

アクティブシニアの
情報誌

レイカディア 通信

LACADIA
TSUSHIN

vol. **14**
2024

ボランティアガイドと歩く

紫式部ゆかりの石山寺

大津市にある石山寺は、平安時代中期に活躍した作家、紫式部が参籠中に「源氏物語」の着想を得たとされることから、ゆかりの深い寺院のひとつです。本号では、ボランティアガイドと一緒に歩く石山寺とその周辺のコースを紹介します。

もくじ

P2 「面白がって生きるコツ」
| 児童文学作家
今関信子さん

P3

P4 ボランティアガイドと歩く
| 紫式部ゆかりの石山寺
P5

P6 郷土料理レシピ
●かぼちゃのいとこ煮
●ねごんぼ

P7 お知らせ
●滋賀県レイカディア大学
第46期生学生募集案内
●滋賀県レイカディア美術展
作品募集
●ねんりんピックびわこ・
レイカディア県民大会
スポーツ等交流大会

編集／発行

滋賀の縁
創造実践センター

社会福祉法人
滋賀県社会福祉協議会

レイカディア振興課

〒525-0072
滋賀県草津市笠山7丁目8-138

TEL 077-567-3900
FAX 077-567-3906



面白がって 生きるコツ

児童文学作家

今関信子
さん



昨年作家デビュー 50 年を迎えた、児童文学作家の今関信子さん。
滋賀県児童図書研究会の会長を長年務めてこれ、気品のある凛としたたずまいの中にも茶目っ
気たっぷりの飾らない素顔をのぞかせます。そんな今関さんに、作家としてのルーツや子どもたち
への想い、何気ない日常を面白がるコツなどをお伺いしました。

テレビも本もなかったが 生活の中は物語であふれていた

19 42 年に東京で生まれ、3 歳の頃に埼玉県へ疎開。
戦後の食糧不足の中おなかをすかせて学校に行くのが常
でした。通っていた小学校に図書館や学級文庫はなく、
幼少期の今関さんの周りに本はほとんどありませんで
したが、給食の時間に先生が読んでくれる本が楽しみで
した。毎日少しずつ読み進められる『巖窟王』をワクワク
しながら聞いていた興奮を今でも覚えています。

家に帰ると近所の子どもたちと外で走り回って遊ぶ一
方で、祖母の語る昔話やラジオから流れるラジオドラマ
に聞き入りました。音声だけで物語を表現するこれらが
想像力を刺激しました。

「おつかいをたのまれた帰り道にね、一升瓶の中ほどま
で入ったお醤油が歩くリズムに合わせて瓶の中ではねる
の、チャポンって。はねるとてっぺんに点が見えるでしょ
う。不思議だな〜って思いながら見ていると物語が次々
と頭の中に湧いてきて、時間が経つのも忘れていつまで
も瓶をゆらしていたのよ。おつかいにあんまり時間がか
かるもんだから母親が心配して迎えにきたけどね。」と、
いろいろなものを観察しては物語をつくるのが大好き
でした。

幼稚園教諭から作家への道

中 学生の時、国語の先生がヘッセの『車輪の下』を
貸してくれました。「私にだけこっそり貸してくれてね。
それがなんだか特別扱いされたみたいで嬉しくて。あの
先生のしかけにのって高校で文芸部に入ったような気が
しているの。」高校入学後は文芸部に所属し、図書室に入
り浸るようになりました。

もともと子どもが好きで、子どもの育つパワーを側で
感じていたい、と幼稚園教諭になる夢を叶えます。教員
時代はどちらかというとおちこぼれだったそう。「ピアノ
や絵は他に上手な先生がいっぱいたし。でも、読み聞
かせだけはだれよりも上手だったのよ。小さな生き物や
自然をネタに、身振り手振り声だけで素話をするのが
得意だったの。」もっと上手になりたいと、児童文学の研
究会や勉強会に参加するようになり、ベテランの作家の
先生方から教えてもらう中で、自身も本を書きたいとい
う気持ちが強くなり作家への道がはじまりました。

わが子が普通より少しだけ小さく生まれたことで幼稚
園教諭の仕事をやめ、お母さんに専念することを決めま
したが、子育ての傍らお話を書いては雑誌や新聞に応募
するようになります。

関西に移り住んでからも読書会に参加し続け、そこで出会った編集者の目にとまり、『かえるくん むねをはる』（文研出版・1981年）が、初めて本になり、以降世に送り出した作品数は100冊を超えました。

だれかのため。 が今の自分をつくりだした

「小犬の裁判はじめます」（童心社・1987年）は、児童養護施設の子どもたちの物語です。実在の施設の子どもたちに出会い、この子たちに絵本のある環境をつくりたいという思いから書きはじめました。

出版社に原稿を持ち込みますがなかなか取り合ってもらえず、原稿を何度も何度も書き直し出版にこぎつけました。「300枚の原稿を9回も書き直したの。自分のためだったらとっくにあきらめていたと思う。あの子たちのために何とか、何とか、と無我夢中だった。」そうして出版された本は課題図書となり38万部を売り上げました。

阪神・淡路大震災の時には連日被災地に赴き、炊き出しや避難所の支援などを行い、その経験をもとにノンフィクション作家としての活動もはじまりました。「誰かのためにやってきたことが今の私をつくり出していると感じている。」

好奇心が毎日も面白くする

以前、高校時代の友人が腰を痛め、歩くことが困難になったそう。「その友人は大学で宇宙のことを学生に教えていたの。空ばかり見上げていた彼女が杖をついて下を向いて歩くようになったわけ。ゆっくりゆっくり、最初は3歩しかあるけなくて。でも3歩あるいた先に何があったと思う？ 苔よ！ 足元に生えている苔を彼女は見つけたの。それからすっかり苔に夢中になって、図鑑を注文したりして、今では私たちに教えてくれるのよ、『いい苔の見分け方』をね。」



年をとると体が思うように動かないとか、何ができなくなったとか、出来なくなることにばかり目が向いてしまいがちだが、「空がだめなら足元を見ればいい。彼女の話聞いたとき、そう思ったの。この先どうなっても大丈夫だってね。たとえ寝たきりになったとしても、天井を眺めながらきっとあれこれ想像して面白がっていると思うわ。」

そんな今関さん、ご主人を外に連れ出す目的ではじめて太極拳に、今ではすっかりご本人が夢中になっているそう。「先生にゆっくりと呼吸する方法を教えてもらったんだけど、呼吸法をかえただけで景色が全く違って見えるから不思議よね。朝目が覚めたらまずゆっくり呼吸して、今日はどんなことがおこるかな、どんなものに出会えるかなと想像するの。それだけでワクワクしてくるじゃない。」

好奇心と想像力をもって日常を面白がることを教えてくれた今関さん。これからも世界にたったひとつのストーリーをつむぎ続けていかれることでしょう。

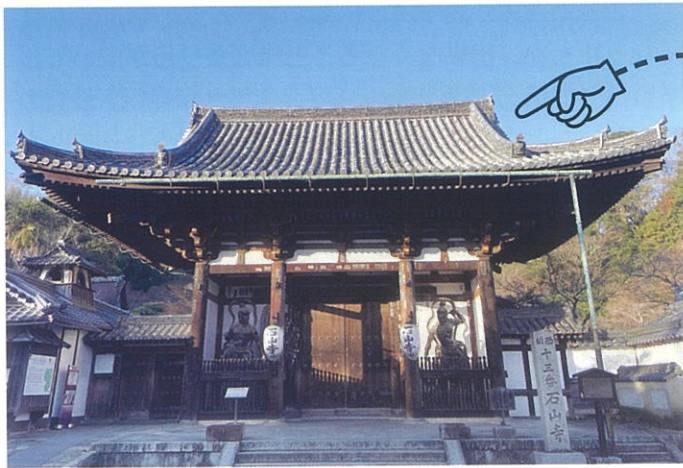


今関さんが発表した書籍（一部）

ボランティアガイドと歩く 紫式部ゆかりの 石山寺

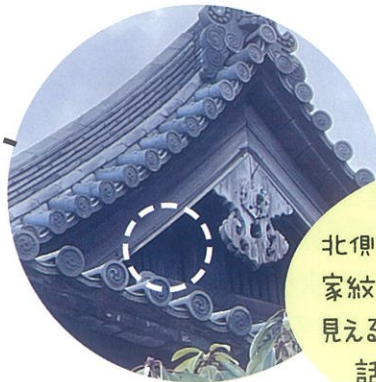


奈良時代後期、聖武天皇の勅願により良弁僧正^{ろうべん}によって創建されたと伝わる石山寺は、平安時代中期に活躍した作家、紫式部が参籠中に『源氏物語』の着想を得たとされることから、ゆかりの地としても知られています。また、『蜻蛉日記』の作者藤原道綱母^{ふじわらのみちつなのはは}や『更科日記』の作者菅原孝標女^{すがわらのたかすえのむすめ}など、多くの女流作家に愛された石山寺。この号では、古都おおつ観光ボランティアガイドの会のガイドさんと一緒に歩く石山寺とその周辺のコースをご紹介します。



東大門

瀬田川に面した東大門は、寺伝によれば鎌倉時代に源頼朝によって寄進されたもの。豊臣の時代に淀殿によって大改修されたとされています。



ちょっとわかりづらいけど、北側の妻飾り付近には豊臣家の家紋、五七桐紋の透かし彫りが見えるよ。淀殿が修理された話を裏付けているね。



聖武天皇の時代、

奈良東大寺の大仏建立にあたって金が不足していることから良弁僧正に命じ金の産出を祈願させました。良弁僧正がこの石山の地で、聖武天皇から預かった「如意輪観音」^{にょいりんかんのん}を岩の上に祀って祈願したところ、陸奥の国から金が産出。祈願が達成されたので「如意輪観音」を動かそうとするも岩から離れなかったため、そこに草庵を建てて寺院としたのが石山寺の始まりといわれています。

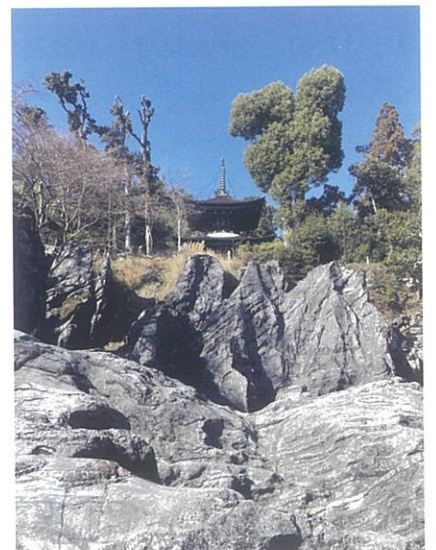
月の寺

紫式部は湖面に移る十五夜の月を見て「源氏物語」の構想を練ったといわれています。月見亭は、近江八景のひとつ「石山の秋月」に描かれており、眼下に瀬田川を見下ろす見晴らしの良い場所にあります。

毎年十五夜には「秋月祭」が開催され、多くの人で賑わいます。



月見亭



境内のいたるところに寺の名前の由来となった天然記念物の珪灰石^{けいかいせき}の巨岩があり、堂宇もその上に建てられています。上に写っているのは国宝の多宝塔。



本 堂 【国宝】



京都の清水寺と同じ懸造り。本堂を下から見上げるとよくわかるよ。



滋賀県で一番古い 木造建築。

礼堂は、淀殿の寄進によって再建されたといわれています。ご本尊は日本で唯一の勅封観音となっており、33年に一度と、天皇陛下御即位の翌年に開帳されます。



ほうぎょういんとう
宝篋印塔



宝篋印塔の周りには四国八十八か所の土が埋められていて、踏みながら礼拝することで、八十八か所霊場を巡ったことと同じ功德をいただけると考えられているよ。



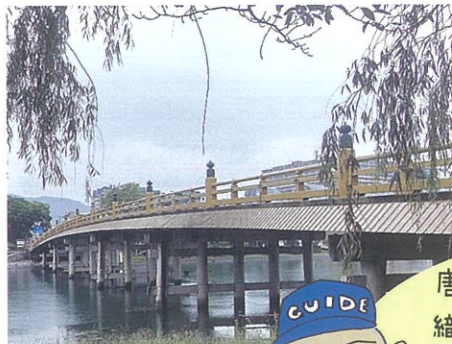
「光る君へ」びわ湖大津大河ドラマ館

が境内の明王院にて、令和7年1月31日まで開催中です。

瀬田の唐橋

日本三名橋

の一つで、歌川広重の浮世絵「近江八景」に「瀬田の夕照」として描かれていることでも有名。「唐橋を制するものは天下を制す」とまでいわれるほど、古くから軍事・交通の要衝でした。また、「急がば回れ」の語源になったといわれています。



唐橋を現在の位置に架けなおしたのは織田信長といわれているよ。それ以前はおおよそ100m下流にあったとみられる。橋脚の基礎が見つかっているんだ。



散策コース【所要約2時間】

- 石山駅（石山駅観光案内所）～
- 瀬田唐橋～瀬田川ぐるりさんぽ道～
- 石山寺（拝観・本堂～紫式部供養塔～多宝塔など）

ボランティアガイドと歩いて、滋賀の魅力をもっと知ろう！

ボランティアガイドは、地域に住む住民が主体となって観光名所などを案内し、その地域の魅力を伝えています。ガイドと一緒に歩くことで、地域のことを知り尽くした地元住民ならではの話がきけ、ただ歩いてるだけではついつい見逃してしまいそうなスポットを知ることができます。

一緒に歩いてくださったのは…

古都おおへ観光ボランティアガイドの会
大野光男さん



平安時代だけでなく、様々な時代を感じられるところも石山寺の魅力のひとつ。「花の寺」ともいわれるように、四季折々の花々を楽しむこともできますよ。

●大津市のボランティアガイドに関するお問合せ
（公社）びわ湖大津観光協会 ☎077-528-2772

伝えたい! 滋賀の魅力

郷土料理レシピ

料理の解説: 公益社団法人 滋賀県栄養士会副会長 清水満里子さん

01 かぼちゃのいとこ煮

いとこ煮はあずきと野菜の煮物で、湖東地方の家庭の味です。神仏へのお供え物を調理した行事食が始まりの各地に伝わる郷土料理で、報恩講や法事の膳に出されます。

- ① 洗ったあずきを2カップの水でゆで、沸騰したら直ぐにザリレにとる。(ゆでこぼす)
鍋に新たに1カップの水と、ザリレこったあずきを入れ、中火で約30分煮る。あずきこどう割れぬのすじが入り始めたら火を止め、ざるにとる。(茹で汁は残す)
- ② かぼちゃは4~5cmの角セリにし、面取りをする。
- ③ 鍋に分量のだし汁と残したあずきの煮汁、A、①のあずき、②のかぼちゃを入れて煮る。
かぼちゃが柔らかくなるまで煮含める

● エネルギー 254kcal たんぱく質 10.1g 塩分 0.2g



木杓米斗
(一人分)

- ・あずき … 30g
- ・水(あずき洗セリ用) … 2カップ
- ・水(あずき煮用) … 1カップ
- ・かぼちゃ … 150g
- ・だし汁 … 1/2カップ
- A {
 - ・砂糖 … 大さじ1
 - ・塩 … 小さじ1/6
 - ・薄口しょうゆ … 大さじ1/2

02 ねごんぼ

滋賀のお正月に食べられる煮しめです。
根のものばかりを寄せてあり、根強く仕事ができるように祈願するものといわれています。
ごぼうと昆布が必ず入り、主婦が三が日に包丁を持たなくても良いように暮れにたくさん炊いて、三が日に温めながら食べます。

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげおとし、3mm程度の輪セリにし、水にさらす。
- ② 大根とにんじんは皮をとり、5mmの半月または、輪セリにする。里芋は皮をむいて一口大にセリ。
- ③ 鍋に煮干しを入れ、全部の材料を入れ、ヒタヒタの水にして、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④ しょうゆで味付けをする。

● エネルギー 122kcal たんぱく質 6.6g 塩分 2g



木杓米斗
(一人分)

- ・ごぼう … 1/5本
- ・大根 … 1/10本
- ・にんじん … 1/2本
- ・里芋 … 2個
- ・昆布 … 5cm角
- ・煮干し … 5g
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・水 … 150ml

滋賀県社会福祉協議会からのお知らせ

滋賀県レイカディア大学 第46期生 (令和6年10月入学)

学生募集案内

- 対象：県内に居住する満60歳以上（2024年10月1日現在）で、大学設置の趣旨を理解し、学習意欲に富み、通学および各種講義に出席しうる健康を有する方で、卒業後、大学の学習成果を生かした地域活動等に意欲がある方。
 - 定員：草津キャンパス145名、彦根キャンパス70名（リカレントコース含む）
 - 募集要項（願書）配布先：滋賀県レイカディア大学事務局、県内の市町高齢者福祉担当課、市町社会福祉協議会、公民館、図書館など。また、びわこシニアネットホームページ（<https://www.e-biwako.jp/>）からもダウンロード可。
 - 申込方法：郵送／持参
 - 申込期間：6月3日（月）～7月31日（水）（※郵送の場合7月31日必着）
 - 授業料：各学年 前期 25,000 円、後期 25,000 円〔年額 50,000 円〕
（教材費、傷害保険料、見学・研修の経費および自主活動等に要する経費等は自己負担）
- ★学科見学会、公開講座を開催します。ぜひご参加ください。



第33回 滋賀県レイカディア美術展

作品募集！

日頃の成果を、ぜひ、発表してください！

- 滋賀県に在住する60歳以上の方の作品展です。
- 日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門で構成されます。
- 事前申込期間は、4/1（月）～5/8（水）です。

【作品展示】● 全作品は、cozy town（アル・プラザ彦根4F）で展示されます。5/29（水）～6/2（日）
● 入賞・表彰作品は、滋賀県立美術館で展示されます。6/4（火）～6/9（日）

★ 滋賀県知事賞・滋賀県社会福祉協議会会長賞受賞作品は、
「ねんりんピックはばたけ鳥取 2024（全国大会）」に出品します。



第34回 ねんりんピック

びわこ・レイカディア県民大会 スポーツ等交流大会

高齢者がスポーツ・文化活動へ参加することで、健康の維持増進をはかるとともに、様々な地域、世代との交流を深め、積極的な社会参加への拡大を促進することを目的としています。

またこの大会は、「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」への代表選手選考も兼ねており、60歳からの参加が可能です。

参加お申込み、各種目別の開催一覧はびわこシニアネットのホームページをご覧ください。

https://e-biwako.jp/nennrinn/nen_pic/



令和6年度

<https://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険

検索

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

ボランティア活動保険



新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5類感染症に変更されたことに伴い、「特定感染症重点プラン」を廃止して2つのプランとします。

保険金額・年間保険料（1名あたり） 団体割引20%適用済／過去の損害率による割増適用

プラン		基本プラン	天災・地震補償プラン
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円	
	後遺障害保険金	1,040万円(限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	
	手術保険金	入院中の手術	65,000円
		外来の手術	32,500円
	通院保険金日額	4,000円	
	特定感染症	補償開始日から補償(*)	
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円(限度額)	
	年間保険料	350円	500円

商品パンフレットは
コチラから



(ふくしの保険
ホームページ)

*特定感染症についても10日間の免責期間がなくなり、補償開始日から補償対象となります。
なお、令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は補償対象外となりました。

<重要>

- ◆ 基本プランでは地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。
- ◆ 年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆ 中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆ 途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。

ボランティア行事用保険 (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

送迎サービス補償 (傷害保険)

福祉サービス総合補償
(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**

〈引受幹事 保険会社〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課

TEL: 03 (3349) 5137

受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、年末年始を除きます。)

この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F

TEL: 03 (3581) 4667

受付時間: 平日の9:30~17:30 (土日・祝日、年末年始を除きます。)