

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)

追悼

高畑敬一名誉会長 を偲ぶ



ナルクの創設者、
高畑敬一名誉会長が
2月8日に逝去され
ました(享年90歳)。
ご冥福をお祈りしま
す。

高畑名誉会長を偲ぶ

三木 正八郎

謹んでお悔やみ申し上げます。

2月8日、名誉会長が現世から旅立
たれようとしておられる時、私達は会
の未来について会議をしておりました。
この暗示は、名誉会長からの、何らか
のメッセージなのでしょう。

思い起こせば、体は小さくとも眼光
鋭く、男としての威光が漂っておられ
ましたね。それは私にとって、毅然と
した男の理想の男子像で、憧れており
ました。鎮魂の言葉も知らない愚か者
ですが、隠れファンの一人として、以
前教わった「人の器は行いで分かる」
を肝に銘じて、言行一致の行動をこれ
からも続けたいと思います。

黄泉の国でもお酒は体にわるいので
から、適量を心掛けてくださいね。

今までご指導賜り、有難うございま
した。
さようなら！

思い出

山口 菊雄

平成十一年秋に、ナルク入会に際し
て、直接本部事務所へ訪問した時の懐
かしい出来事を思い出しました。
朝日新聞にナルクの記事が掲載され
ていたので、私は本部要員(ホームペ
ージ作成等)として応募しました。
のちに当時珍しく会長・事務局長お
二人の面接を受け会長の雄大なナルク
の全貌を聞き、大いに感銘を受けたこ
とを思い出しました。
高畑名誉会長、天国でこれからのナ
ルクの活動に温かいまなざしで見守っ
てください。合掌

お別れの会

2月8日逝去された高畑敬一名誉会長
を偲ぶナルクのお別れの会が左記の通り
執り行われます。会員の皆様には多数の
ご参列を頂きますようお願い致します。

日時 令和2年3月31日(火)13時半
場所 エル・おおさか(大阪府立
労働センター)本館2階

(地下鉄谷町線・

京阪電車「天満橋」

駅から西へ300

メートル)



お知らせ

★「運営委員会」

日時.. 3月14日(土)

14時~16時

場所.. 拠点事務所

次期運営委員を募集します。

応募される方は事務局まで御連絡
ください。お待ちしております。

★「第3回フレンドリークラブ」

日時.. 3月19日(木)

13時半~14時半

場所.. 拠点事務所

開催時間が再度変更になりました。
多数のご参加をお待ちします。

★「第12回定時総会」

日時.. 6月6日(土)10時~12時

場所.. 産業創造館・5階

1 月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 6.9時間
提供者 18人
利用者 14人

◎奉仕活動

時間 7.2時間
提供者 32人

◎会員数 入会 1世帯1人
退会 2世帯3人

◎月末会員数 177世帯
228人

ナルクビジョン

各拠点の取り組み

豊島 久美子

本年度第3回の連絡会は1月20日(月)午後、高槻・島本拠点担当で「高槻市市民交流センター第1会議室」にて開催されました。豊中・池田拠点は設立25年・新年会と重なり欠席。出席者は田中常務理事、6拠点から代表・副代表・事務局長・運営委員等総勢21名出席。当拠点から永田弘子氏と筆者の2名が出席しました。

テーマは、ナルクビジョン(中期計画)6項目の内、7拠点共通課題として田中常務理事が提示された「会員増強」「財政問題」「後継者問題」の進捗状況報告です。

一・田中理事挨拶

2巡目の連絡会は実績を感じられる会にしたい。拠点を組織として成熟させ、役職を成し遂げる為の勉強会を開く等、コミュニケーションをとりつつ前進させていきたい。

二・各拠点発表

①箕面拠点

ナルクファン作り継続。現会員の満足度アップ策の実施(社協と同じ土俵で戦わない)。

ナルクみのおビジョン検討中。組織運営の健全化を図り、市民活動センター・社協・コミュニティ放送と連携する。ホームページの充実を図る。

②大阪南拠点

地域との関わりが実ってきた。会員数微増した。財政は大阪南・北拠点統合で乗り切る。

③茨木・摂津拠点

会員数増加目標を設定し、イオン広場でハンドマッサージ(チラシ配り、ポケットティッシュ配り)して広報。財政的には賛助会員4件増加。「ナルクとは？」の説明マニュアルを作る。

④吹田拠点

ナルクビジョンの中期計画は遅すぎる。7名の運営委員で合議制という事で褒めて貰ったが、代表がいなければ不便。500枚チラシ配布し3名入

会。現会員の活性化を図り、同好会や地区懇談会から運営委員を出して貰う。財政面では特養の喫茶の手伝いと時間預託活動。5月の25周年記念式典は身の丈に合わせる。

⑤大阪北拠点

楽しい・安心・感動のナルク実現により、退会を防ぎ、入会を増やす。「フレンドリークラブ」や新規同好会を立ち上げた。6月総会で「南・北拠点統合」を予定。拠点間の点数や運営寄付金の授受の手間が不要となり効率化。

⑥高槻・島本拠点

駅前のクリーン作戦を関大生と一緒に実施し、また、他のNPOと共同で活動している。財政は活動寄付金が財源の殆どで、施設の手伝いの収入もある。後継者問題は、入力、会計、会報等を手伝う中でステップアップを図る。

三・ブロック制

大阪南・北統合後はブロック制を布く予定につき、他拠点のブロック制について聞いた。箕面拠点は3ブロック、茨木・摂津拠点は8ブロック、吹田拠点は3地区、高槻・島本拠点は14区に分けている。

次回の拠点連絡会は、4月に豊中・池田拠点担当で開催される。

四方山話

岩手県

「北山崎」「鵜の巣断崖」と「龍泉洞」

稲本 祐二

「何！この断崖絶壁は？」

「怖いわ！吸い込まれそう！」

と我が家の社長。ここは岩手県三陸海岸北部を代表する景勝地「北山崎」の展望台。「三陸復興国立公園」に属する、海岸から200mの断崖絶壁。展望台から海面までの急勾配の階段に、壊れかかった鉄製の手すりが危なっかしい！「ここを降りるの？あんたはいつも無理を言うんやから」

恐る恐る階段を踏み外さないように、へっぴり腰で降りきると変化に富んだ、洞門や奇岩、岩峰の数々。「これまた何や！苦労して下りて来た甲斐があったなあ」と社長。

北山崎の大海食崖が連なる景色は「国立公園切手」にも採用され、日本交通公社全国観光資源評価の「自然資源・海岸の部」で唯一の特A級に格付けされている程です。「北山崎」の海岸沿い手前に位置する「鵜の巣断崖(うのすだんがい)」はウミウやカワウの営巣地があることに因み名付けら

れた。遊覧船から観る200mの断崖絶壁の景色は単調ですが豪壮です。社長が遊覧船上で船酔いしたので背中をさすっていると、治まったのですが、今度は私が船酔い。「何や、副社長！だらしないなあ」とのたまう。

次に訪れたのは岩泉町にある「龍泉洞」。山口県「秋吉洞」高知県「龍河洞」と共に「日本三大鍾乳洞」の一つです。「ボートに乗って観るんや！神秘的で珍しいなあ」、ドラゴンブルーの地底湖「何とも言えん初めて見る綺麗な色やなあ」、透明度は日本有数と言われています。総延長5000m以上と言われていますが、現在3600mまで発見され、そのうち700mが公開中、「こっとう大きなあ！副社長」。

最後は盛岡で「わんこそば」を食べながら「語り部」から東北弁で岩手の昔話を聞きました。極楽！極楽！失礼しました！



北山崎の景勝

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。

★ マグネット式将棋のゲーム盤を寄付して頂きました。どうぞご利用下さい！

複製版シリーズ

花粉症に 朗報！

三浦 健



今年も、花粉症のシーズンがやって参りました。つらい症状で悩んでいる方々も多いようです。そんな方々の内の一人が、ミント系のガムを噛むと、不思議にも症状が軽快することに気づき、この真偽をメーカーに問い合わせられました。

このことがきっかけで、大学病院での実験が行われ、本当で有ることがわかりました。これには、二つの理由があります。一つはペパーミントオイルには抗アレルギー作用があるものとして、西欧諸国では古くから、鼻炎・上気道炎に使われていた。二つ目は、ガムを噛むという運動は、口腔内の血流を盛んにする。ということとで、この両方が重なって、良い効果を出しているようです。

同じガムでも、香料の入っていないガムは効果が小さく、ペパーミントを加えた方が効果が高い。また、その上にペパーミントの一分成分であるメントールまたはシネオールを追加して強化したガムの方が、さらに効果を高めています。

仕事中や人前で口をもぐもぐさせては、不謹慎でしょうが、お悩みの方は一度お試しになっ
てはいかがでしょうか。応急処置として、メントールの入ったハミガキ粉を付けた歯ブラシで、歯茎をやわらかくマッサージする事も一法です。また、仁丹をゆっくり噛みくだくことも一法です。

ナルクデー（ナルクウイーク）に 全国一斉行動を

神野会長の下記通達に対応し、大阪北拠点は大阪南拠点と合同で、本年のナルクデー（ナルクウイーク）に、大阪城クリーン作戦を実施します。（→ 第4面「催事ご案内」をご覧ください）

神野会長通達（2月11日付）

日頃はナルクの諸活動に対し積極的に対応いただき厚く御礼申し上げます。

昨年は25周年の記念行事も成功裏に終了し、ナルクの基本活動であります「時間預託活動」は本年度300万時間を達成いたしました。このことについて先輩諸氏、また現在活動を展開されている会員の皆様のご労苦に対し心から敬意と感謝をする次第であります。

また、昨年提言を受けました「ナルクビジョン」の中で今後ナルクは地域社会とのコミュニケーションの推進により地域と共に活動を進めることが重要であります。

ここにナルク設立25周年を契機に、ナルク設立日の「4月20日」を「ナルクデー（ナルクウイーク）」として全拠点一斉に地域社会に貢献する活動として、環境美化等また拠点独自の活動を展開しようではありませんか。

なお、活動については各拠点で検討いただきたいと考えています。また、活動自体が地域にアピールする配慮（例えば、ナルクのジャンパーやゼッケンを装着する、のぼりを立てる等）を行ってください。

来年度からは拠点の意見を聞き、集約し「一斉活動」を展開したいと考えています。

実施要領

1. 名称 ナルクデー（ナルクウイーク）
2. 実施日 2020年4月20日或いは4月20日の週の1日
3. 活動内容 本年度は現在拠点が実施している活動、環境美化、福祉施設での活動、子育て支援
4. 実施報告 A4サイズ1枚（写真添付）、実施日、実施内容、参加人員
5. 報告 本部 西村事務局長宛 FAX or Eメール

俳句

藤田多栄子

・能面の髪ふり乱す里神楽

金本美智子

・色添ふる枯山水を時雨けり

須見敏江

・芒原旋律のごと風懐し

森下和子

・葉陰より甘き香ふはり枇杷の花

東浦ふく子

・絵馬堂の逃げそふな馬宮の秋

高田敏雄

・奥嵯峨野はや暮れゆけり菊月夜



絵手紙 (長尾 康子)

催事「ご案内」

★「春のぶらりウォーク」

行先…「山中溪(やまなかだに)駅周辺」

日時… 4月3日(金)、雨天中止

電車… JR紀州路快速・和歌山行、後方4両

天王寺10時15分発、山中溪11時12分着

運賃… 片道810円

集合… JR「天王寺」駅(15番線ホーム)10時

申込… 拠点事務所、3月31日(火)迄

持物… 弁当、飲物、敷き物、雨具

周辺… ☆中関所跡

(南北朝の動乱期に置かれた関所)

☆わんぱく公園

(アスレチックのある公園)

☆紀州街道(旧庄屋敷、本陣跡)

☆山中神社

☆地福寺子安地藏尊(しだれ桜)

★「第24回群青」日本画展

日時… 4月6日(月)～12日(日)

場所… 「わなかビル」(日本橋駅5番出口から)

備考… 南拠点の島津光男さんが出展されます。

★「大阪城公園クリーン作戦」

「ナルクデー(ナルク設立日の4月20日)」に因

み、4月20日の週(ナルクウィーク)に実施し

ます。

日時… 4月23日(木)、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「4月30日(木)へ」

教室・同好会「ご案内」

■健康麻雀初級教室

日時… 3月7日(土)、3月28日(土)

4月4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

日時… 3月7日(土)、3月21日(土)

4月4日(土)、13時～18時

場所… 拠点事務所

□水きり絵 同好会

日時… 3月12日(木)、13時半～15時半

場所… 拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時… 3月16日(月)、14時～16時

場所… 拠点事務所

□俳句 同好会

日時… 3月21日(土)、10時～12時

場所… 拠点事務所

□手編み 同好会

3月はお休みします。

□カラオケ 同好会

3月はお休みします。

□栄養映画の会

3月3日(火)は新型コロナ

ウイルスの問題で中止します。

4月以降に改めて開催します。



← 山中溪の桜