

# CoCoDe からのお知らせ

# インフォメーション

8月  
トーク  
サロン

## ストレスフルな現代と上手に付き合う心身の作り方 ～ヨーガの智慧(ちえ)～

誰もが自分の体を長く大切に使い続けたいと願っていますが、現代社会では、子供から大人まで多くの方がストレス性疾患を抱えて生活しています。心と体を大切に使い続けるためのひとつとして、日々自分の心身をメンテナンスしていくという方法があります。どんなに丈夫な機械でも、メンテナンスせず毎日稼働し続けていると不具合が出てくるように、私たち人間の心と体も同じことが言えます。ストレスフルな現代の中で、どのように自分の心と体をケアするのか、心身両面からアプローチ出来る「ヨーガ療法」で、嗜好品に頼らず、自分自身の力で心と体をメンテナンスするためのヨーガの智慧(ちえ)をお伝えします。

**日時** 8月26日(木)  
18:00～19:30  
**場所** CoCoDe ホール  
(宮前1条3丁目3-30)  
**参加費** 300円(茶菓子代)

【申込み・問い合わせ】  
CoCoDe TEL:74-4151  
メール: info@cocode.jp  
※要予約  
※マスク着用でお越しください

むろばやし よしみ  
ゲスト **室林良美 さん**

【プロフィール】  
旭川出身。認定ヨーガ療法士、介護福祉士。  
2020年9月よりインドのバンガロールにあるヨーガ単科大学 S-VYASA 大学へ入学(通信にて3年後の修士課程を目指し奮闘中)  
2021年4月、ヨーガ療法教室「Pocket ni Yoga」(ポケットにヨーガ)を開業。



知っておきたい  
よく聞くカタカタ語。それってどういう意味?  
『ハザードマップ』

防災に役立つツールの一つにハザードマップ[hazard map]があります。これは洪水や地震など自然災害による被害を予測し、その被害範囲を地図化したものです。各家庭に配布もされているのでご存知の方も多いかと思えます。

2000年の有珠山の噴火で甚大な被害が出なかったのは事前予知に成功したこと、有珠山火山防災マップが作成され、それに基づいて迅速に自治体の避難指示と住民の行動があったためと言われています。

旭川市では平成31年3月に洪水ハザードマップ改定版が作成されています。市役所や防災センター、各支所等で印刷されたものが配布されている他、旭川市のホームページでダウンロードも可能です。是非一度ご覧ください。



## だれでもおいで!おいしくたのしい しょくどう こども食堂

ココデでみんなでいっしょにごはんをたべませんか?



**日にち** 8月14日(土)  
11:00～13:00  
**ばしょ** COCODE(ココデ)  
みやまえ1条3丁目  
高校生のお兄さんお姉さんによる、お勉強サポートもあるよ!

※要予約  
体調不良の場合は  
ご遠慮ください。

【申込み・お問い合わせ】  
TEL: 0166-74-4151  
※マスクと消毒を忘れずに!



ヒロシマ市民が描いた  
第21回 原爆の絵展  
原爆の恐ろしさを後世に伝えたい

【期日】2021年8月6日(金)～9日(月)  
【展示時間】10:00～18:00  
【会場】アッシュ・アトリウム(旭川市1条通7丁目)  
【主催】原爆の絵をみる会  
TEL: 0166-52-7016(工藤)  
※ご来場の際はマスクの着用をお願いします。

【お願い】  
掲載されているイベント情報の詳細等につきましては、直接主催者へお問い合わせください。

## ホットなあひびと

旭川龍谷高校教諭で、郷土部顧問の本間愛之さんにお話を伺いました。

①アイヌの研究を始めたきっかけは何ですか。

旭川龍谷高校郷土部は、1958年(昭和33年)龍谷高校開校と同時に創部されました。1967年には現在も続く「上川アイヌの研究」がスタートし、今年で55年56の研究テーマを数えます。私が携わったのは38年前(1983年)の高校時代、龍谷高校郷土部員として小動物を捕獲する仕掛け弓(アマック)の研究をしたことです。そして、1991年からは顧問として現在に至っています。



写真①

②アイヌの文化の魅力は何ですか。

アイヌ文化には「白老アイヌ」や「平取アイヌ」などそれぞれに地域性があり、ここ旭川にはペニウクルアイヌ(川上に住むアイヌ)=上川アイヌの伝統文化が今に伝承されていること。そして何よりも上川アイヌのアイヌ民族=人間としての魅力です。

③アイヌの研究での思い出や印象に残っているエピソードは何ですか。

たくさんありすぎて迷うところですが、2006年に研究した「上川アイヌ伝統の丸木舟造り(チップカラ)」です。富良野の東大演習林で伐った樹齢200年、長さ12メートルのカツラを材料に1年がかりで丸木舟を造り、石狩川を下ったことです。今まで見たことのない景色と空気感でした。



写真②



クール・ジュネス 第5回演奏会  
～思い出のために～

【日時】2021年8月8日(祝・日)  
開場 18:00 開演 18:30  
【会場】旭川市大雪クリスタルホール音楽堂  
(旭川市神楽3条7丁目)  
【入場料】一般1,000円 高校生以下500円  
【チケット取扱】ヤマハミュージックリテイリング旭川店  
【主催】Choeur Jeunesse(クール・ジュネス)  
TEL: 090-7055-1029(児玉)  
※ご来場の際はマスクの着用、手指消毒、検温等にご協力ください。



しかし、私が操縦ミスをして舟はひっくり返りみんなずぶ濡れ、積んだ飲み物や食べ物が流されていきました。

④今年度より旭川大学で講義を行っていると同じでしたが、どのような内容で、どのようなことを伝えたいと考えていらっしゃるのでしょうか。

上川アイヌ文化を広く多くの方々に知ってもらえる機会をいただきました。特に若い年齢の方に聞いていただけることは嬉しいことです。講義では、「上川アイヌの基礎知識」・「上川アイヌの食と衣服とアイヌ語」・「上川アイヌの住居」・「上川アイヌの精神文化」・「龍谷高校郷土部の研究報告から」の話をさせていただいています。身近にある正しいアイヌ文化を伝えたいです。

⑤読者にメッセージをお願いします。

国立の『ウポポイ』に行くのもいいですが、ここ旭川には上川アイヌの伝承文化を知ることが出来る施設があります。私設のアイヌ博物館100年以上の歴史がある『川村カ子トアイヌ記念館』をはじめ、アイヌ民族の精神文化紹介から始まる『旭川市博物館』、上川アイヌの聖地にアイヌ文化学習施設として整備されている『アイヌ文化の森・伝承のコタン』があります。ぜひ足を運んでください。

※写真①: 上川アイヌの研究その18「狩猟具アマック amaku 置く弓」(1983年)

※写真②: 上川アイヌの研究その41「チップカラ(chip-kar)=丸木舟・造り」(2006年)

