

第109号 平成31年('19年)1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)

拠点の実状 報告

世代交代と魅力を

会員の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこと、お慶び申し上げます。

昨年も色々な活動にご協力を賜り、そのお陰で何とか拠点として踏み留まっています。

I 大阪市の動向

① 介護予防・日常生活支援総合事業では、サービスA(事業者指定・委託)の「介護予防訪問サービス」を実施している。更に、身体介護の無い「生活援助型訪問サービス」を介護事業所が実施する予定である。

② 社協が、全区で介護施設への「介護予防ポイント事業」を実施している。

更に、サービスB(ボランティア主体)の「住民の助け合いによる生活支援活動事業」を、社協や介護事業所が3区でモデル的に実施している。来年4月から全区で行う予定になるだろう。

③ 社協が、5区で地域住民同士が助け合う会員相互の援助活動(有償ボランティア)を実施している。

④ 全区社協の中に「ボランティア・市民活動センター」が設置され、活動・利用の促進・充実を図っている。

②・③・④は、正にナルク活動と類似

して社協等が主体ゆえ対抗できる余地は少ない。来年度以降の取り組みとしては②に参画して事業の受託と活動(会員外へ)をすることであろう。ただ、区単

位で毎年の入札ゆえ、安定したものになるか分からない。仮に受託できても、後期高齢の運営では責任を持つてやれない。70才前後以下が主役で運営する組織にならないと無理である。

II 会員の動向

今年度(11月末迄)の入会は16世帯18人、退会は27世帯35人です。

今年度(11月末迄)の月平均は、時間預託提供活動が55時間、利用者が13人、活動者が17人です。平均年齢は、利用者(子育て除く)が76才で、活動者が73才です。正に老々介助です。

III 組織の運営

「代表は2、3年で交代しなければ発展しない」と毎年ボヤいて来たが、一向に進まず旧態依然です。



事務局長とトータルコーディネーターが不在の片肺運営で、後期高齢の運営委員はみんな急速に弱って来きました。

助け合い活動が減少して家賃を賄えない為、4月から同好会や行事等から参加費や運営協力費を徴収し、更に10月から経費削減に南拠点と同居をしています。後期高齢でも元氣なら活動や運営を補助できますが、**新陳代謝**して70才前後以下が中心になって新しい考え方で運営しなければ、拠点の今後はありません。文化の違いがある南拠点との合併は、迷惑を掛けな

い為にも**人心を一新**して対応する必要があります。 **IV あとがき**

大阪市内では、社協の拡充で、ナルクの役割は終わるのではないかと思われるが、ナルクだからできる地道な活動に限られて来るだろう。

小生も後期高齢になり、体もガタガタ、地下鉄に乗ると直ぐ座席を譲ってもらえます。60才代がナルクに入ってボランティア活動をしたと思うような**魅力**が必要で、時間預託に魅力を感じなければ活動者は入って来ず、他にも活路を見い出す必要があります。現状を打開して「**楽しい拠点**」にすべく、会員皆さんの自主的な参画と知恵・工夫等の提供を頂きたく、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

中野 凱生(記)

お知らせ

★「運営委員会」

日時…1月18日(金) 10時～12時

★「寄付のお礼」

中山基夫様からお歳暮を頂きました。ありがとうございます。

11月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 54時間
提供者 17人
利用者 14人

◎奉仕活動

時間 95時間
提供者 40人

◎会員数 入会 0世帯0人
退会 1世帯1人

◎月末会員数 193世帯
256人

行事 参加報告

堺・大仙公園を巡る

南拠点主催の「新わくわく町中散策」に参加しました。

10月8日(土)朝10時、JR

「百舌鳥」駅に集合、天気は快晴、南・北合わせて11名の参加者が堺観光ボランティアの宮尾喜治さんの案内で出発！ 駅から2分程で「仁徳天皇陵古墳」に到着し、皆さんと拝礼しました。

「百舌鳥古墳群」は東西南北4kmの台地に日本最大の前方後円墳の仁徳陵(全長約486m)と陪塚とされる古墳が10基以上もあり、5世紀中頃に築造されたらしい。次に、日本庭園に向かう途中で、建築費8000万円の公衆トイレを使用させて貰い



まずは、仁徳陵へ！



スコップ?でいただきました。

ました。庭園では花嫁さんの撮影会と出会い、隅々まで手入れの行き届いた美しいお庭でした。

堺市立博物館では空中映写を見て、街や古墳の大きさ等、全体がよく分かりました。

昼食は「古墳カレー」で、器が古墳型でその中に、ご飯で古墳の中に埋もれている石棺がコンニャク、埴輪がちくわ、スプーンがスコップ型となかなかの創作で、楽しんでいただきました。

「美味しかった!」
天気が良く穏やかだったので小さな子供さん連れの若い家族が多く来ていました。

都会の暮らしのすぐそばに雄大な景色があって、また、出掛けたと思います。

奥村 昭子(記)

日本の祭り 四方山話

「佐倉の秋祭り」

ミスタージャイアンツ「長嶋茂雄」出身の千葉県佐倉市の祭りに行つて来ました。

10月12日(金)14日(日)開催です。

「えらい人出やなあ!」
「まるで大阪の難波や心齋橋筋みたいやなあ、副社長!」

「露店の数も半端やないで!」
また「踊り屋台」を曳き回す時の掛け声が面白い。

「踊り屋台」に乗っている「小太鼓」「横笛」「鉦(かね)」が奏でる「佐倉囃子」に合わせて、引手全員が大声で「えつさのこらさのえつさつさ!」が独特で面白い。



「踊り屋台」は上部の「踊り舞台」が360度、廻る仕掛けになっていて、「踊り屋台」が、祝儀を貰ったお店の前に来ると「踊り舞台」だけを廻し、祝儀を貰った店に正対させ、扇子を持った踊り子達が祝儀のお札の踊りを披露します。「踊り屋台」は、佐倉町内毎に15台あり、佐倉で商売してるお店は「踊り屋台」15台に祝儀を出すので、出費が大変です。

形は、明治10年初期に東京・日本橋の装束師を通じて購入されたんやて! 人形山車は現在6本ありますが、今回の秋祭りには「日本武尊」「関羽雲長」「石橋(しゃつきょう)」の3本が曳き回されました。宵闇で電光に彩られた「踊り屋台」「人形山車」も昼とは違った趣きがあり、祭りが盛り上がり、血が湧き、肉躍りました。

副社長、何と言うても、六町合同の『総踊り』が最高やったな!

六町それぞれ違った色の扇子、違った踊り衣装、それに、六町それぞれの違った踊りが、ほんま、珍しく、何か妖艶やったな! お化粧した女の子の金剛棒などを持った踊りもかわいかったな! また「佐倉藩総鎮守 麻賀多神社」の大神輿も佐倉市指定文化財で、享保年間(三百六十両という大金をかけて造り上げた豪華な大神輿でした。また、佐倉は江戸時代、譜代大名で

老中筆頭「堀田正睦」の城下町で、国指定重要文化財の旧堀田邸や千葉県指定有形文化財の旧河原家住宅などの武家屋敷も、往時の生活が偲ばれて良かったな、副社長!
副社長、風呂も『佐倉天然温泉 澄流(すみれ)』と『酒々井(いすい)温泉 湯楽の里』、両方とも自然の中で、広々として良かったね! 極楽! 極楽! 失礼しました。

稲本 祐二(記)

松竹梅

和食仕出し屋の広告に盛り付けの写真があり、代金の高い方から松、竹、梅と差がついています。

ウナギ屋、スシ屋などにも見られます。なぜ梅がビリなのか？ 誰が決めたのか？ こんな事に疑問を持たったり、腹を立てる人は余程の奇人でしよう。

いろいろ文献を漁ってみました。決め手は有りません。只一つ、中国の歴史上で絵に画かれたのは松が最も古く、次いで竹、梅の順番で、この年代差が順位差となり、日本に伝えられ今日に至ったのではないかと推測されます。

松竹梅は目出度さを表す代表格であり、結納品や襖・屏風などに画かれたりしています。

厳しい寒さの時期に松と竹は色褪せず、梅は花を咲かせ堂々としているので、別名「歳寒三友」とも呼ばれます。三者揃って使われる時も、それぞれ単一で使われる時も平等で順位差はありません。

松は庭園や鉢植えの観賞用、海辺の防風林として。竹は建材や器具にその丈夫さが喜ばれ、旬の美味として。梅は、花が美しく実は健康食として人の世の役に立っています。

ウナギ屋で「梅」を注文すると、周囲の見知らぬ客達から「なんだあのケチ」言われそうだし、虚栄を出して「松」を注文すると「金も無いのにムリをして」と言われそうだし、しからば少々見栄を張り、「竹」にしようと注文する。「竹」の場合、誰も反応しません。実際に「竹」の注文が最も多いそうです。

ある観光地でワサビを大きいもの、中くらいのもの、小さいものに分け、それぞれ数本ずつ袋詰めにして松組、竹組、梅組として店頭に出したところ真つ先に松組が売り切れ、竹組が半分売れ、梅組は全然売れなかったそうです。

梅組の品が良品だということもあります。梅干しにも大中小がありますが、効用は同じです。

三浦健(記)

健康寿命を延ばそう！

リラックスする習慣

精神面から元気になる

人間には、体(肉体)と心(精神)からできています。健康寿命を延ばすには体が健康であるだけではなく、心も健康であることが大切です。

心をイキイキとさせるには、リラックスできる時間を持つことが一番です。また、心の健康のためには、ストレスと上手に付き合うことも大切。

何ごとも完璧を目指し過ぎず、肩の力を抜いて、心にゆとりを持つ取り組みましょう。

Q1・・・リラックスできない状態が続くと？

体と心のバランスが崩れ、睡眠障害、食欲不振、下痢、心臓がドキドキしたり、肩こりや関節の痛みなどの症状や、疲れやすくなったり、めまいがしたり、気力が湧かないといった兆候が表れることもあります。

Q2・・・リラックスしているときの体の状態は？

ストレスに対する防御力がアップし、免疫系の働きが活発になり、病気や体の不調が改善されます。

Q3・・・笑いに健康効果があるというのは本当？

笑いには、免疫力アップ、自律神経の安定、ストレス解消、ホルモンバランスの改善といった効果のほか、脳のα波が多く表れて集中力がアップしたり、ナチュラルキラー細胞が活性化して、がん予防につながることも知られています。

Q4・・・どうしても緊張してしまふときは？

大切な仕事の前や、何かの悩みを抱えている時は、不安に感じることを具体的に書き出してみましょう。気持ちを素直に吐き出し、整理することで緊張がほぐれていきます。また、緊張している時は、体のあちこちに力が入っているもの。軽い運動をして体もほぐしましょう。

備考・・・毎日新聞健康質問箱(11月版)より抄録

俳句

吉川 弘美

冬霞京の山脈遠くにす
かの小さき去来の墓に冬の柿

藤田 多栄子

脱ぎすてて冬木は空に仁王立ち

金本 美智子

見えねども確かなる富士霧時雨

須見 敏江

南瓜切る力の足らず病上り

森下 和子

懸崖の菊の盛りの無人駅

高田 敏雄

破れ鉢に声合せる残る虫

川柳

前たもつ

終章の未知を楽しむことにする

戦争は昔話とちがいます

中野 凱生

腰にハリ胸は木枯らし吹いてます
ガラス腰硬くて脆い根性も



絵手紙 (寺田 淑活)

大阪・北摂エリア 拠点連絡会(第5回)

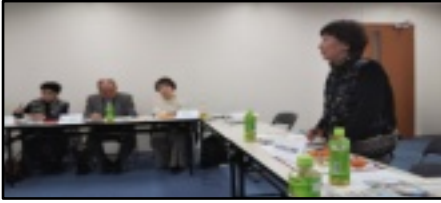
最重要課題の取り組み経過報告

7 拠点の連絡会は、12月10日(月)午後、茨木・摂津拠点担当にて「あいおいニッセイ同和損保ビル」3階研修室で開催、田中理事始め19名が出席。同じ階に茨木・摂津拠点事務所があります。

田中理事は、各拠点の活動が活発になることが目標なので、この連絡会でお互い意見を交換し切磋琢磨していきたいと挨拶されました。

各拠点の現況報告に続き、ナルクを広く認知して貰う為の方策について、①市からの相談に積極的に協力。②街の諸活動に参加。③清掃活動の参加時はナルクのゼッケンやユニホームを着用。④高等学校の授業協力で若者、そして親を取り込む。運営委員・二役の決め方について、会報・会計等の活動から運営委員へ、ブロッカーリーダーから運営委員へが普通である。リーダー研修会の雰囲気を楽しむことは特に有効との意見が多かった。

最後に茨木・摂津拠点の藤井会員から自ら起業したウェアラブルカメラを使って視覚障がい者が遠隔からサポートするシステムの説明がありました。茨木・摂津拠点は奉仕活動として参加するが、



各拠点でも参加検討をお願いしたい、とのことでした。次回の拠点連絡会は来年3月、大阪南拠点担当で開催予定です。

豊島 久美子

(記)

催事のご案内

★「新年会」

日時：平成31年1月20日(日) 12時～14時半

(受付：11時30分、開宴：12時)

場所：「柏林苑(ハクリンエン)」道頓堀店

(電話：06・6226・8396)

参加：3000円(当日持参)

申込：拠点事務所(締切：1月15日)

備考：宴会盛り上げ隊は、稲本・植原・長尾さんです。「三線(サンシン)」の演奏を予定しており、

豪華な(?)景品も有ります。お楽しみに……

交通：地下鉄「なんば」駅、25番出口から御堂筋を北へ、道頓堀橋を越えて、「ドン・キホーテ」店に入り、エレベーターで7階へ



教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級 教室

日時：1月5日(土)、1月26日(土)、

2月2日(土)、13時半～16時半

場所：拠点事務所

■パッチワーク 教室

日時：1月9日(水)、13時半～15時半

場所：拠点事務所

教材：「はぎれ使いのバッグ」(各自、布を持参)

■介護予防&脳トレ運動 教室

日時：1月24日(木)、14時～15時

場所：拠点事務所

内容：主テーマ「寿命と介護予防運動」

□健康マージャン 同好会 A

日時：1月5日(土)、1月19日(土)、

2月2日(土)、13時～18時

場所：拠点事務所

□健康マージャン 同好会 B

日時：1月12日(土)、13時～18時

場所：「麻雀アステール」(天満橋駅)

□民踊 同好会

日時：1月8日(火)、1月29日(火)、

2月5日(火)、13時～15時

場所：「阿倍野スポーツセンター」4階・室1

備考：1月29日15時～新年会(会費：千五百円)

□手編み 同好会

日時：1月16日(水)、14時～16時

場所：拠点事務所

□カラオケ 同好会

日時：1月18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：1月21日(月)、14時～16時

場所：拠点事務所

□オモチャ作り 同好会(1月はお休みです)

□俳句 同好会(1月はお休みです)