

## 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](mailto: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

## 第11回 定時総会

梅雨入り前の曇り空、6月8日(土)午前、「大阪産業創造館」(中央区)で22名の出席を得て総会を行いました。

会員の高齢化の影響もあり、出席者数はこれまでで一番少なかった。

内容は、18年度の活動・決算・監査及び19年度の活動・予算・委員の報告を行い承認されましたが、会員数と時間預託活動時間の減少に歯止めがかからず赤字運営の状況が続いています。ただ昨年10月から南・北拠点が同居したので、赤字は半減しました。

内容で特に紛糾したのが運営委員会のメンバー(敬称略)についてです。考え方の違いで意見の対立があり、議事がスムーズに進行しなかったが、

当面は旧委員の中野凱生・豊島久美子・小堀千砂子・入江康子・長尾康子・谷山陽一・稲葉健次および新委員の藤井美智子・秋田佳津・稲本祐二・島喜久子・永田弘子が進めることになった。更

に、下期(10月)に中野凱生も退任して代表不在の運営になるが、南・北合併については、南に迷惑を掛けないような北の体制が下期迄に整うよう、事務所での担当実務処理経験が必要です。

総会後の意見交換会では「今後の進むべき方向性と対応策」の主要テーマとして、南・北合併の課題とナルクビジョン委員会答申書を取り上げていましたが、組織体制の問題が紛糾して時間切れで出来ず残念でした。

昼食は、階上のレストランで行い歓談して頂きました。 中野凱生(記)



定時総会の開会前



会長メッセージの代読



昼食懇親会

## お知らせ

## ★「運営委員会」

日時…7月22日(月) 13時半

場所…拠点事務所

備考…従来の日時・曜日が変更

## ★「第11回定時総会の資料」

資料の入手を希望される方は、拠点事務所までお越し下さい。来所が無理な場合は、ご連絡下さい。

## ★「時間預託活動者の募集」

「ご高齢の男性(西区)が、将棋の相手をしてくれる方を希望されています。活動して頂ける方は、事務所までご連絡下さい。

## ★「活動者・委員の確保」

事務所当番・ラベル作成・会報印刷・データ入力等の事務所作業、また、代表の交代や副代表・不在である事務局長・編集長・地区コーディネーターの補充が健全な組織運営必要になっていきます。

会員皆様からの自発的・積極的なご協力の申し出をお待ちしています。

## 5月度 会員動向

## ◎時間預託提供活動

時間 62時間  
提供者 21人  
利用者 21人

## ◎奉仕活動

時間 149時間  
提供者 45人

◎会員数 入会 0世帯0人  
退会 0世帯0人

◎月末会員数 181世帯  
236人

# ナルク設立25周年 記念総会開催

5月28日(火)10時〜16時40分、ナルク設立25周年を記念して、記念総会がドーンセンター(中央区)で開催されました。全国から650名もの会員が参集し、大阪北拠点から30名が参加しました。

プログラムにそって、7階ホールでは、①定時総会・全国

代表者会議、②基調講演(堀田力氏「四半世紀の奇跡〜開かれていくNALC」と事例発表(びわこ湖西拠点佐々木恵美子氏「サロン活動『虹のひろば』」、

③パフォーマンス・フェスタ(15拠点出演)が進行し、1階パフォーマンススペースでは、

④「作品展」(16拠点出展)、⑤「物産展」(17拠点出展)で賑わ

いました。

①定時総会・全国代表者会議では、事業報告・事業計画が承認

され、神野会長からナルクビジョン(3か年中期計画)が提

示されました。新たな時代へ、

変化をとらえ組織の充実を呼びかけるポスターにもその心が表現されています。

②堀田力氏の基調講演ではナルクの会員への信頼と励まし

を頂きました。事例発表は総合事業でのサロン活動の実践

例であり、ナルクの今後に示唆を与えます。

さて、大阪北拠点は、大阪南拠点と共催の同好会・教室

が中心となり、「作品展」と「物産展」に出展。④「作品展」には

全国のお祭りの写真、美しい絵手紙、手編みのセーター、

180cm四方のパッチワーク作品2点も展示、圧倒的な存在感でした。⑤「物産展」では

「手作り小物」を販売。同好会以外の方々からも沢山出品頂

き、レジ袋入れ・エコバッグ・ポーチ・腕カバーが人気でした。

北は函館拠点の海産物から南は鹿児島拠点の焼酎迄珍し

い物産の数々が陳列される中、鹿児島拠点の売場では、原田

代表と3人の方々にお会いし、御礼を述べる事ができました。

実は、遠距離支援で、当拠点が鹿児島の実家の

庭の草取りでお世話になって

いる方々なのです。また、バスで来阪の水戸拠

点ご一行が午前に到着に間に合

わない為、水戸の天狗納豆30

個を代理販売しあつという間に完売。後で水戸拠点代表か

らお礼を言われる「コマ」も。

③パフォーマンス・フェスタでは、札幌拠点のリメイク着物

のエコ・ファッションショー。モデルは神野会長、西村事務

局長や拠点代表の方々で会場は笑いと拍手で湧きました。

トリを務める大阪連合(大阪南・大阪北・東大阪・寝屋川・枚

方)30名による「盆踊り」。吉田先生にご指導頂いた「河内音頭

と「ダンシングヒーロー」は踊る人の楽しさが伝わり、会場

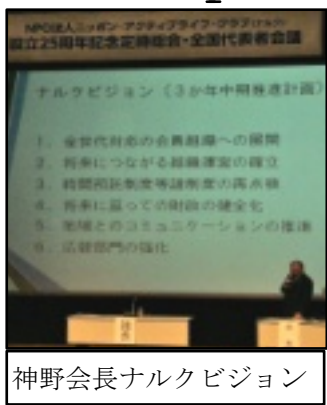
は拍手で盛り上がりました。楽しい余韻を残してフェス

タはお開きに。5時半からの懇親会には6名参加。

ご協力頂きお世話頂きました

た関係各位に厚く感謝申し上げます。

豊島 久美子(記)



神野会長ナルクビジョン



作品展：パネル5枚に作品を展示



物産展：手作り小物を販売



物産展：にこやかに接客



鹿児島拠点の皆さん



大阪連合：河内音頭(上)、ダンシングヒーロー(下)



札幌拠点「エコ・シニア・ファッションショー」  
写真は北村博子様(東大阪・大東)に提供頂いた。



# 大根役者

演技力が乏しく下手な役者は、大根役者と呼ばれる。語源は二つ伝えられ、一つ目は、しろうと(素人)のような演技から素人の「しろ」と、大根は白色であり、その白色の「しろ」をかけて呼ばれること。もう一つは、大根は少々古くなっても食中毒などは起こさない、つまり「当たらない」と、役者の演じた役が不評、つまり「当たらない」をかけたものです。後者の方が面白そうです。

大根の辛味成分には殺菌作用があり、昔から風邪には大根おろし汁を飲んだり、湿布に使ったりしていました。一本の大根でも、部分によって辛さが違います。辛味成分の量を比較すると上(首)と下(尻尾)では十倍以上の差があり、大根おろしで辛い方が好みならば下の方をどうぞ。また、おろし方でも微妙に辛さが変わります。力強く直線的におろすとより辛くなり、逆に、丸く円を描くようにおろすとまろやかになります。いずれにしても時間が経つと辛さが無くなり、ビタミンCも減少するので、大根おろしは食べる直前につくるのがポイントになります。

大根は外見から、あまり栄養が無いように思われがちですが、ビタミンCの含有量はトマトに次いで豊富であり、葉はビタミンA・Cのほかカロテン、カルシウム、鉄なども多く含まれています。更に、凄いのは酵素の種類で、よく知られている消化酵素ジアスターゼをはじめ数百種類に上ります。

大根は野菜の王様と呼ばれるほど、どんな荒地地にも栽培できると言われています。特に冬場では根野菜の主役であり、いろいろな料理に使われています。このように主役にもなり、栄養やサプリメントの面でも十分な大根の名を冠する役者は『大物』と言えるのでしょうか。

三浦 健(記)

気になる体の不調 どうしたら改善できる？

## 尿漏れで悩んでいる

くしゃみをしたり、重い荷物を持ち上げたり、冷たい水に触ったりした瞬間に尿が漏れるトラブルは誰にでも起こりやすく、男性よりも尿道の短い女性には、特に起こりやすい症状です。

女性に多いのは、下腹部に圧力がかった時に、尿漏れしやすくなる「腹圧性尿失禁」、膀胱の神経が過敏になって起こる「切迫性尿失禁」、その2つの症状が混在する「混合性尿失禁」です。

いずれも、外出が億劫になる、人付き合いが面倒になる、陰部が爛れるなど、体の調子だけでなく、生活の質が落ちてしまう原因となります。放置しておく、重症化する恐れもありますので、早めに対処しましょう。

### ●尿漏れが起きる原因は？

膀胱は、骨盤底筋の筋肉で支えられています。骨盤底筋には、排泄を調節する機能もあります。

しかし、女性は妊娠や出産、肥満などが原因で骨盤底筋の機能が低下しやすく、特に閉経後は皮下組織内のコラーゲン量が減り、筋肉の量も落ちるので、腹圧性の尿漏れが起こりやすくなります。

また、加齢により、骨盤内の血管の動脈硬化などが起こり、膀胱の神経が過敏になることで、切迫性の尿漏れが起こりやすくなります。

### ●尿漏れを改善するには？

尿漏れは、筋力低下のサイン。骨盤底筋を鍛える体操を毎日の習慣にしましょう。また、下半身全体の筋力を強化すると、膀胱への血の巡りが良くなります。下半身の筋力アップには、スクワットやインナーマッスルを鍛えるヨガがおすすめです。

日常生活に支障をきたすような場合は、薬物療法や手術などの選択肢もあります。異常を見逃さず、泌尿器科を受診しましょう。

備考.. 毎日新聞健康質問箱(2月版)より抄録

ほっと一息 紹介コーナー

## サラリーマン 川柳

インターネット上で公開された、第一生命の「サラリーマン川柳」から、今年の優秀作品を抜粋して紹介します。(①は第一位⑩は第十位)

① 五時過ぎたカモンベイビー  
USA(うさ)ばらし

② いい数字 出るまで測る 血圧計

③ メルカリで 妻が売るのは 俺の物

④ ノー残業 趣味なし 金なし 居場所なし

⑤ 「やせなさい」腹にしみいる 医者の声

⑥ やつと縁切れた上司が 再雇用

⑦ 手紙書き 漢字忘れて スマホ討ち

⑧ 下腹が 気づかぬ内に ひよっこりはん

⑨ U・S・A 流行りに のれない まあいつさ

⑩ 叱つても 褒めても 返事は「ヤバイッス！」

・ 新人の名前が読めぬ 時代来た

・ 病院へ 来ない 仲間を 心配し

・ ゴール前 延びる 定年 老い 越せない

・ お犬様 俺の 四倍 床屋代

・ 意見出せ 出したと たんに 担当者

・ 生産性 語る 上司の 非効率

・ ふところは 年中 無休 クールビズ

・ 飛「車」よりも 健康 将棋じや「歩」が 強し

・ 「前向きに 検討します！」と 後ずさり

・ 削減だ 改革起こすと 仕事増え

・ 付度で ちがう 意見が 一致する

・ 在宅勤 家事も まかされ フル稼働

## 俳句

雲一つなき中天に梅雨の月  
吉川 弘美

麦の秋想うは冷し喉ごしや  
仲村 光子

雨煙り水車の回る菖蒲園  
藤田 多栄子

嫌ひな子好きな子のみて豆御飯  
金本 美智子

病気でも元気でもなく春日影  
須見 敏江

若葉風等間隔に少女像  
森下 和子

生命線やけに気になる五月闇  
東浦 ふく子

はや澄みて棚田は田植待つばかり  
高田 敏雄

## 川柳

夜明けです生きたい人は寄つといで  
前 たもつ



絵手紙 (植原貞子)

## 催事のご案内

### ★「ボウリング大会」(主催：南拠点)

日時：7月21日(日)、14時～  
場所：「玉出ボウル」(西成区)  
(玉出レジヤールビル4階)

交通：①「岸里」駅(四つ橋線)  
(1番出口から北方向へ直ぐ)

②「天下茶屋」駅(堺筋線・南海線)  
(西口から西成区役所方向へ徒歩6分)

申込：拠点事務所(締切：7月18日)

費用：ゲーム(580円)＋シューズ(2000円)

### ★「生きがい・助け合いサミット in 大阪」

内容：共生社会をつくる地域包括ケア  
～生活を支え合う仕組みと実践～

主催：「さわやか福祉財団」(公益財団法人)

日時：9月9日(月)、13時～18時  
9月10日(火)、9時～16時

場所：「大阪府立国際会議場」(北区中之島)  
(グランキューブ大阪)

交通：「中之島」駅(京阪中之島線)  
(2番出口から直ぐ)

申込：拠点事務所(締切：7月31日)  
(参加申込書は事務所にあります)

備考：54の分科会(テーマ)があります。  
会員皆様さんご参加をお願いします。  
ナルク本部からも動員要請が来ています。

## 教室・同好会のご案内

### ■健康麻雀初級 教室

日時：7月6日(土)、7月27日(土)、

8月3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：7月10日(水)、13時半～15時半  
場所：拠点事務所

教材：「ハワイアンキルトの手さげバッグ」(2千円)

### ■介護予防&脳トレ運動 教室

日時：7月25日(木)、14時～15時  
場所：拠点事務所

内容：主テーマ「転倒予防」

### □健康マージャン 同好会 A

日時：7月6日(土)、7月20日(土)、  
8月3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：7月13日(土)、13時～18時  
場所：「麻雀アステール」(天満橋駅)

### □絵手紙 同好会

日時：7月8日(月)、14時～16時  
場所：拠点事務所

### □民踊 同好会

日時：7月9日、23日(火)、13時～15時  
場所：「阿倍野スポーツセンター」4階・室1

### □手編み 同好会

日時：7月17日(水)、14時～16時  
場所：拠点事務所

### □カラオケ 同好会

日時：7月19日(金)、13時～18時  
場所：「ジョイサウンド」(上本町店)  
新歌舞伎座の斜向側「上三和会館」

### □俳句 同好会

日時：7月20日(土)、10時～12時  
場所：拠点事務所