

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

コーディネーター・

窓口担当者 交流会

9月13日(木)と14日(金)の2日間、同じ内容で、コーディネーター・窓口担当者の交流会を開催しました。開催を1日に絞れなかったのですが、両日とも各5名の出席を得ました。テーマは、①活動状況報告と②大阪市の総合事業Bについてです。以下、その概要を報告します。

① 活動状況報告

「コーディネーター」とは、利用会員の希望にそって支援計画を立て、その支援に相応しい活動会員を配置する役目を担う人です。一旦支援計画が出来上がると、「コーディネーター」は、自身も含む活動会員の中から利用会員の窓口となる「窓口担当者」を選び、毎月の「ローテーション表」作成作業を依頼します。毎月の支援活動は「ローテーション表」に従って進められるので、「窓口担当者」は利用会員や活動会員と連絡を取って活動日の調整をし、「ローテーション表」に反映させます。

利用休止も含む利用会員25名について、各窓口担当者が支援状況を報告しました。8月は施設入所や利用休止・夏休みがあり、利用会員は少なく10名。介護度は非認定のレベルと介護度4まで様々で、それぞれ異なった対応が求められます。主な支援内容は車イス通院介助、外出介助、買物・掃除・洗濯等

の家事援助です。コーディネーター・窓口担当者の平素の気づきや思い、知識を交換し合い、有意義でした。

出席者のHさんは9月4日の台風21号で被害(木塀が転倒)を受けましたが、翌朝、Sさん夫妻が駆けつけて復旧作業を実施。お陰で外から自宅が丸見えになっていた治安の悪さが解消。自発的に助けて下さったSさん夫妻への感謝の言葉を涙ながらにお話しされました。「こんな時に預託点数を使えるナルクは良いよね」と、事務局の助言でこの件は時間預託活動とし、ナルクの良さを再認識しました。

② 大阪市の総合事業B

大阪市では総合事業Bを、「住民の助け合いによる生活支援活動事業」として、本年7月から一部の地域(東成区、生野区)においてモデル事業を実施し、10月から3つ目の地域で実施予定です。

本事業は介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスのひとつとして位置づけられ、活動者(65歳以上の市民)は、利用者(要支援1・2)の自宅で買物・掃除・洗濯、通院同行、電球交換等の生活支援活動を行います。活動者は1回1時間以内の活動で利用者からの利用料百円十介護予防ポイント6百円(6ポイント)、計7百円取得します。

本事業の活動は、まさにナルクの活動と競合します。活動の減る中、本事業の「コーディネーター業務受託事業者」に我々ナルクが参画する方向で検討する事を提案し、一部賛同を得ました。

豊島久美子(記)

お知らせ

★「運営委員会」

日時…10月19日(金) 10時～12時
場所…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」

この3年間、利用者と活動者の大幅な減少で家賃すら賄えない運営状況に陥り経費削減の為、10月から従来の北事務所を南・北拠点で共有します。(但し、運営は今まで通り別々です)

これ迄も事務所は南・北の各教室や同好会等で活用してはいますが、更なる賑やかになることが期待されます。お時間がある時は、遠慮なく来所して下さい。会員の交流・親睦を図り「楽しいナルク」を進めたいと思います。

★「寄付のお礼」

中西容子様から切手及び島喜久子様から寄付金を頂きました。ありがとうございました。

8月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 53時間
提供者 17人
利用者 10人

◎奉仕活動

時間 103時間
提供者 36人

◎会員数 入会 3世帯 3人
退会 2世帯 1人

◎月末会員数 191世帯
253人

旅行記

バスク地方と

絶景のピレネー山脈

今年の夏の旅行の目的は、とにかく大阪の暑さから逃れること。

そこで選んだのが、フランスとスペインの国境にある「ピレネー山脈」でした。両国の避暑地になっているとか。

長時間の飛行機は、映画を三本見て、ワインを飲んでぐっすり眠って、何とかクリアし、マドリッドへ。その日は、早速ブルゴスへ向かい、大聖堂を見学。そこから、バスで二時間のビルバオへ。

何と！どの町も気温は24度前後。汗をかくことは全くありません。

次の日からバスク地方の観光です。朝は16度ぐらいで本当に涼しく快適です。

サンセバスチャンへ向かい、夜は楽しみにしていた「バル巡り」です。ヨーロッパはヴァカンス真最中なので、街は大勢の人で賑わっていました。何とかお店を見つけて入り、何種類かの料理とビールを味わいました。

代金は千円ぐらいで、安

い！”二軒回って、お腹いっぱいになりました。

4日目は、いくつかの田舎町を回った後、国境を越えてフランスの聖域ルルドへ。

ルルドはカトリックの巡礼地として世界的に知られる街で、夜は「ろうそくセレモニー」が毎日行われます。何千人も人がろうそくに火を灯し、教会の周りを歩く光景は「ここは特別な所」と感じました。



5日目は、いよいよ楽しみ

にしていたピレネー山脈へ。朝は雨が降っていましたが、お昼前には快晴！バスで上っていく道は、日本でもよく知られている自転車競技「ツール・ド・フランス」の舞台となっている道でした。バスを降りてロープウェイで展望台

へ。気温は5度、そこから

ピレネー山脈の色々な頂きを見る事ができました。お昼から「ガヴァルニー渓谷」でのハイキング。おいしい空気と可愛い高山植物と素晴らしい景色を満喫しました。

次の日は、ゴンドラとリフトを利用してゴーブ湖へ。青い湖と雪を残した山々。ここもまた絶景！日本の山々も素晴らしいですが、ヨーロッパの山々はそのスケールの大きさに感動します。はるばる来たかいがありました。

「美食のバスク地方」と言われるだけあって、今回のツアーの食事はいつも美味しく、ワインも付いていました。のんび衛の私たち4人組には他のメンバーから余ったワインが回ってきてラッキー！

ひとつひとつの街や村がともかわいかったり、興味深かったりで、本当はもっとゆっくりしたかったです。一週間があつという間で、帰りたいくない！”とみんなで叫んでしまいました。

帰ってきたら、大阪はやはり猛暑。来年も涼しい所へ行つて、もっと長く滞在したいなあ〜と欲張りなことを考えています。

小堀 千砂子(記)

日本の祭り 四方山話

加露神社

ホーエンヤ祭

「えらい、ど派手な祭やなあ！副社長。派手好きな大阪人も顔負けや！」祭の盛り立て役として、大人も子供も、30人前後の人が、顔一面に白塗りし、赤・黒・黄・緑などの色で、夜叉や極悪人・ひょうきんもの・外人などの顔に化粧し、服もど派手な浴衣や衣装で仮装している。初めて見た我が家の社長も

「こんな祭、初めてやなあ！ど肝、抜かれるわ！」ここは、鳥取市「賀露神社」。時は4月29日、2年に一度の大祭だ。祭りの由縁は、1250年程前に、遣唐使の吉備真備が遭難して賀露沖の島に漂着したのを地元の住民たちが船で助けたという故事に由来し、鳥取県の無形民俗文化財に指定されています。



「ホーエンヤ」という名称は、真備公を乗せた船を陸地に奉曳(ほうえい)したという「奉曳」がなまったものだそうです。

「神輿や獅子舞、子ども大名行列なんか200人もの大勢が台船に乗って海上行列する祭なんて、見んの初めてや！」その

大きな台船の周りを、前述の派手な顔と衣装の盛り立て役が乗った、4船の小さな伝馬船が「ホーエンヤ」「ホーエンヤエーエ、ヨヤサノサ」の囃子言葉を歌いながら盛り上げる。伝馬船は真っ赤な「ホーエンヤ祭」の幟を立てている。

伝馬船の船先には7才前後の子供が旗振り役を務めている。「麒麟獅子舞、動きが激しいし、片足立ちするの、時間が長いから大変やなあ！二十歳の青年やからできるんや。『おせよ』」の囃子言葉も珍しいなあ！”子ども大名行列は白塗りに黄色帽子、ひげを描いた姿で、奴唄が上空を右に左に、上に下に飛び回ってるみたいな、ひょうきんな踊りが愛らしい。「口ひげに鎧烏帽子、背中に幟旗を背負った武者の若武者行列、凛々しいなあ！大竹筒を右手に持った、変な歩き方、見たことないなあ！副社長」巫女8人による歌舞は神聖で荘厳で、「静」の世界でした。派手な盛り立て役の「動」の世界と対照的で、面白い祭りでした。極楽！極楽！失礼しました。

稲本 祐二(記)

血液型と性格

血液型占いが相変わらずの人気です。血液型と性格を結びつけて云々するのは、世界中で日本だけです。もちろん医学者や生理学者たちは、血液型と性格の関係を百%否定しています。

性格形成に多少とも影響しそうな要素は、何十とある体質・体格などの生理的要因の他に、育てられ方とか教育・人間関係・生活環境・職業・気候など非常に多く考えられます。

それも、一つだけの要素で形成されることはなく、多数の要素の組み合わせによると考えれば、計算でさな程の組み合わせ数になります。もし、仮に血液型もそれらの要素の一つとすれば、その影響度は数千万分の一にすぎないものとなります。

占いのご託宣は、ある幅をもって表現されています。その上に、人の性格は多面的で複雑な要素から構成されているのが普通です。このため「貴方はこういう性格です」と言われれば、当たっているような気がしてくるものなのでしょう。

血液型による性格や運勢の占いは、遊び以上の何物でもありません。つかの間の気休め、時間つぶしにはなると思います。しかし、占いを信ずる人にとっては、この気休めは勇気を与えてくれることもあり大切なこととなります。

生年月日による占い、名前の字画による占いなどがあります。当たるも八卦当たらずも八卦と詠まれているように、気休めに過ぎないことは周知のことです。神社仏閣へのお参りも同様でしょうか。

まあ、平和ボケを象徴したようなことはあまり感心しません。自分自身を内敵・外敵などからどう守るか、はたまた自分の国をどう守るかなどを考えさせる方向に国民を導いていってほしいものです。

三浦健(記)

食物繊維を摂る

Q1..食物繊維は一日にどのくらい摂ればいいの？

一日に摂取する食物繊維の目標は、18歳以上の男性が20g、女性が18g。量の目安は野菜や果物で摂るとすると両方の手のひらにいっぱいぐらいが理想です。

Q2..食物繊維が不足すると、腸の健康が失われる？

食物繊維は、タンパク質・炭水化物・脂肪・ビタミン・ミネラルに次ぐ第6の栄養素とも言われ、その働きは私たちの体に欠かせないものです。便秘や大腸がんの予防、さらに、コレステロールや胆汁酸を吸着して排泄する作用もあるので、糖尿病・肥満・高脂血症・動脈硬化などの生活習慣病を予防します。

Q3..食物繊維には種類があるのか？

大きく分けて不溶性と水溶性の2つの種類があります。不溶性はゴボウや大豆などに多く含まれ、腸内で食品の水分を吸収することで、排便を促す働きがあるので大腸がんの予防につながり、水溶性は、ワカメや昆布、コンニャクなどに多く含まれ、食後の血糖値が急上昇するのを抑えたり、血中コレステロールを減らしたりします。

Q4..食物繊維が含まれているのは野菜や果物だけ？

米等の穀物をはじめ、カニやエビまたココア・チョコレートなどの原料のカカオマスにも多く含まれています。

Q5..3食以外でも、食物繊維を上手に摂る方法は？

白米より玄米、果物は皮ごと。おやつには、クリームパンより小豆を原料とするあんが入ったあんぱんから2倍、酒の肴に豆腐を食べるなら同じ原料のおからなら同じく5〜6倍の食物繊維を摂取することができます。

備考..毎日新聞健康質問箱(9月版)より抄録

俳句

吉川 弘美

六甲の稜線著し秋日和
台風地震に震撼せる日本

藤田 多栄子

雨後の街照らし続ける今日の月
紅さして散り急ぐかに醉芙蓉

金本 美智子

鰯雲交はず言の葉美しき

須見 敏江

嵐過ぎ停電の街星月夜

森下 和子

母と子と雁の羽音を聞く夕餉
超高層ビルの予定地虫時雨

東浦 ふく子

自由さも時に重たし竹落葉
秋刀魚焼く旬の一品けぶらせて

高田 敏雄

秋風や巫女の手のかくやはらかし

川柳

前 たもつ

百よりも元気でダイヤモンド婚



絵手紙 (長谷川 洋子)

健康麻雀初級教室 &

健康マージャン同好会 便り

健康麻雀は頭(や手先)を使うので「認知症予防」に効果があると言われており、「楽しいナルク」を進める活動のひとつでもあり、会員増にも繋がります。最近、会員の友人で「麻雀を教えてほしい」と希望する方が少しずつ増えてきました。

これまで健康麻雀初級教室は毎月1回の開催でしたが、「月1回では覚えられないので 開催を増やしてほしい」との要望が出てきました。そこで、今後しばらくは、左表の開催内容にさせて頂きたいと思えます。

教室 or 同好会	開催の土曜日	開催の場所	利用可能卓数	参加可能人数
健康麻雀初級教室	第1土曜	事務所	1卓	8名
	第4土曜	事務所	3卓	12名
健康マージャン同好会	第1土曜	事務所	3卓	12名
	第2土曜	アステール	(制限無し)	(制限無し)
	第3土曜	事務所	4卓	16名

ルールを習得すれば、教室ではなく同好会への参加となり、開催内容を再検討します。会員皆様のご理解とご協力をお願い致します。
世話人(記)

催事のご案内

★「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&内容：先月の9月号を参照して下さい。

申込：拠点事務所

★「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：拠点事務所

天気：雨天延期[10月24日(水)へ]

★「バーベキュー」

日時：10月30日(火)、11時～15時

集合：「鶴見緑地」駅改札口(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)

雨天中止：10月29日(月) 午前中に決定

キャンセル料：10月26日(金)以降は発生

★「南・北会員の作品展」

内容：教室・同好会の作品を展示します。

日時：11月5日(月)～30日(金)、10時～16時

場所：拠点事務所

★「秋のハイキング」

行先：三室山・竜田川(詳細は次月号で)

日時：11月23日(金・祝)

申込：拠点事務所

教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級教室

日時：10月6日(土)、10月27日(土)、

11月3日(土・祝)、13時半～16時半

場所：拠点事務所

■パッチワーク教室

日時：10月10日(水)、13時半～15時半

場所：拠点事務所

教材：「クリスマスミニタペストリー」(1500円)

■介護予防&脳トレ運動 教室

日時：10月25日(木)、14時～15時

場所：拠点事務所

内容：主テーマ「正しい姿勢を保つ」

□民踊 同好会

日時：10月2日(火)、10月16日(火)、

11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

□健康マージャン 同好会 A

日時：10月6日(土)、10月20日(土)、

11月3日(土・祝)、13時～18時

場所：拠点事務所

□健康マージャン 同好会 B

日時：10月13日(土)、13時～18時

場所：「麻雀アステール」(天満橋駅)

□オモチャ作り 同好会

日時：10月9日(火)、13時～16時

場所：拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時：10月15日(月)、14時～16時

場所：拠点事務所

□手編み 同好会

日時：10月17日(水)、14時～16時

場所：拠点事務所

□カラオケ 同好会

日時：10月19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：10月20日(土)、10時～12時、

場所：拠点事務所