

第105号 平成30年(’18年)9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)



日本の祭り四方山話 「天神祭り」を 裏方として支える

我が住まいの「ローレルハイツ北天満」は天満宮の氏子です。私は、今年から「ローレルハイツ北天満・天神祭協賛会」の会計部長で、2年前から主に支出と会計報告を担当してきました。天神祭裏方のしんどさは、ナルク世話人のしんどさと同じです。特に、会長と事務局長が滅茶苦茶たいへんで、この二人は天神祭の片付けが終わるまで、天神祭漬けで、いつ倒れてもおかしくないしんどさです。

事務局では、6月10日(日)19時から第1回全体会議。事務局準備のスケジュール・内容を討議。組織は会長・副会長・顧問など8名、会計部5名。巡行・太鼓部は19名で天神祭両日、神輿を担ぎ、練ったり、太鼓山車をけん引する他に、7月11日〜7月22日迄、太鼓打ちの練習を指導されます。祭事部は2名で、7月8日天満宮宮司による入魂式を取り仕切ります。衣装部4名で、ローレルハイツ独自の浴

衣や法被の貸出・回収を。装備部8名、献灯部7名で寄付を頂いた方の献灯を。接待部14名、渉外部19名で、主に町内各店舗に「大阪締め」をしながら寄付金募集の行脚をします。これは景気に左右され、昨今大変です。

全人数85名、6月17日(日)19時から第2回全体会議。事務局準備の内容を討議。新法被作成費用205万円超など確認。事務局準備の1430全戸配布資料を出席メンバー約20名が手分けして各戸入口郵便受けに投函。全戸配布資料の内容は①スケジュール②寄付金募集③提灯有料募集④神輿担ぎ手募集⑤新法被寄付金募集⑥浴衣貸出申込書⑦子供太鼓打ち手・踊り子募集。

6月22日から7月7日迄、毎晩19時30分〜20時30分迄、1号棟ロビーで3人一組交代制の寄付金・提灯代・新法被作成特別寄付の受付。会計部収入担当は毎晩、1号棟ロビーに20時30分に詰め、集金分を受取、翌日、銀行入金。因みに、私が担当の支払は、各部などの要請を受け支払います。

総額は、天満宮御初穂料25万円他、毎年約500万円超。今年は新法被代205万円超がプラスです。支払などに不正が発生しないように、収入担当が通帳を待ち、支払担当が銀行届出印を持ち、カードは作らず、私が引出しの都度、収入担当から通帳を借受、引き出したら、すぐ通帳を収入担当に返します。

7月1日(日)9時〜17時。提灯架台6基1本1本の材木を組み立て設営。

点灯できるタイプで、猛暑の中、強烈な力仕事で、当マンションも高齢化し、皆がフラフラになります(傷害保険付)。7月8日(日)10時〜12時、寄付金芳名禄架台を組み立て設営(傷害保険付)。同日14時〜16時天満宮宮司を迎えての「入魂式」(お礼1万円)。第二面に続く

お知らせ

★「運営委員会」

日時…9月21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。

★「事務所を南・北で共有」

経費削減の為、10月から現在の北事務所を南・北拠点で共有します。(但し、運営は今まで通り別々です)これまで利用・活動が低調で、事務所は閑散でしたが、賑やかになると期待されます。お時間がある時は、ご遠慮なく来所して、会員同士の交流・親睦を進めて頂きたいと思えます。

7月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 50時間
提供者 16人
利用者 13人

◎奉仕活動

時間 107時間
提供者 35人

◎会員数 入会 1世帯 1人
退会 0世帯 0人

◎月末会員数 189世帯 252人



も空〓現金封入漏れがあり、冷や汗をかきました。7月25日(水)本宮、天神橋商店街などを練る以外に、ハイライトの天満宮宮入りと全6氏子神輿の華やかな「連台」が、天神橋商店街であります。ハイライトの宮入りでは、境内で、若手以外に・年配だけ・女性だけ・子供だけでも神輿を練ります。バックで踊り子がローレル踊りで盛り上げます。

また、7月24日、25日は天満宮の獅子舞・神輿・太鼓(祝儀各5千円)や各町内氏子の神輿・山車(祝儀各3千円)がローレルハウス集会所に設けられた「御旅所」に挨拶に来ます。その度に「大阪締め」で迎え、祝儀を渡し、飲み食いの接待をします。

接待部の女性は、次から次と来る他町会の接待に、てんてこ舞いです。

接待部はローレルハウスの天祭協賛会メンバーの賄いも数多くで、夏用の献立も頭を悩ませ、てんてこ舞いです。接待部費用総額は約120万円です。

また、巡行・太鼓部は、神輿と山車の巡行と一緒に回り、熱中症にならないよう、水分リヤカーで随行されます。

衣装部もいろいろなサイズを事前の申込書の通りに、一人一人分、袋詰め作業をされておられ、行き違いもあり大変です。

去年の私の失敗談ですが、3000円の祝儀袋が3つも4つ

7月24日25日は傷害保険の他に、神輿などが、練り過ぎて商店街の店に飛び込むことがあり、賠償責任保険も付けています。

25日夜の奉納花火が始まる19時前後に、我が天神祭協賛会もお開きになります。

尚、提灯架台などの解体、収納作業は、当初予定7月29日(日)を台風情報で7月28日(土)9時から行われました。約40人参加しましたが、解体した提灯架台の材木を3本ぐらい束ねて、倉庫の高いところに仕舞うのが大変な力仕事で、私も腰痛持ちなので、フラフラになりました。

でも、天神祭を自分たち裏方の努力で、今年もやり遂げたという達成感は、何事にも代えがたく、いくら、しんどくても、また来年も継続して、ローレルハウスの全体で、会長と事務局長の献身的な段取り・努力の元、私も裏方を務める積りです。

稲本 祐二(記)



民踊同好会 紹介コーナー

「てんしば」で踊る!

8月初め、てんしば盆踊りに行ってきました! 毎年この季節になると、民踊同好会の皆さんと盆踊りに参加します。年々参加される方が減ってきてはいるのですが……。

今年も「命に関わる暑さ」と言われている最中に行って参りました。

てんしば(天王寺公園)の盆踊りのご紹介を! てんしば盆踊りは3日間開催され、その中一日だけに参加しました。

当日、前半は東淀川区の柴島高校・和太鼓部の生徒さん達が、若さ溢れる迫力のある素晴らしい演奏をしてくれました。

お腹の底まで響く和太鼓・和楽器に感動し、大満足のひと時。『若いっていいなあ』とちよっぴり羨ましくも有り……。暑さを忘れさせてくれ、元氣ももらいました。

後半は、参加者全員で盆踊りです。吉田裕子先生が何時も仰っていることで、以前にも紙面で紹介したお言葉ですが、『覚えなくていいよ、会場を歩いたら忘れていいよ』って。

曲が鳴り出すと、身体が覚えていて独りで踊り出してくれます。

先生の言われていることに納得です。

ぜひ、「民踊同好会」に一人でも多くの方の御参加をお待ちしております! リハビリにもなりますよ!

繪川 佐都美(記)



ビフィズス菌

ヒトを含め動物の体内とくに腸内に、多くの微生物が棲んでいます。

ヒトでは百種類位です。善玉菌と悪玉菌が、それぞれバランスをとって同居しています。

この中で酸素を使わずに、発酵によって乳酸を作り出す菌が乳酸菌です。

これらの乳酸菌群を、まとめてビフィズス菌と呼んでいます。乳酸により消化を助けたり、侵入した感染菌を殺したりします。

乳児の場合、人工栄養に比べて、この菌の産生が少ないために下痢が起こりやすいと言われています。

抗生物質や抗菌剤を服用して、腸内の善玉菌が死んだら、悪玉菌や侵入感染菌が、その場を占領します。これは菌交代症という病気で、下痢やら発熱やらを起こします。

こんな時にビフィズス菌すなわち整腸剤を服用して、悪玉菌を追い出します。

下痢の多い人や吹き出物の多い人は、悪玉菌が多いようです。善玉菌であるビフィズス菌を、通常の二倍から三倍を飲み続けて、悪玉菌を追い出す方法で、おなかの調子や吹き出物が良くなった例もあります。

また最近、ビフィズス菌が、ある種のガン発生物質を無毒化するというデータも発表されました。

乳酸菌のひとつであるブルガリア菌から、発酵食品のチーズ、アシドフィルス菌からは乳酸菌製品のヨーグルトなどが作られています。これらが健康食品と呼ばれているのも頷けるといえます。

三浦健(記)

適度な水分補給

私たちの体内の水分量は体重の6割と言われ、水分は生きていくうえでなくてはならないものです。

運動や暑い環境によって、発汗量が通常よりも多い場合は、いつも以上に水分を補給する必要があります。

喉の渇きを感じた時は、既に脱水が始まっているので、水分補給は渇きを感じる前にすることが大事です。

Q1.. 水分が不足すると?

水分不足は、脳梗塞や心筋梗塞やエコノミークラス症候群の発症とも関わっているとされています。これらの発症を防ぐためにも、水分補給は大切です。

Q2.. 1日に飲む水分の適量は?

成人男性の場合、必要な水分量は2・5リットル。食事からも水分が摂取でき、体内でも生成されるので、実際には約1・2リットルの補給が必要です。1度に摂取するのではなく、コップ1杯ずつを2〜3時間ごとにこまめに摂るようにしましょう。

Q3.. 朝起きて一番の水は体によい?

朝起きて直ぐに水分を補給すると、血液の流れもスムーズになり、血圧も正常に落ち着くので、脳梗塞などの血管系の病気の予防につながります。

Q4.. 水分補給に適した飲み物は?

ミネラルウォーターや麦茶、また、汗を大量にかいた後には、適度な塩分と少量の糖分を含んだ経口補水液をおすすめします。

備考.. 毎日新聞健康質問箱(8月版)より抄録

俳句

吉川弘美

・青空へ花を遊ばせさるすべり

・朝を咲き夕べに豊む木槿かな

藤田多栄子

・夕暮れの店の打水風誘ふ

金本美智子

・北向かばどこも北なり天の川

須見敏江

・蟬時雨火の付くごとく急き立てて

森下和子

・やうやうに探し当てたる思ひ草

・アーチには昇り切れずに秋薔薇

高田敏雄

・泣きながら傘さす人や夜の秋

川柳

前たもつ

・夢を持つ明日があるから生きられる

・生きる理由聞かれて困る八十六



絵手紙(長尾 康子)

催事のご案内

★「大阪・北摂エリア拠点連絡会」

日時…9月6日(木) 14～16時

場所…千里ニュータウン プラザ6階

ラコルタ 第2会議室

(電話…06-6155-3167)

交通…阪急千里線「南千里」駅改札を出た同じ階
担当…ナルク吹田拠点

申込…北拠点事務所

★「コーデイネーター・窓口担当者 交流会」

日時…9月13日(木)・14日(金)、10時～12時

場所…北拠点事務所

申込…右記2日間の内、ご都合の良い日を選び、
電話で北事務所へ申し込んで下さい。

★「生活・介護支援サポーター講習会」(第8回)

別名…「日常生活スキルアップ講習会」

日時…10月14日(日) 13時半～16時半

場所…大阪市社会福祉研修・情報センター

交通…別紙の地図を参照

内容…① 高齢者住居のガイダンス

② 高齢者介護の基本

講師…戸田正己氏

申込&期限…事務所 10月11日(木)迄

★「大阪城公園クリーン作戦」

日時…10月17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…事務所

天気…雨天延期「10月24日(水)へ」

★「バーベキュー」

爽秋の一日を、南・北共催による「バーベキュー」と「花博記念公園の散策」で楽しみませんか！

買い出し等の事前準備は幹事さんが中心になっ
て行いますが、当日は11時から参加者の皆さんが
準備を手伝い、整い次第、頂けるように考えてい
ます。

日時…10月30日(火) 11時～15時

集合…「鶴見緑地」駅改札口(長堀鶴見緑地線)

(時間…10時)

場所…鶴見緑地公園内のバーベキュー場
会費…2500円(当日持参して下さい)

申込&期限…北拠点事務所 9月25日(火)迄

幹事…斎藤(十南・北のメンバーで)

雨天中止…10月29日(月) 午前中に決定

参加取消…10月26日(金)迄に申し出が必要

(それ以降は、キャンセル料が発生)

教室・同好会のご案内

■パッチワーク 教室

日時…9月12日(水)、13時半～15時半

場所…北拠点事務所

教材…「魔女人形」(1800円)

■健康麻雀初級 教室

日時…9月22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…9月27日(木)、14時～15時

場所…北拠点事務所

内容…主テーマ「骨量アップ」

□健康マージャン 同好会 A

日時…9月1日(土)、9月15日(土)、

10月6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…9月8日(土)、13時～18時

場所…「麻雀アステール」(天満橋駅)

(電話…06-6940-4562)

□民踊 同好会

日時…9月4日(火)、9月11日(火)、

10月2日(火)、13時～15時

場所…「阿倍野スポーツセンター」4階・室1

□絵手紙 同好会

日時…9月10日(月)、14時～16時

場所…北拠点事務所

□オモチャ作り 同好会

日時…9月11日(火)、13時～16時

場所…北拠点事務所

□俳句 同好会

日時…9月15日(土)、10時～12時、

場所…北拠点事務所

□手編み 同好会

日時…9月19日(水)、14時～16時

場所…北拠点事務所

□カラオケ 同好会

日時…9月21日(金)、13時～18時

場所…「コート・ダジュール」(鶴橋店)

(電話…06-6771-0488)

生活・介護支援サポーター講習会(第8回)
平成30年(2018年)10月14日(日)午後



大阪市社会福祉研修・情報センター
(大阪市西成区出城 2-5-20)