

ナルク大阪北

「いちょうの会」

NPO法人NALC (NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)

ニッポン アクティブライフ クラブ

ホームページ <http://nalc.jp>

ナルク大阪北「いちょうの会」
〒542-0012 大阪市中央区谷町6-4-8
新空堀ビル2階 206-2号
電話(FAX) 06-6710-4901
メール kita-ichou@oasis.ocn.ne.jp
ホームページ <http://kitaichou.sakura.ne.jp>
(NALCのホームページ→活動拠点→大阪→大阪北)

行事 実施報告

新年会

1月21日(日)12時〜14時半、上本町の「百楽本店」(北京料理)で新春の集い「新年会」を28名の参加を得て、行いました。例年の如く、くじ引きで4テーブルに分かれて着席しました。

まず、司会進行役の谷山さんから宴会盛り上げ隊(稲本・大場・谷山・長尾さん)の紹介があり、大阪での2025年日本万国博覧会誘致活動に向けて活性化の呼び掛けがありました。

次に、中野さんの挨拶で本部役員・特別ゲスト・新会員・景品提供者などの参加者の紹介があり、引き続き神野会長からの挨拶で「楽しい・安心の・感動のナルク」の実現を訴えられ、乾杯の音頭をして頂き開宴となりました。

約1時間、ゆっくりと食事をしながら、和気藹々と歓談して頂きました。

お腹が大きくなって落ち着いたところで、楽しみにしていたアルパ(ハーブの一種)の演奏です。岩佐さんの姪にあたる「岩佐しおり」さんは、日本で数少ないアルパ奏者の一人です。滅多に聞けない何とも優しい音色です。日本の「浜辺の歌」や「ふるさと」も演奏して頂き、みんなで懐かしく歌いました。

その後、稲本さんの進行で恒例のビンゴゲームの始まりです。みんな一喜一憂で見守っていました。一番ビンゴは中西由暉子さんで、何と奇跡的にも昨年に続いて2年連続の一番ビンゴでした。提供して頂いた多くの景品は、手作りの物もあり、空くじが無くビンゴにならなくても全員に当たり、大喜びの中ゲーム終了となりました。

あつと云う間に、2時間半が経過し、豊島さんの中締め挨拶に続いて、寺井副会長の「一本締め」でお開きとなりました。多数のご参加、ありがとうございました。

事務局(記)



神野会長の挨拶



笑顔で食事



アルパ演奏

12月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 63時間
提供者 21人
利用者 15人

◎奉仕活動

時間 149時間
提供者 36人

◎会員数 入会 0世帯0人
退会 2世帯2人

◎月末会員数 201世帯
268人

お知らせ

★「運営委員会」

日時…2月16日(金) 10時〜12時
場所…北拠点事務所

★「寄付のお礼」

馬場夏織様から、活動へのお礼に、果物の贈り物を頂きました。ありがとうございました。



ファンタジー水彩画
(新井 佳子)

モロッコ 旅行記

青色の街「シャウエン」Ⅳ

黄色の街「フェズ」から向ったのは、モロッコ見所随一といわれる「シャウエン」です。この街というより村といった方がふさわしい坂道の多い迷路のメデイナです。皆さんも旅のカタログ等で一度は目にした事があるでしょう。

壁も階段もブルー一色です。階段も青色に塗られた場所は観光客立入禁止で住民専用となっております。その階段にはなぜか猫を多く見かけました。(そういえば、イスラム諸国では猫が大切にされますが、犬はペットの対象ではない様です)。なぜ街全体が青色か？

には、諸説あるようですが、80年ほど前にスペインのキリスト教徒から逃れたユダヤ人がこの山並みの隠れ里へと移住し、やがてユダヤ教で「天空・神・心の平静・海」などを象徴する神聖な色を、家の外壁に塗り始めたのがその理由だとされています。

その後イスラエル建国に伴い、多くのユダヤ人は去りましたが、シャウエンの青い街並みだけは引き続きイスラム教徒によって守られているとのこと。

最初は内装に青色を多用し蚊よけにしたそうですが、外の白壁が太陽の下ではまぶしく目に良くないとのこと。青に塗替えたとか、



米代 憲雄(記)

防水・除菌も兼ねているなど諸説あり、本当のことは良く分かっていません。80年という歴史の浅さが、他のメデイナ(城壁都市)の多くが世界遺産であるのに、シャウエンだけがそうでない理由と思われず。

それでも日本や世界の人たちがから愛されるのは、住人の人懐っこさに因るのかも知れません。

確かにシャウエンの売り子さんはそんなに押しが強くないので、ゆっくりお店を見て回れます。

シャウエンのメデイナは他の町の喧騒とは別世界の様です。

一泊したパドールホテルの部屋のクツションもシャウエンブルーのグラデーションが鮮やかでした。

この街だけは、モロッコというよりヨーロッパの雰囲気を感じました。今回は白壁の街「ティトアン」です。

大阪・北摂エリア 拠点連絡会(第2回)

最重要課題の取り組み経過報告

7 拠点を持ち回りで開催する連絡会の第2回は、12月16日(金)午後、高槻・島本拠点の会議室で6拠点12名の出席を得て開催されました。(箕面拠点は欠席)

最重要課題は会員増強です。総会で田中千鶴子担当理事の提言で7拠点合同で1年間に新入会員120人の目標を掲げました。8カ月経過した11月末で入会者は106人、目標の88%に達したものの、退会者も多く会員数は前年度末(2017年3月)から43人の減少です。会員数が増加した拠点は高槻・島本(11人)と箕面(1人)です。減少した拠点は大阪北

(21人)、茨木・摂津(10人)、吹田(10人)、大阪南(9人)、豊中・池田(5人)で、大阪北は挽回が必要で、各拠点それぞれの運営や活動状況を発表、概要は以下の通りです。

①豊中・池田、吹田、茨木・摂津、高槻・島本は市や介護福祉施設との契約による活動を主体とし財源確保に繋げている。

②行政単位で進められている総合事業については、茨木・摂津が訪問型B(住民主体)に参画決定。高槻・島本は訪問型A(緩和した基準)の講習を受講したが参画は思案中。他の拠点は参画の予定はない。

③各拠点とも共通して同好会やサロン等、会員の楽しみや居場所作り、自立活動にそれぞれのやり方で取り組んでいる。

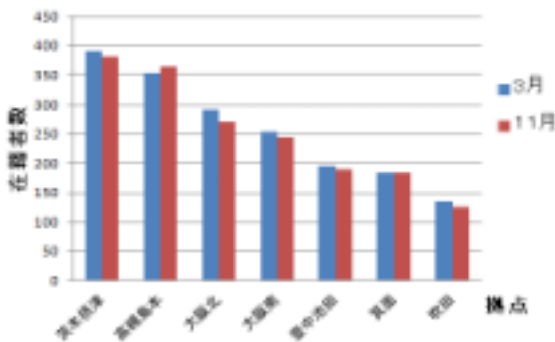
大阪北拠点は、①に該当せず、会員間の助け合いに注力、②は市の動向を静観中。魅力あるナルクへと、③に努めている事を報告しました。

他の拠点との交流は大変刺激的です。今回の連絡会は3月16日(金)豊中・池田拠点担当で開催されます。

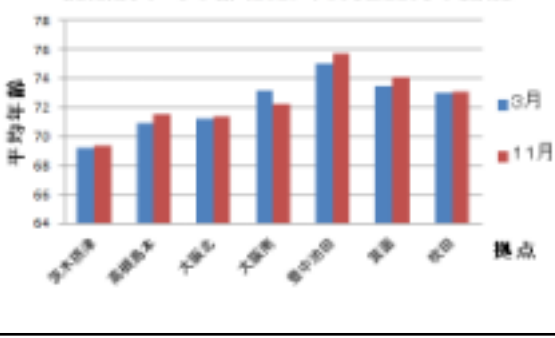
豊島 久美子(記)



拠点別在籍者数(2017年3月と11月の比較)



拠点別平均年齢(2017年3月と11月の比較)



美人といわれるための条件

幕末に日本を訪れた欧米人の印象記によると、日本人の顔は「陶器のように無表情」とか「暗くて魚みたい」と、さんざんでした。今は違います。テレビに出てくるCM嬢達はギョロリとした目、高く長い鼻、大きな口の持ち主達です。脚が伸びて、即ち腰が高くたってスタイルが良くなっています。

生活の様式や水準が欧米型になって、座る暮らしからイス生活に変わったこと、栄養が良くなり、隠れた大きな条件として混血が進んだ地域に美人が多いと云われています。北欧や中東、スペインなど美人の産地は、昔からたびたび外国軍隊の侵入をうけてきました。日本人も明治末期まで、岩手(アイヌ系)、大阪・京都(中国大陸系)、長崎・佐賀(朝鮮系)と地方ごとに人種的痕跡を強く残していたようです。

だが、人口移動が激しくなると、青森の男性と九州の女性が結婚したりするようになり、血の遠い日本人同士が混血するようになったのです。混血児は両親よりも発育が良く、美男美女が多いということは衆知のことです。

江戸時代の人相学の本には、美人の条件として、顔は少し面長で、目や鼻の細いのが良いとされています。だが、最近の美人の条件は、感覚器官の解放にあるのです。顔の輪郭の方は、うりざね顔、丸顔を問わないが、目は大きく、鼻が高いのが良く、そして、表情は豊かで个性的であるのが最大のチャームポイントです。

身体条件は、小顔や脚長など、どんどん充実してきました。あとは表情です。優勝インタビューを受けているスポーツ選手の顔は、まさに輝いています。どんな人でも、失礼、ビューティフル・アンド・プリッテイになれます。

三浦 健 (記)

減塩を心がける

塩分の摂り過ぎは、高血圧の原因の一つであることが知られています。食事で摂った塩分が過剰になると、血液中にナトリウムがたまり、血液の濃度が高くなります。すると、カラダはドロドロになった血液を薄めようとして、血管内に水分を取り込むので、血液の量が増えてしまい、血管の内側に圧力がかかる状態になる。これが、塩分を摂り過ぎると高血圧になる仕組みです。

余分な塩分を体外に排出するには、カリウムや食物繊維が多く含まれる野菜や果物を摂るようにしましょう。カリウムには血圧を下げる働きもあることが知られています。高血圧は動脈硬化を引き起こす原因で、動脈硬化は、脳梗塞や心筋梗塞などの血管障害を引き起こす原因です。高血圧になっても特に自覚症状は表れませんが、動脈硬化になりやすくなったり、生命にかかわるような病気を引き起こすことが高血圧の怖いところです。

Q1..食塩一日あたりの摂取量の目安は？

「日本人の食事摂取基準2015年版」によれば、食塩摂取量の目標値は、高血圧予防の観点から一日あたり男性が8グラム未満、女性が7グラム未満とされています。

Q2..料理の塩分を減らす工夫は？

塩分控えめの料理では味気ないと感じる人も。そこで、トウガラシやワサビ、コショウなどの香辛料を上手に使って、味にアクセントを付けてみましょう。酢やスタチン、レモンなどの酸味をプラスするのもよい方法でしょう。

Q3..カリウムが豊富な食品は？

ナトリウム排出を助けるカリウムは、果物ではリンゴやバナナに多く含まれます。ジャガイモやサツマイモもカリウムの宝庫。野菜ではホウレンソウやタケノコ、白菜などにも多く含まれます。カリウムのほか、ビタミンCやカルシウム不足にならないように、旬の食品を取り入れてバランスの良い食生活を送りましょう。

備考・毎日新聞の健康質問箱(1月版)より抄録

俳句・川柳

吉川 弘美

・初春の日差し遍し神の杜

・掃き清められし寺院や寒あやめ

・日溜や日々好日と書く賀状
藤田 多栄子

・結論は先に言ふべし暮早し
金本 美智子

・神集ふ稻佐の浜へ人集ふ
森下 和子

・偏屈を直してほしき老の冬
東浦 ふく子

・冬蝶の垣根越えゆき影戻らず
高田 敏雄

・自分の肩そつと抱きたい時がある
前たもつ

・人間に生まれて苦労しています



絵手紙 (藤井 美智子)

本部からのご案内

パナソニック補聴器

補聴器は中高年のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)・生活の質の向上、会話を楽しみ、より活発で充実した生活を実現し、認知症やうつ病発症リスクを軽減すると言われています。

この度、パナソニック(株)が販売する補聴器を特別価格で購入出来ることになりました。

提携先・パナソニック補聴器(株)

相談&申込先・パナソニック補聴器(株)・

プラザ大阪(06-6344-3348)

〔註〕…ナルク大阪北の会員と申し出て下さい。

補聴器本体代金より10%の割引があります。

追記…専門相談員による説明会を、北拠点事務所で開催出来ます。ご希望があれば、北拠点事務所までお問い合わせ下さい。

お詫びと訂正

俳句に誤字

先月の1月度会報第3面下段「俳句・川柳」欄に、入力変換ミスによる誤字がありました。

東浦 ふく子

〔誤〕・余名をば告げぬ重さや秋の風

〔正〕・余命をば告げぬ重さや秋の風

高田 敏雄

〔誤〕・寒身よやと天守簀えをり

〔正〕・寒身見よやと天守簀えをり

会員の皆様・作者の方々に、ご迷惑をお掛けしたことを、お詫び申し上げます。編集子(記)

催事のご案内

★「生活・介護支援サポーター講習会」(第7回)

内容…緊急時の対応と応急手当

日時…2月18日(日) 13時半～16時半

場所…天王寺消防署(5階講堂)

交通…別紙、地図を参照

申込…北拠点事務所

備考…講師は消防署職員、実技可能な服装で

〔註〕…「救命講習修了証」があれば、ご持参下さい。

★「春のぶらりウォーク」

行先…丹波の篠山城跡と周辺散策

電車…「大阪」駅→「篠山口」駅(JR福知山線)

バス…「篠山口」→「二階町」

申込…北拠点事務所

日時…4月上旬、天気とソメイヨシノ(約千本)の満開を考慮して、直前に実施日を決めて参加

希望者へ2日前迄に連絡します。

詳細…3月度会報に掲載

教室・同好会のご案内

■パッチワーク教室

日時…2月14日(水)、13時半～15時半

場所…北拠点事務所

教材…「お雛さまの壁飾り」(千円…要申込)

■介護予防&脳トレ運動教室

日時…2月22日(木)、14時～15時

場所…北拠点事務所

内容…主テーマ「減量の為に」

■健康麻雀初級教室

日時…2月24日(土)、13時半～16時半

場所…北拠点事務所

□健康マーじゃん 同好会

日時…2月3日(土)・2月17日(土)、

3月3日(土)、13時～18時

場所…北拠点事務所

□民踊 同好会

日時…2月6日(火)・2月20日(火)、

3月6日(火)、13時～15時

場所…「阿倍野スポーツセンター」4階・室1

□オモチャ作り 同好会

日時…2月13日(火)、13時～16時

場所…北拠点事務所

□カラオケ 同好会

日時…2月16日(金)、13時～18時

場所…「コート・ダジュール」(鶴橋店)

〔註〕…鶴橋店へ変更です。ご留意下さい。

交通…別紙、地図を参照

追記…カラオケ新年会(会費…3千円)を行います。

奮ってご参加下さい。

□俳句 同好会

日時…2月17日(土)、10時～12時

場所…北拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時…2月19日(月)、14時～16時

場所…北拠点事務所

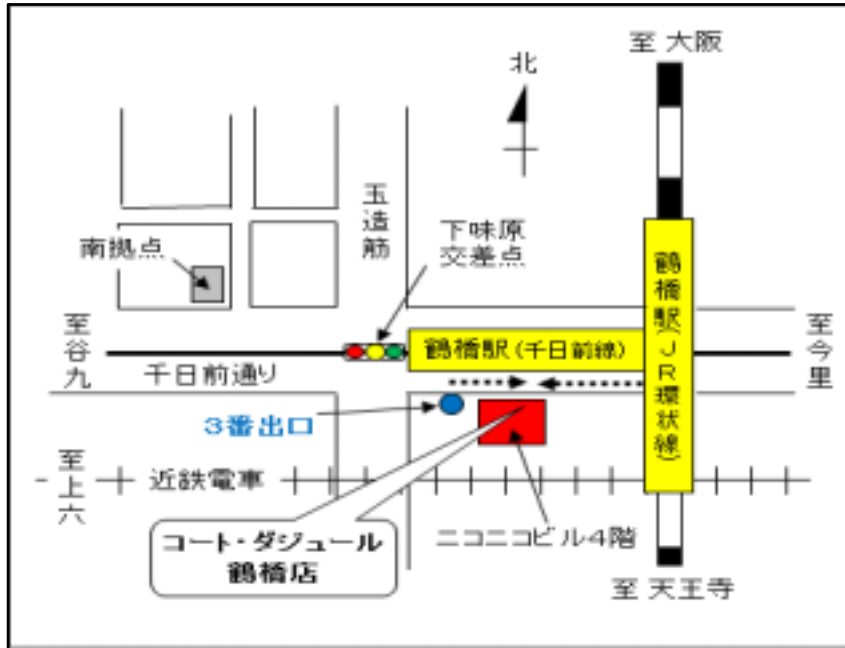
□手編み 同好会

日時…2月21日(水)、14時～16時

場所…北拠点事務所

「コート・ダジュール鶴橋店」

(カラオケの新規開催場所：2月16日[金])



地下鉄・千日前線「鶴橋」駅 3番出口から右(東)へ直ぐ
ニコニコビル 4階

「天王寺消防署」 (講習会：2月18日[日])



地下鉄・谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘」駅①番出口から右(北)へ。
「六万體」交差点を右(東)へ。上町筋を左(北)へ。
徒歩 約8分 (約500m)