

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>

第100号 平成30年('18年)4月発行

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)

訪問記 番外編

母からの贈り物

息子が生まれてすぐに、離婚をした私はシングルマザーとなり、そこから就職活動をし、辿り着いた職場がたまたま大阪でした。当時息子がまだ1歳だった為、父が一人福岡に残り、しばらくの間は母が大阪で一緒に生活をしてくれることとなり、母と息子と私の3人の生活が大阪の豊中市で始まりました。しかし5ヶ月を過ぎたある日、母から、検診の結果、乳がんと診断されたことを知らされました。そして、その翌々日に、母は父のいる実家の福岡で治療、手術に専念することになり、福岡に帰って行きました。

そこから私の戦いが始まりました。母の病気が不安で悲しくてたまらないのは勿論のこと、突如としてやってくる息子の体調不良により自分の仕事に左右されるのでその不安がいつもつきまとい毎日心休まる時がありませんでした。加えて私は当時入社一年目の試用期間の身で、度重なる欠勤が本採用の妨げになることは理解していませんでした。しかし私の思いに反して息子はありとあらゆる菌を保育園からもらってきては、私を泣かせました。色々なことを乗り越えながら、そこから10年経ち私は同じ職場にいます。試用期間の最初の一年で言いますと、欠勤数は1日に抑えました。これは2歳児を持つシングルマザーの中ではギネス記録ものと言っても過言ではないでしょう。この「ギネス記録更新」は、

実はナルクさんの助けがあつてのことでした。

母は自分の病気が判明してから1日半の間で、私の為に大阪のありとあらゆるベビーシッターの会社を探してノートに書き残しておいてくれました。私はそのノートからナルクさんの存在を知ることとなりました。ここまでやってこれましたのはナルクさんにたくさん助けて頂いたからです。ナルクさんは、突如やってくる子供の体調不良時も柔軟に対応し息子の看病も何度も引き受けて下さいました。息子が成長してからは、良き話し相手になって下さり、息子も家族以外の大人との触れ合いにより、おかげでたくましく心豊かな少年に成長しています。

そんな息子も11歳になりつい先日私の背丈を超えました。息子の成長に伴い、昨年末から支援を一旦休止させて頂いていますが、息子からはナルクさんとの時間が楽しかったから今後もまたまにでいいから来て欲しいとリクエストされています。

今までこんなにたくさん温かいご支援をして下さったナルクの皆さんに感謝の気持ちで一杯であるのと同時に、ナルクさんと引き合わせてくれた母、天国の母からの贈り物にも感謝、そして福岡でいつも応援してくれている父にも感謝です。私もナルクさんからのご支援の恩をいつの日か、ナルクさんでの支援のご提供という形でお返ししたいと切に願っております。

馬場 夏織(記)

【事務局より一言】

馬場さんは保育園時代は「茨木・摂津拠点」で、転居後の小学校時代は「大阪北拠点」で、時間預託活動の子育て支援を利用されました。息子さんの成長は私共にも楽しみで、かけがえのない時間を共有できた事を感謝しています。

お知らせ

★「運営委員会」

日時…4月20日(金) 10時～12時

場所…北拠点事務所

従来から、オープンな運営で開催しています。北拠点の実状をよく理解できますので、一般会員の方も遠慮なくご参加下さい。特に最近、会員の減少及び利用者と活動者の減少で、家賃すら賄えない大きな赤字運営に陥りましました。その為、経費削減策や収入源確保、更には拠点合併についても検討を進めているところです。

★「第10回定時総会」

日時…6月16日(土) 10時～12時

場所…大阪産業創造館

2月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 59時間
提供者 16人
利用者 13人

◎奉仕活動

時間 124時間
提供者 34人

◎会員数 入会 3世帯 3人
退会 0世帯 0人

◎月末会員数 205世帯
273人

港町「タンジエ」VI

今日で、旅も5日目。ティトア
ンを見学した後、地中海に面した
「タンジエ」へ。そこから大型フェ
リーでジブラルタル海峡を渡るた
めタンジエ港を目指す。ところが、
強風のため地中海が大荒れとのこ
とで、途中のレストランで風待ち
の様子見となる。ここから、1時
間の距離にある港まで、ガイドと
添乗員がフェリーの運行状態の確
認に行く。約2時間後、戻ってき
た添乗員さん曰く、「今日はどの船
会社のフェリーも運航停止で、明
日どうなるかも、明日の風の様子
を見ないと分からない。元々乗船
予定のフェリー会社の保険(代替)
として、他のフェリーのチケット
も二重に購入した」と言う。

このような手立てをした後、仕
方なくタンジエまで引き返し臨時
にヒルトンホテル投宿となる。翌
朝6時のフェリーに乗るべくホテ
ルを4時半に出発。着いたフェリー
乗り場は閑散とし、旅行者は誰も
いない。また今日も全社全便欠航
とのこと。強烈な低気圧が地中海
を西から東に移動中とのこと。明
日の動向も全く不明ということ
で、肩を落とし、ホテルに戻り対応策
を検討することになりました。



米代 憲雄 (記)

後日談ですが、個人負担した航空賃、宿泊費等は旅行保険で賄えました。また、約一ヶ月後にはこの旅行会社「てるみくらぶ」倒産のニュースが流れました。(了)

日本の旅 四方山話 福島県の名所巡り

① 三春の滝桜

「ほんと！桜の滝のようやな、物凄う大きな桜や」と、我が家の社長。これが、毎年、テレビで放映される滝桜か、やっぱ！本物はすごいな！



ここは、福島県三春地区。開けた高台に、そびえたつ巨大な一本桜。樹齢千年以上で国の天然記念物。「日本三大桜」の一つ。他の二つは、岐阜県「根尾谷の薄墨桜」と山梨県「山高神代桜」。因みに、「三春」の地名の由来は「梅」と「桜」と「桃」の三つが同時に花咲くところからだそうです。関西から花見の頃合いには行きにくいですが、幸運にも、私は福島県在任中に何回か。

② 裏磐梯の五色沼

「何！この綺麗なコバルトブルーの色は。向こうに磐梯山が見えて、まるで海外旅行してるみたいやな」と我が家の社長。



ここは福島県裏磐梯、五色沼湖沼群入口にある「毘沙門沼」、五色沼最大の大きさ。裏磐梯山をバックに、きれいな写真、撮ってや」と社長さん。ボートに仲良く乗るアベック。色とりどりの大きな鯉が餌をもらいに群れ寄ってくる。他にエメラルドグリーンの「赤沼」、青から緑に変わる「みどろ沼」、冬は雪を映して白かったり、薄い緑だったり、春は水色の「竜沼」、神秘的な青白い色で静かで神秘的な雰囲気「弁天沼」、鮮やかなコバルトブルーの「るり

③ 猪苗代湖

「野口英世は、こんな辺鄙なところの出身なんだ」と我が家の社長。猪苗代湖畔に野口英世の生家と記念館。因みに、私が福島県に赴任して間もなく、猪苗代湖畔の代理店さんと話した時、見事に何を言っているのか、100%分からず、同じ日本人かなあ〜仕事の話が通じるのかなあ〜と大いに焦りました。

高村光太郎の「智恵子抄」で多くの人がご存知。福島県では、磐梯山と並んで登山者の多い山です。また、すべての入下山口には、私の大好きな温泉があります。我が家の社長と下山時「爆裂火口・沼ノ平」に入り込みました。数日後、京都大学研究員が「沼ノ平」で数人、ガスで死んでました。社長「副社長は、いつも危ないとこばっかり、連れて行くんやから。私を殺さんと一緒になるつもりか？」

稲本 祐二 (記)

不感蒸散

「不感蒸散」とは、汗をかくこともなく、自分で気がつかないうちに皮膚や肺から水分が出て行くことです。その量は1日に900ml位です。暑い日やウォーキング・ジョギング・ゴルフ等をした場合、水分は汗として更に体外へ出ます。体重の約3%、1800mlも出ると電解質、特にナトリウムが不足して来ますので、真水だけの補給では体液のバランスがとれません。薄い塩水か味噌汁でナトリウムを補給して下さい。

若い人では、ある程度の水分が減ってくると、脳がそれを要求します。ところが老人では、脳からの命令が出ないので水分不足になります。そして血液が濃くなるし、血圧が下がるし、血流がゆっくりとなつて、血液が固まりやすくなります。つまり血栓です。脳にできれば脳血栓、そしてそこに血が溜まり過ぎて、血管が破れると脳出血です。

その他に水分の補給を必要とするものには、風邪、食事、風呂等があります。風邪は発熱で不感蒸散や汗が増えてきます。食事は胃や腸に血液が集まり、他の部分に少なくなつてくるし、また消化運動で体温が上がってきます。風呂は全体に体温が上がリ、汗も出てきます。こんな時には水分を補給するのは当然ですが、排尿の後にも出た分以上に補給するか、常に補給に心掛けることが大切です。

人間の体は、脂肪を除くと75%は水です。絶食をしても水分だけを補給していると、30〜60日は生きられると言われています。水分無しの絶食なら3〜4日位でしょう。みずみずしいという形容詞は肌や髪に使われ、水の如しという言葉は、すがすがしい、美しい、曇りが無い、若い等を表現します。水分をたっぷり補給して、人生を楽しもうではありませんか。

三浦健 (記)

筋肉を鍛える

年齢を重ねると、だんだん衰えていく筋肉。筋肉量は20〜30歳代をピークに40歳代からだんだん衰え、70歳までに筋肉の面積で25〜30%、筋肉は30〜40%減少すると言われています。筋肉量の減少は特に足で顕著です。

しかし年齢に関係なく、筋肉量を保ち、増やすことはできます。そのキーワードは「タンパク質」と「運動習慣」。両方を適切に組み合わせることが大切です。

Q1.. 筋肉量が減ると？

糖尿病を発症しやすいことも分かっています。糖の代謝は、ほとんどが筋肉の中で行われるからです。更に、大きな怪我や病気になった時には、筋肉を分解して回復に必要なエネルギーを生み出したり、アミノ酸の一種であるグルタミンを合成して免疫細胞を活性化させたりする働きもあるので、病気や怪我に負けてしまうリスクも高まります。

Q2.. 筋肉量をチェックするには？

筋肉量が適正かどうかは、体組成計でチェックできます。但し、家庭用での数字は目安程度と考え、「少な目」と評価された場合は医療機関を受診し、より精密な測定を行う必要があります。簡易な目安として、両手の親指と人さし指同士を合わせて輪を作り、ふくらはぎのもつとも太い部分を囲んでみて、指が重なる場合は、筋肉量が少ないと判断されます。

Q3.. 足を鍛えるには、どんな運動をすればいいの？

太もも全体やお尻を引き締める筋肉トレーニングが効果的です。スクワットはその代表的な運動です。

Q4.. 1日の食事でタンパク質を十分に摂取するには？

メインのおかずである肉や魚を平均して100g食べれば、約20gのタンパク質を摂取できます。これに副菜に豆腐などの大豆製品を加えれば、目標とする1食25g以上のタンパク質を自然に摂ることが出来ます。

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

鶯の声透き通る吉野山

雲一つなき快晴の探梅行

藤田多栄子

雪に照り揺らぐ笹影幹の影

金本美智子

同窓の話し尽きなしつくづくし

須見敏江

凧に背中押さるる帰り道

森下和子

植木鉢ごとに残れる春の雪

高田敏雄

祇王寺の途切れとぎれの初音かな

前たもつ

生きてるか電話をくれる友がいる

露天風呂月に恥じない丸裸



絵手紙 (長尾 康子)

大阪・北摂エリア 拠点連絡会(第3回)

最重要課題の取り組み経過報告

7 拠点連絡会の第3回は、3月16日(金)午後、豊中・池田拠点担当で豊中市すこやかプラザ多目的教室で開催、田中理事始め20名が出席しました。

最重要課題の会員増強は、7 拠点合同で1年間に新入会員120人が目標です。11カ月経過した2月末で入会者150人に達し、目標を超えましたが退会者も多く会員数は前年度末(平成29年3月)から45人減少です。挽回が必要です。

各拠点のトピックスを以下に要約します。

- ①豊中・池田と吹田が「日記」「書類」のパソコン入力時間を時間預託活動で実施、
- ②茨木・摂津は総合事業の訪問型B(住民主体)を2月から開始、③高槻・島本はコーディネート・養成講座開催、
- ④箕面は活動先施設の事情(感染症等)で活動減少、⑤大阪南と大阪北は消防署で「緊急時の対応と応急手当」講座を合同開催、趣向を凝らした新年会で「魅力あるナルク」をアピール。

引き続き、軽い話し合いとして、

①預託点数使用の際の支援実施体制の現状と今後の見通し、②年会費と交付金の割合について意見を交換しました。

5〜6月は本部や拠点の総会、7月は大阪・北摂エリア総会の予定です。今回の拠点連絡会は9月に、吹田拠点担当で開催の予定です。

豊島 久美子(記)



催事のご案内

★「第23回群青」日本画展

日時…4月9日(月)〜15日(日) 11時〜18時
場所…「ワナカ・ビル」2階
説明…日本画家の島津光男さん(東住吉区)が風景画や花鳥画を出展されます。

★「大阪城公園クリーン作戦」

日時…5月16日(水) 9時50分〜12時
集合…青屋門前(大阪城ホール南側道路付近)
申込…北拠点事務所
天気…雨天延期(5月23日(水)へ)

★「第6回皐月会」日本画展

日時…5月17日(木)〜20日(日) 11時〜18時
場所…白雲ビル「ギャラリー白雲」
説明…ナルク副会長で日本画家の寺井正治さん(西区)が出展されます。



四つ橋線「西梅田」駅から南西方向へ(徒歩 約5分)

教室・同好会のご案内

■介護予防&脳トレ運動教室
日時…4月26日(木)、14時〜15時

場所…北拠点事務所
内容…主テーマ「ストレッチで柔らかく」

■健康麻雀初級教室

日時…4月28日(土)、13時半〜16時半
場所…北拠点事務所
パッチワーク教室(4月はお休みです)

□民踊 同好会

日時…4月3日(火)・4月10日(火)、5月8日(火)、13時〜15時
場所…「阿倍野スポーツセンター」4階・室1

□健康マージャン 同好会

日時…4月7日(土)・4月21日(土)、5月5日(祝・土)、13時〜18時
場所…北拠点事務所

□オモチャ作り 同好会

日時…4月10日(火)、13時〜16時
場所…北拠点事務所

□絵手紙 同好会(今回は遠足です)

行先…京都府立植物園
日時…4月16日(月)、集合…阪急「梅田駅」改札(京都線側)9時20分
電車…特急「河原町行」9時30分発
備考…小雨決行、昼食はレストランで

□手編み 同好会

日時…4月18日(水)、14時〜16時
場所…北拠点事務所

□カラオケ 同好会

日時…4月20日(金)、13時〜18時
場所…「コート・ダジュール」(鶴橋店)

□俳句 同好会

日時…4月21日(土)、10時〜12時
場所…北拠点事務所