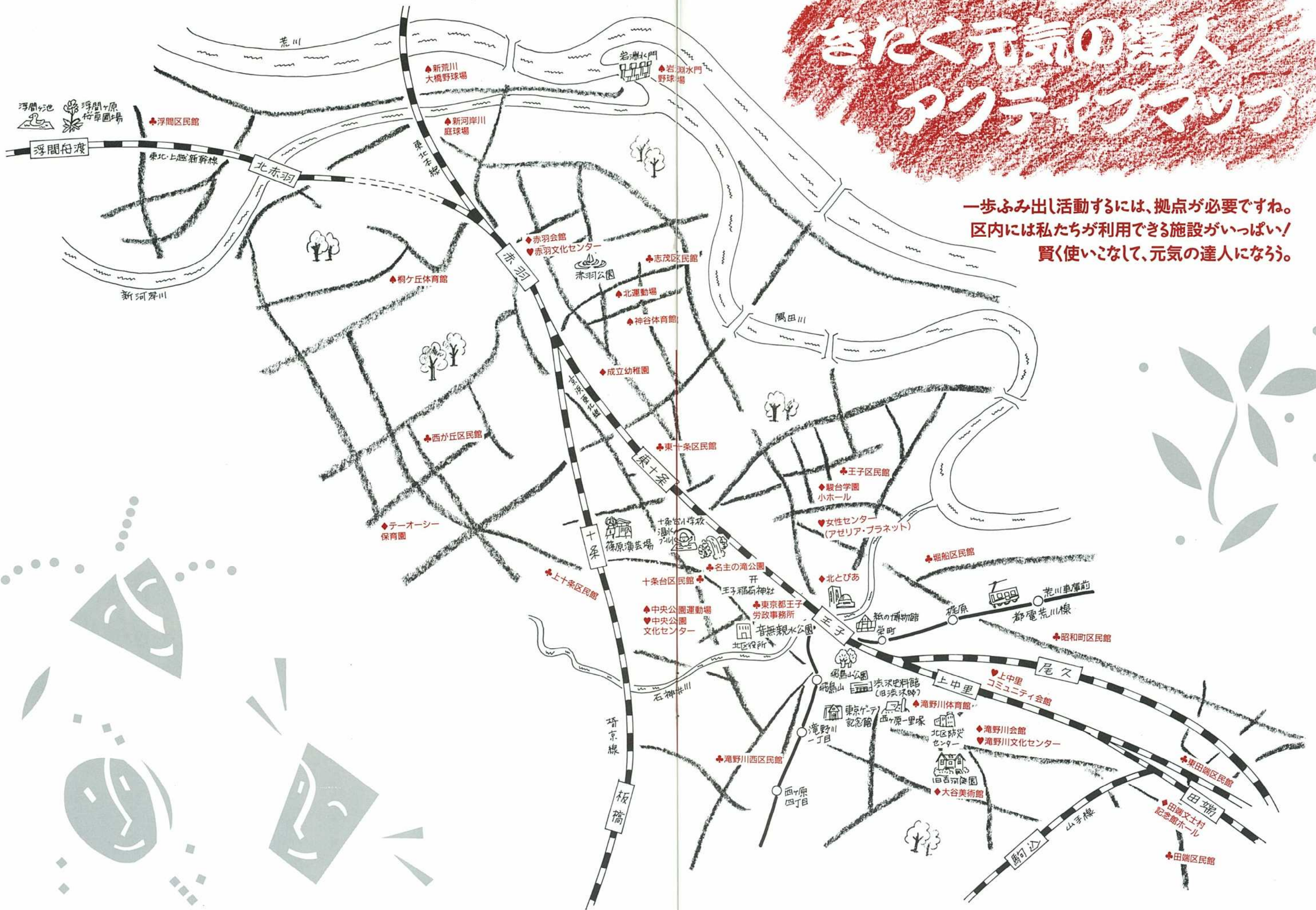
♣各町会の自治会館

町会役員を通じて申し込む。利用料は、各町会・自治会によってさまざまです。



きたく元気の達人 アクティブマップ

一歩ふみ出し活動するには、拠点が必要ですね。
区内には私たちが利用できる施設がいっぱい！
賢く使いこなして、元気の達人になろう。



◆費用はかかるが、交通の便の良い施設

- ◆北とびあ
王子1-11-1 ☎5390-1100
 - ◆赤羽会館
赤羽南1-13-1 ☎3901-8121
 - ◆滝野川会館
西ヶ原1-23-3 ☎3910-1651
- などは、おなじみの施設ですね。

- ◆駿台学園小ホール
王子6-1-10 ☎3913-5735
- 利用資格：特になし
 利用目的：文化的事業に限る。学校行事、クラブ活動優先
 利用料：半日30,000円（他に冷暖房費10,000円）
 全日50,000円（他に冷暖房費10,000円）
 設備：500人収容、ピアノの使用は不可

- ◆テーオーシー保育園（私立保育園）
西が丘3-16-15 ☎3900-3077
- 利用時間：曜日によって違うので確かめてください
 利用料：冷暖房費程度
 休園日：日曜、祝日、年末・年始
 施設：保育室大・小あり
 付帯設備：楽器（オИАノ、エレクトーン、和太鼓ほか）
 貸し出し可、ただし、近所迷惑にならない音量で

- ◆成立幼稚園（私立幼稚園）
東十条6-5-8 ☎3902-2120
- 利用時間：月・火・水・木曜日 午後4時～6時
 利用料：光熱費程度
 休園日：日曜、祝日、年末・年始
 施設：ホール（おとな50人程度収容）
 付帯設備：ピアノ
 利用方法：電話で申し込む
 条件：後片づけをきちんと、ダンスの利用は不可

- ◆大谷美術館（旧古河庭園内）
西ヶ原1-27-39 ☎3910-8440
- 利用資格：特になし
 利用目的：音楽会
 利用時間：午前10時～午後4時
 利用料：1時間10,000円より
 休館日：月曜日
 設備：ピアノ、椅子、机。10～60名収容
 利用方法：電話予約の上、来館

- ◆田端文士村記念館ホール（田端ASUKAタワー）
田端6-1-2 ☎5685-5171
- 利用条件：記念館および北区文化振興財団が使用していないとき
 利用資格：文化団体

♣スポーツをするなら

- ♣桐ヶ丘体育館
赤羽台3-17-57 ☎3908-2316
- ♣滝野川体育館
西が丘2-1-6 ☎3940-1801
- ♣神谷体育館
神谷2-33-6 ☎3902-6631

利用方法：〔個人で利用する場合〕…指導公開日（専門指導員が指導）と施設公開日（専門指導員なし）があります。各体育館に問い合わせてください。

〔貸し切り利用する場合〕…団体登録が必要です。

利用料：〔個人で利用する場合〕…公開日利用料：一般200円
 中学生以下100円

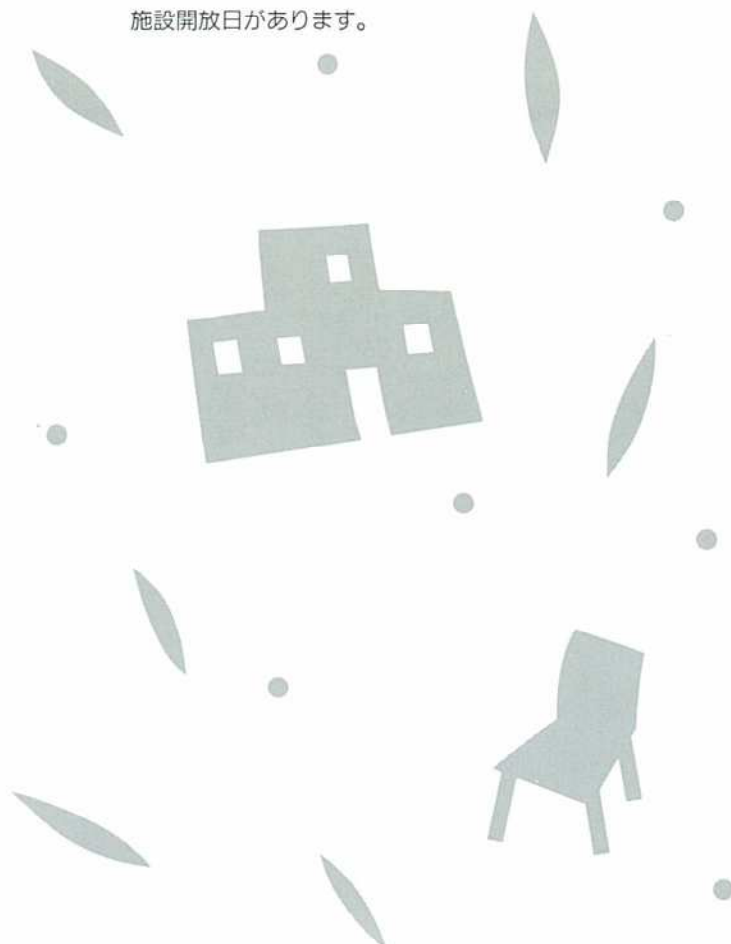
〔貸し切り利用の場合〕…各体育館に問い合わせてください。

- ♣区立小・中学校の校庭・体育館
お問い合わせ：北区役所体育課学校開放係
☎3908-1111（内線3476）

- ♣都立高校グラウンド
各学校に設置されている「開放運営委員会」に、スポーツ活動の団体として登録すれば利用できます。

- ♣新荒川大橋野球場、中央公園運動場、新河岸川庭球場、岩淵水門野球場
申し込み専用はがきで申し込み、抽選
北区役所体育課体育施設係
☎3908-1111（内線3473）

- ♣北運動場
神谷2-47-6 ☎3902-5639
施設開放日があります。



おいさと時間にこだわって

スピード料理 地球まるかじり

活動日/月1回水曜日
活動場所/女性センター
連絡先/田中さん
☎3914-3094

「地球まるかじり」って一体どんな料理?

疑問符を描きながら、女性センターの料理室におじゃましました。すでに10名程の会員の方が、連携プレー良く立ち働いていました。今日の講師は看護婦をしている山田さん。メニューは、ビーフストロガノフ、カレーパンにクリームチーズ風お豆腐のデザートです。時間のかかるカレーパンも一時間で作ってしまうそうです。

スピードアップにはどんな秘密が隠されているのでしょうか。その一つは、アルミの七層の鍋を使っていることにありそうです。とても高価なのですが、熱伝導が良いので、時間もエネルギーも節約できます。そして、月一回集まって、交換したレシピも、鍋の有効活用のために大活躍してくれま

すよ。」と山田さん。
ちょうど一時間、カレーパンが



出来上がりしました。具の中身も辛さも家族好み、子どもたちに自慢できる我が家のカレーパン。とてもおいしく頂きました。

女性の自立志向が高まり、時間の使い方がますます大切になってきます。男性の家事参加を期待しつつも、仕事で遅くなっても、家族においしくて健康に良い食事を食べさせたいという思いがある限り、料理のスピードアップは重要なテーマとなることでしょう。

世界中の料理を食卓にのせることを夢見て、新しい会員を募集中です。

の 性 女、 力、 底 の 域 地

まちづくりが仕事です

北区たすけあいワーカーズ

ひよこ

「ひよこ」を知るためのキーワードはワーカーズ・コレクティブです。これは働く人自身がお金を出し合い、働く内容や時間を決め、地域に根ざした仕事を作っていくという新しい働き方の提案です。

代表の厚東佐知子さんにお話を伺いました。
「福祉活動をしたいね、くらいの軽い気持ちの人たち9人が集まって勉強会を始めたのが平成4年10月です。たまたま自宅療養中の40代の女性から家事援助の依頼があり、できる人ができる時にできる事をしようよと、半年後の翌年4月、家事援助を中心にした「たすけあいワーカーズ「ひよこ」」を設立しました。「たすけあい」と言ってもボランティアではなく有償です。有償にしたのは、サービスの受け手も担い手も、お互い気兼ねすることなく対等な関係でありたいと考えての事です。現在は40人になったメンバーで障害を持った方の外出介助や、お年よりの家事援助、散歩や話相手、通院介助、

産後のお手伝い、緊急時の保育など在宅福祉サービスの仕事をしています。」

長い間生活した北区で自分の人生を全うしたい。ここに生きる私たち自身が働くことで、地域と暮らし全体が豊かになる働き方をしたいと厚東さんは静かに語ってくださいました。

活動地域/北区内
活動日時/月～金
10時～16時・
月一回の定例会
連絡先/厚東さん
☎3905-2563



楽しい老後、請け負います

いちいちクラブ

代表/水谷さん・室伏さん
活動日/第2・第4木曜日
活動場所/
特別養護老人ホーム
上中里つつじ荘
連絡先/
北区ボランティアセンター
☎3908-6800

メンバーは6人。皆さん老後の不安が人ごとでないお年頃とお見受けしました。

活動内容は、1か月に2回の「つつじ荘」でのミニテイホーム。歌や体操、手芸や書道など多彩なプログラムでの交流会を企画運営しています。発足のきっかけは、室伏さんと水谷さんお二人が通われた「デイホーム桐ヶ丘」でのボランティア活動でした。高齢者のデイスーツのお手伝いに通ううちに「私たちも老後はこんな所で楽しく過ごしたい」という思いが膨らんできたそうです。そんな時、縁あって特別養護老人ホーム上中里「つつじ荘」に活動の場を得ることができました。

「つつじ荘」3階には毎回20人程、入居のお年よりが集まってきます。取材に伺った日も、歌あり踊りありで大いに盛り上がっていました。ボランティアでお世話をしているというより一緒に楽しんでいるといった雰囲気、いちいちクラブの趣旨（出会い、交流する喜



び、楽しみ）そのものの活動を見せただけではありません。寮母さんの評判も上々。「企画も運営もいちいちクラブにおまかせしています」と、職員の方の話から地道な活動への信頼と評価の高さがうかがえます。現在「いちいち劇団」結成の準備中。役者はホームのお年よりの皆さんです。かつらや、刀の提供をお願いしますとのことでした。いずれは滝野川地区にもミニテイホームをつくり、自分自身が仲間と楽しく老後を過ごせる社交場にしてしまおうというのがいちいちクラブの夢なのです。

ネ ッ ト ワ ー キ ン グ II

からだも心も軽くして

東田端 スポーツクラブ ヨーガ部

連絡先/岩崎さん
☎3893-9614
練習日/毎週木曜(月3回)
PM7時から

昭和54年、東田端地区に青少年の健全育成と地域における社会教育の向上・発展のため、青少年地区委員会や地元連合会からバックアップを受けて組織されたのが東田端スポーツクラブです。柔道部をはじめ、6つの独立したクラブが地域の体育館や公園、新町中学校視聴覚室など、それぞれの場所で活動をしています。その中から平成4年に発足したヨーガ部をお訪ねしました。

講師の岩崎悦子さんを中心に30人から成るヨーガ部は、幅広い年齢層の女性達(30代〜60代)の集まりです。ヨーガは、無理をせず自分のからだの声を聞きながら行います。からだの歪みを直し、自分が持っている自然治癒力をだんだんに高めていきます。

同じ目的をもった仲間たちと年に一回の合宿を設けたり、揃いのTシャツで連帯感を持ち、練習に励んでいる様子は、とても楽しそうです。

「同じ地域で、いろいろな年代



昭和54年、東田端地区に青少年の健全育成と地域における社会教育の向上・発展のため、青少年地区委員会や地元連合会からバックアップを受けて組織されたのが東田端スポーツクラブです。柔道部をはじめ、6つの独立したクラブが地域の体育館や公園、新町中学校視聴覚室など、それぞれの場所で活動をしています。その中から平成4年に発足したヨーガ部をお訪ねしました。

講師の岩崎悦子さんを中心に30人から成るヨーガ部は、幅広い年齢層の女性達(30代〜60代)の集まりです。ヨーガは、無理をせず自分のからだの声を聞きながら行います。からだの歪みを直し、自分が持っている自然治癒力をだんだんに高めていきます。

同じ目的をもった仲間たちと年に一回の合宿を設けたり、揃いのTシャツで連帯感を持ち、練習に励んでいる様子は、とても楽しそうです。

「同じ地域で、いろいろな年代

ひとり親家庭をテーマに生かす

わくわく シングルズ

離婚や非婚のシングルマザーたちの全国的な集まり「しんぐるまざあず・ふぉーらむ」。この会には、地域の母子家庭のネットワークや、非婚の母だけの集まりや、児扶連（児童扶養手当の切り捨てを許さない連絡会）が含まれていきます。

「わくわくシングルズ」は、北区の「しんぐるまざあず・ふぉーらむ」のメンバーの集まりです。

小春日和の日曜日、赤羽公園で開かれた「きたく市民フェスティバル」に「わくわくシングルズ」も参加しました。天むす（2個人り200円）、リサイクルの衣類や小物、ぬいぐるみ、子どもたちの、ソースせんべいの店（「まずくないよ」と書いた看板がかわいい）とゲーム。みんなにここに、「元気がつぱい」です。

こうしたイベントに参加するほか、どんな家族構成でもいきいきと生活していくために、豊富に持っている情報の交換、さらに、さまざまな人々の協力と手助けで問

活動日/随時
連絡先/松岡さん
☎3915-8455

題解決の道を探っていきます。また、合宿、ハイキング、新年会などの交流も行い、子どもたちを含めたメンバー同志のつながりを深めています。いつも支え合える仲間がいる。こころの通いあう生涯の友がいる。「ひとりじゃないよ」。



「母子家庭にカンバイノ」しんぐるまざあず・ふぉーらむ編著
たくさんのシングルマザーたちが体験を語り、シングルとして生きていくためのHOW TOをまとめた本。読めば元気をもらえます。



の 性 女 、 力 の 底 域 の 地

改めて自分と向き合う

アゼリア会

(北区女性大学修了生の会)

代表/小沢さん
活動日/2カ月に1~2回
連絡先/☎3902-0837

北区が推進しているアゼリアプランの一環として設けられた「女性大学」は、一昨年11月に第1期が開講されました。各方面で活躍中の方々に講師を迎え、広く女性問題をとらえ考える講座、全13回を修了した有志が集まって作られたのがこの「アゼリア会」です。

現在1期、2期の修了生を合わせて55名の会員がいます。今年度から女性に関するさまざまな調査活動を始めました。お互いの立場を尊重しながら、地域と社会を見つめ、自分達に今できることから取り組んでいます。

「赤ちゃんが産まれたお宅への贈り物を考える時など、私達は普通男の子ならブルーの物、女の子ならピンクの物を、とすぐに考えますね。これは男の子が強くて勇敢で、女の子はおとなしくて優しく、色からくるイメージと合わせて決めてしまう慣習と言えます。当然逆でもいいはずなのに、後から決められた区別や差別で固定化された男性観、女性観なのだと思えられました」

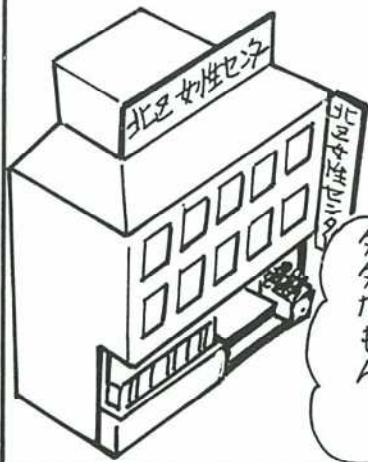
男である、女だから、という枠にはめず、その人が本来持っている特質や能力を充分に発揮できる社会が、真の男女共生社会です。



施設見学会「富士見橋エコーひろば」

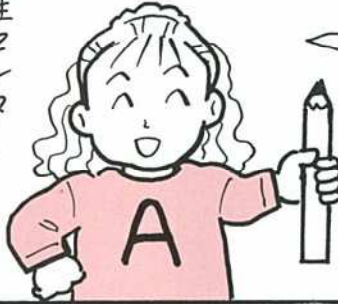
特集・元気の達人

北区女性センター活用法 (アゼリアプラネット)



なんてったって
利用料
タダだもん

女性センター
利用の達人です



Aさんは向上心
豊かな女性



たじま
かよこ
小酒井
久子



女性大学が
目玉なんですよ

女性学
入門

講座案内をみつけて
気に入った講座を
受講しています



「北区ニュース」を
毎号チェック

おーっ!



おーほほほ

Bさんはもつと達人だ

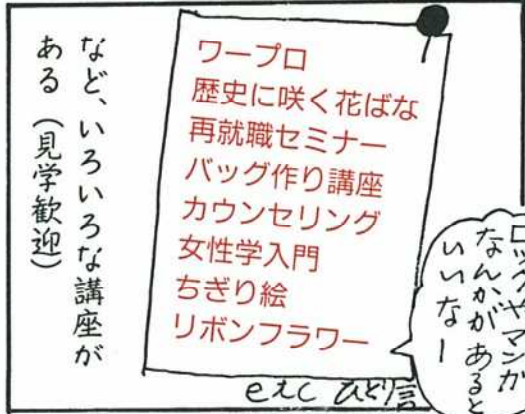
しかし



問い合わせは
電話で



申し込みは
往復ハガキで



など、いろいろな講座が
ある (見学歓迎)

ワープロ
歴史に咲く花ばな
再就職セミナー
バッグ作り講座
カウンセリング
女性学入門
ちぎり絵
リボンフラワー

etc など

ロックやマンガ
なんかがあると
いいな!



などの施設が利用できてしまう

和室・茶室

料理室

保育室

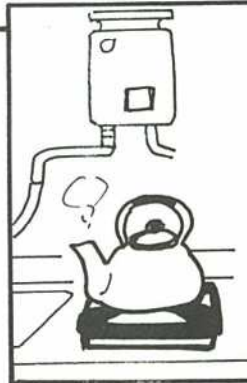
学習室

それで、
どういう特典があるかというと
グループごとに



グループを作り、
「女性団体登録」というのを
している

給湯室でお茶を入れて
(お茶の葉は持参)



学習は二の次として…(!?)
優雅にお茶会している



夜九時までダイジョーブ。

おい
どこ行
った
んだ
家族
の声

す
ず
ら
り

ビデオも
あるのよ



約二千冊の本(主に女性問題関
係)も借りられる。でももっと
達人のCさんに言わせると



これからこれだ!!

自分が行くより

男の料理教室

メニュー
「ひらめのムニエル」

飯

大好評!満員御礼!!



がんば
てね



どこだ?

わかりにくいので
堂々めぐりして
狐につままれたよーな
感になった方も
多いらしいケド

王子の狐の
装束エキ神社も近く
明治通り

北区女性センター



まー夫婦仲がこじれたら
女性相談にかけ込みや
よいことだし
女性の立場でカウンセリング

水・金、午後(要予約)

北区女性センター (アゼリアプラネット)
〒114 北区豊島1-14-12
TEL 03-3913-0161・0162
月曜・祝祭日・休み

私らしさに輝いて

八木光子さん 56歳
 脳梗塞による右半身麻痺
 もと中学校教諭
 上中里1丁目



健康があたりまえの生活をしていると、気付かず見過ごされてしまう世界があります。ハンディキヤップを持つ人の暮らしや心の世界です。

一人の魅力的な女性に出会いました。重いハンディを負いながらも、明るく積極的に生きるその暮らしぶりを紹介します。

平成元年8月／脳梗塞で入院。気が付いたら病院のベッドで点滴を受けていました。毎年受けていた区民検診でも異常がなかったのが健康には自信がありました。50歳でした。



退院当時は自力で起き上がる事も出来ない状態でしたが、5年経った今では日常の家事は一通りこなしています。家族は夫に娘一人と息子が二人です。その後娘は結婚し、現在は四人家族です。

左手だけでテンブラも掲げるし、掃除も洗濯もアイロン掛けもしません。片手での苦労は干し物ですが右手を使う練習になっているようです。最近嬉しかったのは、アボガドが剥けるようになったことです。真中の堅い種が邪魔になってアボガドが安定しないのです。ちよっとした工夫で剥けるようになりました。これでアボガドがいつでも食べられます。



このように、後遺症のため些細な事が障害になったり喜びになつたりします。でもそのハンディキヤップのために自分の生活範囲が狭いものになっていくのはさびしいですよ。もとの生活を取り戻すため、いろいろな機能回復訓練に取り組んできました。障害者スポーツセンターでの水泳もその一つです。クローラーを左手だけで泳ぎます。息継ぎが難しいけれどなんとかコースの半分まで泳げるようになった。泳ぐたびに歩行や指の開きぐあい良くなつていくのをはつきり感じます。

昔の私が好きだから、充実していた頃の生活をとりもどしたいという思いが強いのでしょうか。倒れる前に通っていた木彫り教室や源氏物語の勉強も再開しました。それからアメ横に買い物に行ったり、昔の仲間のいるテニスコートに顔を出したりと、どんどん外に出るようになっていきます。



ただし、外に出るといってもさう簡単にいかないこともあります。

右足が自由に動かないためゆっくりとしか歩けません。そのため青信号が渡り切れず怖い思いをするのはしょっちゅうですし、雨の日に傘をさすと麻痺した右手ではもう杖は使えません。また、脳梗塞の障害では簡単な計算に戸惑ったり、バスの時刻表などが理解できないことがあったりと、傍目には解らないだけに、いいようのない辛さです。それでもほとんど毎日のように出て歩きます。昔の自分を取り戻す」という目標があるからです。



イヤリングが好きで旅行先で変わった物をよく買ってきます。髪をショートにしてからは大きめのものを愛用しています。

シャワーの温度調節ができず、シャンプーが上手にできない時期がありました。その時、『頭が臭い』って言われ情けない思いをしました。リハビリと思って夢中でシャンプーの練習をしたことを思い出します。

結局、出歩くという事は人目を

気にしますから自然と身綺麗になりますし、回復を早めるためのよい刺激になっていると思います。なによりも、たくさんの人とのすばらしい出会いがそこにあります。

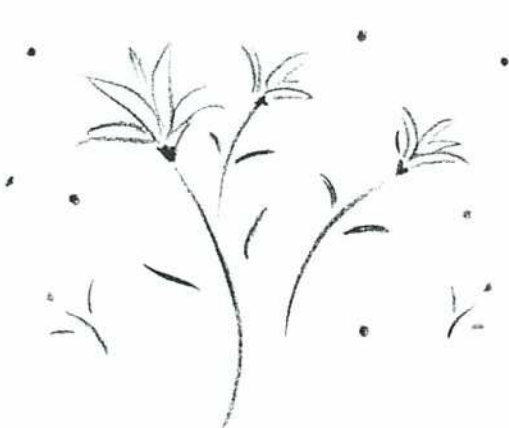


本当に些細な事でしたが、バスに乗っていて、手袋がはめられなかったことがあります。見知らぬ人が手を貸してくれたその時の感動を私は忘れられません。

家族は健康でしたし、人を氣遣うことにも氣遣われることにもあまり関心がなかったと思います。母親として三人の子供に『思いやり』の大切さを十分に教育してきたと言いきれないのが残念です。『心の教育』がどれほど大切な事なのか、今になって切実に感じている私です。

障害を持つ身で社会に出て行くようになって、私は初めて人の心の優しさに気付きました。このことで、私自身が人間的に少しばかり大きく深まったのではないかと思います。

これらは八木さんの生活のほんの一部分です。現実はずっと厳しいものに違いありません。ところが、その生き生きとした表情にはみじんの影もありません。そこには突然ハンディを負った中年女性ではなく、クオリティ オブ ライフ”を楽しむ一人の女性が輝いていました。



前向きに生きる八木さんの暮らしぶりを伺っているうちに、もっと元氣になれるような予感がしてきました。



時代を生きて 103歳

久松 とみさん
赤羽台4丁目

初めてお会いする久松とみさんは、清潔なりびんぐに腰をかけて、笑顔で「ようこそ」と迎えて下さいました。今年103歳とは思えない、張りのあるお声にまずびっくりしました。

日課は散歩

朝5時半に起床。用心にかける目覚まし時計よりも早い。近くの小さな公園まで歩いて行き、この公園の周りをぐるりと歩く。1周を200歩で廻り、外周を歩くとこれより30歩多くなるのだそうです。途中で一度休んで、5周廻るとその朝の散歩はおしまい。その間約30分。

家に戻って「長男のおつれあいである文子さん心尽くしの朝食。食事の献立は野菜類が多いそうです。気分の良い時には、お砂糖のたっぷり入った味の濃い「いり卵」をご自分で作ったりもなさるとか。お昼までのんびり過ごして、昼食の後は昼寝をしたり、好きな番組を選んでテレビを見たり、新聞を読んだりしてくつろぎます。夕食は6時ごろ。お風呂に入って、夜8時には床に就くという毎日。ご自分でさっぱりと片付けた部屋で「明日の朝、また早く起きて散歩しなくちゃ」と思っておやすみになるのだそうです。

時代を生きて

明治23年10月7日。浅草(旧吉

野町)で、人力車を貸し出す商家の一人娘として生まれ、育ちました。明治憲法発布の年であり、日本が近代国家として歩み始めた時期です。

学校の成績は「甲と乙の上くらいまではありましたけど丙と丁は無かったですよ」とはにかみながら、得意は作文だったとも。懐時代のお稽古ごとに「お針を随分やりましたね」と言いつながらなまる運針の手つきは、相当年期の入ったものでした。その頃には、お芝居を観に行くことも楽しみの一つになられたようです。

結婚は18歳の時。当時本所の被服廠にお勤めの重治さんを養子に迎え、吉原大門近くに営んだ、雑貨も扱う煙草店は大変繁盛したそうです。重治さんが勤めに出ている間に、大蔵省の専売局や問屋からの仕入れにはじまって、店内の模様替え、商品の陳列は勿論、販売に至るまで久松さんひとりで切り盛りされていたそうです。女性が一人で軒の店を経営するのは、当時では珍しいことでしたし、又それを繁盛させていったのですから、並大抵の手腕ではなかったことでしょう。

やがて明治は大正に改まり、日本は第一次大戦に参戦。大正12年の関東大震災のために、江





〔昭和初期〕長男の重富さんで

戸時代から明治の名残を語るものはほとんどが破壊され、世相はこの頃から変わってききました。久松さんの家ではこの震災の時、1階が潰れ2階がそのまま落ちてきて平屋のようになってしまったそうです。「大したことなかったですよ。何も持ち出せなかったけど、怪我一つしませんでしたからね」とさらりと言つてのける台詞は、店を一つ任される枚量をお持ちの久松さんならではのものでしょうか。

大正の終りにはご長男の重富さんが生まれました。そして、上野・浅草間に地下鉄が開通し、好きなお芝居を観に通うにはとても便利になりました。しかし、住まいは第二次大戦の折に強制疎開で立ち退きを命じられ、そのうえ昭和20年の東京大空襲では焼け出され、又戦後の区画整理でも引越しを余儀なくされました。その間も、越した先々でお店はずっと続けた、ということなのです。そして商売を畳んで現在の所に落ち着いたのは、久松さんがやがて80歳になるうとうとう頃でした。

「あつという間でしたねえ」
遠くを見るようにおっしゃる久松さんの表情は、明治・大正・昭和を生き抜いて来たご自身の歴史を懐かしんでおられるよう

に映りました。

自分の意志

お好きなことは？とうかがったら、見せて下さったものが3つ。カレンダールの裏を利用して貼り貯めた相模の星取表。下の方の頁が、やや色褪せたその新聞の切り抜きには、場所ごとにテレビで観戦する熱心さがうかがえました。2つ目はひいきの役者さんから届いた手紙。受け取った経緯を話すご様子は、若い頃からの芝居好きを物語っていました。3つ目に「90歳までは自分で縫いましたよ」と遠慮がちに拵げたのは和装の簡単服。昨年も、好みの柄を自分で買いために、歩いて駅近くまで出掛けたそうです。手縫いで、単衣ものから花柄のテープで補強し、スナップで止めて衿元がすっきりするように工夫してあるのです。そのうえ、一着作る時には同じ柄で前掛けを一枚作って、足運びを気にせずに済むようにする、という心憎いまでの工夫が凝らされた作品でした。

——早寝早起きをして散歩。

思いついたらすぐに実行。自分の意見はきちんと言う。そして自然に振る舞う。これが久松さんの長寿の秘訣のようです。

人生の大先輩に「元氣」の源を教えていただいたひとときでした。



北区女性海外派遣事業

女性の視点で訪れた
友好都市

北京市宣武区

応募者の中から選ばれた区民の方が、平成6年10月17日から21日まで、北区の友好都市、北京市宣武区を訪問し、中国の女性と交流しました。女性の海外派遣は、区の事業としては初めてのことで、ご感想を紹介します。

成田から空路4時間、北京首都空港に到着。宣武区外事弁公室の喬さんの出迎えを受け、バスで一路市内へ。車窓からは、高層ビルが建ち並ぶ一方、その傍らには古い煉瓦造りの家が軒を連ねる風景が見え隠れする中、夥しい数の自転車に行く手を阻まれながらホテ

ルに着きました。その足で宣武区人民政府に向かい、李区長を表敬訪問。同政府並びに婦女連合会などとの懇談を皮切りに、中国女性との友好交流や外からはうかがい知ることのできない日常を見聞する旅が始まりました。

事業の主目的の一つでもある宣武区婦女連合会との交流会では、1949年の改革で男女平等が法制化され、女性の社会進出が一般化したことに伴って、確実に進展してきた女性の権利保護と、家庭の質の向上などに努力しているとの説明を受けました。交流会終了後、中国一の売上実績を誇る国营百貨店、中国でも屈指りの名門小学校、幼稚園、漢方治療で特色ある病院を訪れ、女性が校長、園長あるいは院長と、重責を担っている現状を視察しました。

家庭では、女性の社会進出が家庭生活のスタイルを変化させ、男性も食事を作ることが常識になっているとのこと。訪問家庭で供された十品に及ぶ料理も、娘さんの友人である若い男性の手によるものでした。

帰国した今、私の中で遠い存在だった中国が、出会った人々を通して、とても身近に感じられるようになりました。そして、これは北区からの派遣だからこそ得ることのできる経験だったと思います。今回の女性海外派遣事業を計画されたことに感謝するとともに、一人でも多くの女性に、こうした機会が与えられることを願って止みません。 副団長 富田靖子

北京市宣武区派遣団員
白井典子（団長）・富田靖子（副団長） 篠田啓子・多田孝子・林悦子・森下えつ子・小田原淑子・高橋恵子・吉岡靖子・近内久美子・関百合子



北京市宣武区実践幼稚園

この春、女性の輪が広がります。

北区女性のネットワーク

北区女性のネットワーク
設立準備会

- 平成7年春、北区の女性によるネットワーク組織が生まれます。女性も男性も、生きいきと暮らせるまちにしたい…。そんな思いを抱く人々とともに、友だちの輪を拡げませんか。
- ひとりでもグループでも、仕事を持っていてもいなくても、何か活動をしている人も何か始めたいという人も、大歓迎!!
- 現在、約80団体(5,000名)から参加の希望をいただいています。北区女性のネットワークは
- ★北区女性行動計画アゼリアプランを北区とともに推進します。
- ★北区女性センターの運営に参加します。
- ★交流の機会やイベントの開催などの活動を行います。

1994年国際家族年にちなんで 「ご家族は?」



東京外国語大学助教授

井上 孝代

「ご家族は?」
何気なく尋ねたこんな問に対して、外国の方達の答は実にさまざまでした。あるネパールの留学生は、「私の家族は24人です」とこり笑って答えました。
何という大家族でしょう。叔父、叔母、姪に甥に従兄弟におばあちゃんやと大きな農家に同居している彼らは、みんな彼にとっては家族なのでしょう。

オーストラリアからの若い女性は、じつと考えて言いました。「家族は私と妹の二人です。でも、ちょっと複雑です。両親は離婚後、別々の家庭を作り、それぞれに子供がいます。だから彼らも家族と言えるかな。」

スウェーデンの中年の男性研究者は、サリー姿の2人の娘さんに囲まれた写真を見せてくれました。「私は結婚は一度もしていません。でもインドから二人を養女に迎えて20年来一人で育ててきました。これが私の家族です。」

そして、あるとき、一人のカンボジアの留学生は、「私の家族は…」と言ったとき、俯いて涙をこらえました。彼の父親がボルボト派によって惨殺されたことは、後に書類で知りました。

いま、私は「ご家族は?」と簡単に聞けなくなっています。

お問い合わせ

北区女性政策課計画係

☎ (3908) 1111

内線2221・2222

平成6年度女性政策課の主な事業

平成6年

- 4月 広報誌づくり講座（3回開催）
アゼリアプラネット（女性センター）で各種講座開講
女性学入門講座、女性セミナー、男性セミナー等
- 6月 アゼリアプラン推進区民会議
アゼリアプラン推進状況について
女性のネットワークについて
- 8月 平和祈念の夕べ
佐々木愛氏の語りべとシノダ修一の和太鼓セッション
5万羽の折り鶴ディスプレイ
- 9月 第3期女性大学開講（18回連続講座）
第11回日本女性会議参加
和歌山市へ区民代表を派遣
- 10月 東京都海外視察団参加
フィリピン、ブルネイダルサラームへ区民を派遣
北区女性海外派遣
北京市宣武区へ区民11名を派遣
- 11月 アゼリアプラネットまつり
女性団体活動発表、講演会、ミニコンサート、
チャリティバザー（古本・花の即売）

平成7年

- 1月 北区女性史編さん講座開講
- 2月 北区女性リーダー会議
- 3月 北区女性週間



広報誌づくり講座



平和祈念事業 5万羽の折り鶴ディスプレイ



アゼリアプラネットまつり

編集後記

子育てや仕事で忙しくても、自分の世界は持ち続けていたいと思っていました。夢はたとえ小さくとも、自分なりのペースで学び続けていきたい。区内の女性サークルを取材するうち、同じ思いを抱き、すでに一歩踏み出しておられる方々の存在を知り、大いに刺激を受けました。編集会議で活発な意見を述べあう編集委員の姿にも大きな変化のうねりを感じます。この変化を確かなもの、もっと豊かなものにするためにも、情報の交換、ネットワークづくりが必要なのかなと思います。（箱江）
違った環境に自分を置いてみたい。こんな夢を長い間抱いていました。今年はこの願いが少しかなった、うれしい年でした。自転車に乗り、編集会議へ走る時、昨日までの自分と違うような気がしました。でも現実には、経験豊富な編集委員の方々の意見を、頭の中で咀嚼するのに精一杯。回を重ねる毎に、地に足をつけ、女性問題に取り組んでいる多くの人々を知り立ち止まっては行かない思いにかられました。この良い刺激を受け、常に考えながら生きる姿勢を私も学んでいこうと思います。

（醍醐）



季節は秋。区民の好意、編集委員の苦勞で育った『アゼリア』が実った。今年も、特集『元気の達人』。表紙を開けると、活気に満ちた情報が弾ける。そんな思いが込められた第9号。一人でも多くの女性が、区政に参画を。こうした願いを託した編集スタイルも、確実に女性政策の大地に根付いた。冬を乗り切り、来年も豊かな収穫の季節を迎えたい。そして、古い外套を脱ぎ切れないでいる現代社会の、温かな陽光になりたいものである。（中村）

アゼリア 9号

発行/東京都北区総務部女性政策課

☎3908-1111(内)2220・2221

企画・編集/アゼリア編集委員会

区民編集委員

小田原淑子・館江順子・

田中和子・堀内美智子・

森下えつ子・醍醐麗子

制作協力/鯨吼社