

第102号 平成30年(’18年)6月発行

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 大阪府中央区谷町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)

ボランティア出合い市

ボラほり商店街

雨天の5月13日(日)10時〜15時、谷町筋を挟んで東西に延びる「からほりどり商店街」と「はいからほり商店街」の商店シャッター前で、「第4回ボラほり商店街」(ボランティア団体とボランティアをした人をつなぐ「からほりボランティア出合い市」)が各種30団体の参加を得て開催されました。

主催団体は高齢者外出介助の会、中央区ボランティア・市民活動センター、日本赤十字社大阪府支部奉仕団で、協力団体は大阪府と大阪市のボランティア・市民活動センター、大阪ボランティア協会です。

私達のブースは大阪北拠点事務所がある「新空堀ビル」の1階商店シャッター前です。接客担当は午前6名、午後3名。昨年よりも更に展示作品も増え、絵手紙やパッチワーク、編み物や手作りのおもちゃの数々。通りかかる人達が、「こんなのも作れるの?」と聞かれるので、「この2階の



事務所で作っています。どうぞいらっしやうて下さい」と答える時の嬉しさ!

午前は高齢の男性や女性とナルクの時間預託制度や老後の過ごし方で盛り上がり、午後は子供や少女達を相手に、おもちゃやお人形のストラップ作りで盛り上がりました。

合間に、パンフレットや会報を持って、他の団体のブースに出かけて情報交換しました。ニーズに応じた志高いボランティア団体がかくも沢山あることに感銘を受けます。「健康体操の会」訪問時には肩を揉んで頂き感謝。

ギャラリーでは、落語の寄席や子供達の楽団演奏、なにわ語り部の会の昔話、うた等芸能を楽しめます。

来年は多くの会員の皆様に気楽に参加して頂き、更に楽しく有意義な出合い市となる事を期待しています。

事務局(記)

お知らせ

★「運営委員会」

日時…6月15日(金) 10時〜12時
場所…北拠点事務所

オープンな運営です。拠点の実状(動向)をよく理解出来るので、一般会員の方も遠慮なくご参加下さい。

★「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」5階

活動の減少(活動者と利用者の高齢化)及び会員の減少(入会の減少と退会の増加)で、家賃すら賄えない状況に至った。その為、経費削減や収入源確保の具体策を進めています。会員の皆様からご協力と知恵・工夫を頂きたく、ご出席の程よろしくお願い致します。

★「寄付のお礼」

Y・M様から寄付金を頂きました。ありがとうございます。ありがとうございました。

★「運営賛助金の募集」

厳しい赤字運営状況なので、善意の賛助金の申し出をお待ちしています。

4月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 56時間
提供者 16人
利用者 12人

◎奉仕活動

時間 103時間
提供者 35人

◎会員数 入会 0世帯 0人
退会 18世帯 24人

◎月末会員数 187世帯
249人

誤嚥性肺炎について

日本人の死亡原因の第3位となっている肺炎。死亡者の95%以上が65歳以上の高齢者で、その多くが「誤嚥性肺炎」だ。命を脅かす疾患だけに、予防することが大切だ。

誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や食べ物などと一緒に肺に流れ込んで起きる肺炎。

「誤嚥」という言葉から、食事中などに食べ物や飲み物を誤って器管に飲み込むことで起こると考えがちだ。しかし、原因はそれだけでなく、実際は睡眠中などに口腔内の細菌が気管から肺へと流れ込んで起こることが多い。飲み込む力が弱くなっている高齢者では、気付かないうちに肺炎を発症していることが少なくない。

高齢者の肺炎は呼吸不全になりやすく、ま



た心不全を伴うこともあり、早めに発見し治療することが大切となる。ただ、誤嚥性肺炎では発熱や咳、呼吸が苦しいなどの肺炎特有の症状が無いが、有っても極く軽微で見過されてしまい、気付いた時にはかなり症状が進んでいることもある。

気を付けたいのは、▽食欲がない。▽ぼーっとしている。▽元気がない。▽失禁する。などの症状だ。これらは一見肺炎と関係がないように見えるが、調べると誤嚥性肺炎だったということがよくあるという。

予防のために大事なのが「口腔ケア」だ。口の中に普通にいる菌が誤嚥性肺炎の原因になる。食べかすが口の中に残っていたり、義歯の手入れがきちんとされていないと、歯と、口の中で細菌が増殖、誤嚥で肺炎を起しやすくなる。

国内の高齢者施設の入居者を対象に、口腔ケアの有無と肺炎の発症率を2年間追跡したところ、ケアによって発症率が約半分に減らせたとの報告もある。

歯磨きは、歯だけでなく、頬粘膜や舌、口蓋も合わせてブラッシングする。義歯は毎食後は必ずして義歯と残存歯を別々に磨き、夜間は義歯洗浄剤につけておく、歯磨き出来ない時は、食後に水や洗浄剤でぶくぶくうがいをするだけでもいい。肺炎球菌ワクチンや冬のインフルエンザワクチンの接種も肺炎を減少させることが分かっている有効だ。

飲み込む機能が衰えていると感じたら、嚥下体操(上のイラストを参考に)をして、食事前にリラクセスして2〜3回行う)をすることで首周辺の筋肉を柔らかく、口腔周囲筋を鍛えることで結果として誤嚥の防止に繋がる。

「産経新聞」より

北海道の旅 四方山話 II

増毛町と旭山動物園

次の日は日本海沿い「オロロン街道(にしん街道)」を北進し宿泊地「留萌」の手前で立寄った増毛町がグーで、お勧めです。

高倉健と倍賞千恵子が主演の映画「駅」のロケ地で有名。

映画「駅」の主な舞台「風待食堂」が、今も売店としてあり「おでん鍋」を挟んだ「丸椅子の客席」と「狭い賄い場」を見ると、我が家の社長が「副社長、高倉健と倍賞千恵子になった気分やな！」と好き勝手、言い放題。

増毛町は昔、佐渡から小樽經由で、この地に住み着いた「丸一本間家」が、今で言えば総合商社として大富豪となったとのこと。「本間家屋敷」は重要文化財、地酒「國稀」も立派な酒蔵で、増毛町は今でも金持ちの街だそう。

最近、廃線となったJR留萌本線、留萌〜増毛線の終点駅で駅舎も観光施設で、増毛町の大通りが美観地区です。

あくる日は、今回の旅行のメインイベント旭川「旭山動物園」ユキヒョウを檻の真下から、虎が歩き回るのを目の前のガラス越しに、キリンの顔を目の前、約50センチ先で見たり、アザラ

シが、私たちの頭の上の「水中トンネル」を右から左へ。

社長も、直ぐに他の動物園との違いに気づき「ここは、みんな、動物と近いな！こんな、初めてやな、副社長」その日の泊は紅葉が始まった愛別町の「湯元 協和温泉」で、地元一大産業の「きのこ尽くし料理」。

「きのこばかりで、ゲップが出るわ！副社長」

今回の旅行の目的の一つは、北海道まで、弟に拉致された、大阪出身の嫁の慰労でしたが、その目的はほぼ達成。風呂好きの私のこと、小樽で「湯の花・朝里殿」、増毛町の手前で「岩尾温泉・あつたまゝる」、旭川で「龍乃湯温泉」愛別で「湯元・協和温泉」を「賞湯 極楽！極楽！失礼しました。」

稲本祐二(記)



麦酒(ビール)腹

ビールの美味しい時期です。西暦前4千年に既にバビロニア王国でビールが造られていたという記録があるそうです。どんな風味だったんでしょうね。

ビール製造に使われる酵母が、近頃ダイエツト食品として脚光を浴びているようです。確かにタンパク質が多く必須アミノ酸を補えるし、ビタミンB群やミネラルも豊富です。ビール酵母10gとヨーグルト150gを混ぜ合わせて食べても約100キロカロリです。腹持ちがよく昼まで持たせれば朝食の代わりは十分に務まります。昼食と夕食を普通にしておけば、1日の摂取カロリが減ることは間違いありません。ビールとして飲んで同じ効果が得られます。ビール酵母10gは、ビール1リに相当します。されど、朝から飲むのは不謹慎だし、アルコールに弱い人にはなおさら不向きです。

反対に「ビール腹」という言葉があるし、「ビール太り」とも言います。ビールを飲むと、太ると信じている人も多い。ビールには、糖質が3%含まれているほか、これという栄養素はありません。アルコールを約5%含みますが、すぐ燃焼して炭酸ガスと水になってしまい、ブドウ酒のようにエネルギーを発生しません。

ビールのカロリは食パンの7分の1で食パン4枚切り1枚とビール大ビン1本が同じカロリです。これでは太る訳はありません。欧州人は日本人の10倍以上のビールを飲みます。しかもビールを飲みながら高カロリ食を摂ってココロ太っている。

それに、ビア樽の形からくる連想などから太るといふ誤解が生じたものでしょう。

なお、ビールは年中冷蔵庫に在庫するものでなく、飲む前に冷蔵庫へ入れて、7〜9℃で喉を通すのが最高です。

三浦健(記)

紫外線に注意

眼の老化は40歳代から始まります。「加齢黄斑変性症」と「白内障」は、加齢が原因で起こる代表的な眼の疾患で、紫外線を浴び続けることも、リスクファクターの一つといわれています。紫外線の皮膚へのダメージはよく知られ、いまやUVケアは常識となつていますが、眼も紫外線から守ることで、発症や進行を遅らせることが出来ます。紫外線の強い日には、外出時に帽子や日傘を使うようにしたり、サングラスでカバーしましょう。

また、紫外線から眼を守るには、ホウレン草やニンジンなどの緑黄色野菜に含まれるルテインなどの黄色色素の摂取が効果的です。

Q1・紫外線は、できるだけシャツアウトした方が健康にはいい?

紫外線には、骨のために大切なビタミンDが体内で生成されるのを助ける働きがあります。体内でビタミンDが欠乏すると、カルシウムを吸収できない原因に。

UVカット効果のある眼鏡やサングラスで眼を守ることは大切ですが、丈夫な骨や歯を作るためには適度に紫外線を浴びましょう。

Q2・晴れた日以外には、眼のための紫外線対策はしなくてよい?

曇りや雨の時でも、快晴の時の30〜80%ぐらいの紫外線が地表に降り注いでいるので、日差しがない日でも紫外線対策は必要です。また、紫外線は地表で反射する性質をもっているため、地表からの紫外線にも注意しましょう。特に、雪面は通常よりも2倍近く反射するので、雪の降る地方や雪山では紫外線対策を忘れないようにしましょう。

Q3・眼の老化を予防するには?

眼の老化を予防するには、バランスのよい食生活や十分な睡眠のほか、ストレスを貯めない生活も大切です。

喫煙は「加齢黄斑変性症」のリスクを高めるので、眼のためには特に厳禁です。また最近では、スマートフォンやタブレットのバックライトにつかわれているLEDに多く含まれるブルーライトも「加齢黄斑変性症」を発症させる原因だといわれています。長時間の使用には気を付けましょう。

備考：毎日新聞の健康質問箱(1月版)より抄録

俳句・川柳

〔俳句〕

吉川弘美

・嗟峨の雨我が物顔の大蚯蚓

・蓑と笠かけて落柿舎柿若葉

・青空をふさぎ葉桜ひろがりぬ 藤田多栄子

・菜の花や遠き記憶のたなごころ 金本美智子

・藤棚の下で憩へる車椅子 須見敏江

・芝桜白壁に日のたゆたうて 森下和子

・手を打てば首かしげをり雀の子 高田敏雄

・〔川柳〕 前たもつ

・散歩です徘徊などと言わないで

・輝いて老いる努力をしています



絵手紙 (藤井美智子)

行事 実施報告

クリーン作戦



風薫る五月晴れの5月16日午前、恒例の大阪南・北拠点共催の「春の大阪城公園清掃奉仕活動」を15名の参加を得て行いました。2時間弱、ゴミを回収。観光客が私達のゴミ袋に空き缶やゴミを入れに来てくれて「サンキュー」。

事務局(記)

日本画展 鑑賞報告

第6回皐月会



5月17日〜20日「ギャラリー白雲」(北区堂島)で、ナルク本部副会長の寺井正治さん(西区)が日本画4点を出展されました。皐月会・西川久子さん(元ナルク会員)は寺井さんの感性・根気・元気を賞賛されます。

事務局(記)

新規開設にご協力を！

新しい教室や同好会を

大阪北拠点は、活動時間数及び会員数(活動者と利用者及び入会者)の減少で、運営資金を賄えなくなつて来ており、収入源確保の一環として、4月より同好会や行事から運営協力金(参加費やお茶代)を徴収させて頂いています。

しかし、それだけでは十分でなく、会員の皆様の特技や趣味を生かして、多くの会員に喜ばれる新しい教室や同好会を立ち上げ、少しでも運営協力金を確保したいと考えています。

例えば、囲碁・将棋・写真・書道・パソコン・ボーリング・太極拳・英会話・生け花・茶話会・食事会・旅の会・模型作り等です。

皆様から、ご協力の申し出をお待ちしています。尚、現在活動している教室や同好会及び行事にも、是非ご参加ください。多くの会員が集う「楽しい拠点」を目指そうではありませんか。

岩佐 康男(記)

教室・同好会のご案内

■パッチワーク 教室

日時.. 6月13日(水)、13時半〜15時半
場所.. 北拠点事務所
教材.. 「あじさいのフレーム」(900円)

■健康麻雀初級 教室

日時.. 6月23日(土)、13時半〜16時半
場所.. 北拠点事務所

■介護予防&脳トレ運動 教室

日時.. 6月28日(木)、14時〜15時
場所.. 北拠点事務所
内容.. 主テーマ「介護予防の体力測定」

□健康マージャン 同好会 A

日時.. 6月2日(土)、6月16日(土)、7月7日(土)、13時〜18時
場所.. 北拠点事務所

□健康マージャン 同好会 B

日時.. 6月9日(土)、13時〜18時
場所.. 「麻雀アステール」(天満橋駅)
(電話.. 06-6940-4562)



谷町線「天満橋」駅、4番出口から西へ(徒歩6分)

□民踊 同好会

日時.. 6月12日(火)、6月26日(火)、7月10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.. 6月12日(火)、13時〜16時
場所.. 北拠点事務所

□カラオケ 同好会

日時.. 6月15日(金)、13時〜18時
場所.. 「コート・ダジュール」(鶴橋店)

□絵手紙 同好会

日時.. 6月18日(月)、14時〜16時
場所.. 北拠点事務所

□手編み 同好会 (6月はお休みです)

□俳句 同好会 (6月はお休みです)