

## 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>

第122号 令和2年(2020年)2月発行

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

## 新年会

1月26日(日)12時〜14時半、道頓堀の「柏林苑」(中華料理)で大阪南拠点と合同で「新年会」を開催しました。38名の参加者が、くじ引きで5テーブルに分かれて着席しました。

前半は南拠点が進行を担当。先ず、南の守屋代表が、今年6月総会にかけて南・北拠点統合に向けて決意と協力を求める旨の挨拶をされました。

南の島津光男さんによる乾杯の御発声で開宴。約1時間、ゆっくりと食事しながら、和気藹々と歓談。その間、南の多才な方々が芸能を披露されます。先ず、佐藤悦子さんの朗々とした詩吟「お母さん」「鞭声肅肅 夜河を渡る」。次いで吉田裕子先生の新舞踊、丹精な舞姿に見とれます。野上文代さんのウクレレ演奏では、「お富さん」「憧れのハワイ

イ航路」を皆も一緒に歌いながら「この歌、懐かしいな」。

後半は北拠点が担当。北の稲本祐二さん、藤井美智子さん、入江康子さんトリオによるビンゴゲームです。一番更に、1等賞1名、2等賞2名、3等賞7名、全部で11名の方々が商品券を獲得、大喜びでした。

この場を借りて、島喜久子さんから「巾着袋講習会」、三木正八郎さんから「栄養映画の会」の宣伝がありました。

あつと云う間に、2時間半が経過し、豊島の中締め挨拶に続いて、寺井副会長の「一本締め」でお開きとなりました。なお、冒頭の守屋代表、締めの寺井副会長、豊島に至るまで、三者三様に南・北拠点統合に向けて会員皆様のご理解・ご協力をお願いする新年会でした。南・北拠点の皆様、多数のご参加、ありがとうございました。

豊島 久美子

寺井副会長  
一本締め

吉田裕子先生の新舞踊



ビンゴゲーム。リーチで立ちます。



歓談中。病癒えた岩佐康男さんのお姿も。

## お知らせ

## ★「運営委員会」

日時…2月8日(土)

14時〜16時

場所…拠点事務所

運営委員でなく一般会員の方は、オプザーバーとしてご参加をお願いします。参加ご希望の方は事務局まで御連絡ください。

## ★「第3回フレンドリークラブ」

日時…3月19日(木)

10時半〜12時

場所…拠点事務所

開催時間が午前に変更になりました。多数のご参加お待ちしております。

## ★「定時総会」

日時…6月6日(土)

## 12月度 会員動向

## ◎時間預託提供活動

時間 6.5時間  
提供者 21人  
利用者 19人

## ◎奉仕活動

時間 10.6時間  
提供者 32人

◎会員数 入会 1世帯1人  
退会 1世帯2人

◎月末会員数 178世帯  
230人

新わくわく町中散歩  
参加報告

## 日本銀行 大阪支店訪問

津沢 賀津子

12月13日(金)、「二十名募集」という狭き門をくぐった二十名でしたが、当日一名が都合悪くなり十九名参加しました。

日本銀行と聞いただけで一度も足を運んだことがなく、どんなところかワクワクしながら参加させていただきました。

現在の大阪支店は中之島にありますが、支店開設以来二



日本銀行の外観



淀屋橋で点呼。南拠点の守屋代表から、「銀行内は写真撮影禁止」等の注意事項説明。



時間厳守の日本銀行なので、早めに集合。ワクワクしながら時間待ち。

度移転し、明治十五年に旧東区今橋(現在の大阪俱樂部)に開設されました。明治十七年に旧東区大川町(現在の三井住友銀行の場所)に移転、経済の発展と共に支店の事務量が増えて、明治三十六年に中之島に移転しました。

現在の旧館は明治建築界の第一人者である辰野金吾氏の設計によるものだそうです。

昭和に入って金融恐慌、戦時中は空襲などにより経済は混乱したそうです。いろいろながく歴史があつたんだと感じました。

それを物語るように中庭に二本の木が植えられています。共に江戸時代以前からの由来を持っていて、樹齢百年を超

えるクスノキの木、また樹齢二百年(三百年と推定されるイチヨウの木、秋には枝いっぱい銀杏の実をつけるそうです。

偽造防止の技術等は精巧で、各自持参の千円札を用いて、触ったり、透かしたり、傾けたりして、どこに工夫が凝らしてあるか、観察し、本物の紙幣と偽札との見分け方を教わりました。

因みに古いお札、使われなくなつたお札の行方が気になるのですが、シュレッダーにかけて再生紙、段ボール等に加工されるそうです。

いろいろ興味深い事を見学強にさせていただきました。有難うございました。

## 四方山話

### 「室津のかき祭り」と オーシャンビュー

温泉

稲本 祐二

「副社長この焼きたての牡蠣、プリプリで美味しいなあ!」  
「10個五百円と安いから、よけ美味しいわ!」。

平成31年1月27日(日)、ここ兵庫県たつの市御津で開催された「梅と潮の香マラソン大会」会場横の「室津のかき祭り」会場。

「かきフライもかき汁も絶品やなあ、副社長!」。

私は2か月前の11月19日、失神による階段転落事故を起こし、事故後、初めてのラン大会。3キロコースをソロソロ完走だけ!

ラン大会に出やんでも「室津のかき祭り」だけ参加もオーケーなので、足のある方はどうぞ。毎年1月の末日曜日開催です。

また、すぐ近くの小山の上にある「新舞子ガーデンホテル」2階の、日帰り温泉が、オーシャンビュー!

露天風呂から、家島諸島の四島(家島、西島、坊勢島、

男鹿島)が目の前に、更に右奥の小豆島。牡蠣船もチラホラ!

入浴料金六百円もお値打ちです。

2月(3月は菜の花畑がいっぱいで、百円で菜の花狩りができます。

綾部山梅林も有名です。5月には新舞子浜で潮干狩りも楽しめます。おすすめコースです!



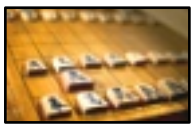
美味しい焼き立ての牡蠣



大勢の客で賑わう 室津かき祭り



## 募集!



**囲碁・将棋**のできる方、**車イス介助**のできる方、**包丁砥ぎ**のできる方、  
貴方にとっては当たり前のスキルが、私たちにはとても助かります。あなたのスキルを、「いちょうの会」の活動に活かしませんか。あなたのスキルを事務局にお知らせ下さい!

★ 出来る時に、出来る所で、出来る方法で、貴方の力を役立てて頂けませんか。

## 復刻版シリーズ

## エゴマ

三浦 健



エゴマが注目されています。エゴマは漢字で荏、又は荏胡麻であり、シソ科の一年草です。その実はゴマの実に似ているので、本物ではないという意味の似非(えせ)を付けてエセゴマとなり、次第に訛ってエゴマになったとも云われます。

江戸時代までは、実を搾った油は安物の灯明油、乾燥しやすい性質を生かして唐傘の撥水用として使われました。国盗りで有名な斉藤道三が、若いころ商いをしたのがエゴマ油だったとか。この幻の油が甦ったことになりました。

健康志望の方なら先刻ご承知のリノール酸は、体内で合成されません。だから食事から摂ることになりますが、摂りすぎると反対の作用、つまり悪玉脂肪酸と同じ作用をします。即ち血管を詰まらせる作用で、心筋梗塞・脳梗塞につながります。この悪い作用を打ち消してくれるのがエゴマに含まれるαリノレン酸です。

厚生労働省が、日本人はリノール酸の方を摂りすぎていると指摘し、αリノレン酸との摂取比を従来の4対1から2対1にするように指導がありました。風呂の入り方まで、お国が指導する時代です。有り難いことです。メーカー側も内容量を変更しつつあります。サラダ油や他の植物油を使用する時は成分表示を見ましょう。エゴマ油はシソ油と表示されることもあります。

エゴマの産地では、小規模ながら直接エゴマ油を販売している地区もあります。その他、エゴマ油を混入したパンを作ったり、豚のエサに混ぜたりして、間接的にαリノレン酸の効能をウリにしているようです。吃驚仰天するような事件や大自然の脅威に曝されているのに、健康を語れるとは別天地の気分です。



## 3月3日(火)お雛様の日

## 映画鑑賞同好会「栄養映画の会」開演!!

南・北拠点の皆様、

我々の団体も開設25年が過ぎて、いささか時代の移り変わりに乗り遅れたようです。南北拠点共に、幾多の問題点にぶつかっています。まあ、それらを解決して頂くのは慧眼(けいがん)の持ち主の方々をお願いするとして、無智な俺(おい)らに出来る事と言ったら、楽しい映画を観て頂き、笑話する場所を提供する事くらい、かな?。それでも実行すれば、問題点の一つ位は解決に向かうのでは?・・・と思っております。皆様もご協力の程お願い致します。

日時: 3月3日(火) 雨天決行

場所: 西区民センター 第3会議室(2階)

交通: 地下鉄 千日前線「西長堀」駅7B出口、北へ約60メートル

地下鉄 鶴見緑地線「西長堀」駅3番出口、南へ約60メートル

会費: ¥1,200円(食費含む) 午前参加・午後参加・両方参加も全て同

午前の方(9時30分~13時) 午後の方(12時~15時)でお願いします。

皆んなで一緒に食事をしたいからです。

申込: 用意の関係上2月27日(木)までに、両拠点をお願いします。

「俺は待ってるぜ」って、日活映画のタイトルに昔有りましたね。待ってまっせ!

三木 正八郎



同好会便り

## 水きり絵同好会

藤井 美智子

新しく「水きり絵同好会」を立ち上げて、1月16日(木)に実施しました。当初、参加者は10名前後かな〜と思っていましたが、当日16名の方が参加されて大盛況、あまりの多さに教えるのに右往左往。皆さん一生懸命作品作りに没頭されていて、2時間があつという間に過ぎてしまいました。左の写真が参加者全員の作品です。初めてにしては素晴らしい出来です。



絵手紙 (長谷川 洋子)

## 催事「案内」

★「新しくわく町中散歩」

「造幣局見学」

日時.. 2月13日(木)

集合.. 地下鉄「南森町」駅 東改札口

9時30分(時間厳守)

費用.. 1200円(昼食代)

申込.. 2月10日(月)まで拠点事務所へ

※ガイドの案内で貨幣工場を見学するとともに、構内にある「造幣博物館」も見学します。

★「居場所づくりフォーラムin近畿」

内容.. 近畿ろうきんと近畿2府4県のNPO支援センターは、「誰一人取り残さない」社会づくりに向けて、社会的弱者の居場所づくりや支え合いのネットワークづくりへの支援活動を進めている。居場所づくりの運営団体とNPO支援センターとの関わりを通して、支援のあり方を考える。

主催.. 近畿労働金庫

日時.. 2月15日(土)、13時〜16時

場所.. 「近畿ろうきん 肥後橋ビル 12階メインホール」

(大阪市西区江戸堀1丁目12の1)

交通.. 地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅

申込.. 拠点事務所、締切2月8日(土)

(参加申込書は事務所にあります)

備考.. 基調講演、実践報告、など。

ナルク本部から動員要請が来ています。

## 教室・同好会「案内」

■健康麻雀初級 教室

日時.. 2月1日(土)、2月22日(土)

3月7日(土)、13時半〜16時半

場所.. 拠点事務所

□健康マージャン 同好会 A

日時.. 2月1日(土)、2月15日(土)

3月7日(土)、13時〜18時

場所.. 拠点事務所

□俳句 同好会

日時.. 2月15日(土)、10時〜12時

場所.. 拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時.. 2月17日(月)、14時〜16時

場所.. 拠点事務所

□手編み 同好会

日時.. 2月19日(水)、14時〜16時

場所.. 拠点事務所

□水きり絵 同好会

日時.. 2月20日(木)、14時〜16時

場所.. 拠点事務所

□カラオケ 同好会

日時.. 2月21日(金)、13時〜18時

場所.. 「ジョイサウンド」(天王寺店)

天王寺アポロビル 6階