

第12回定時総会、ナルク大阪設立総会：書面表決結果 (2020年7月1日)

新拠点体制の発足

「書面表決」の結果報告

総会	審議事項	内容	ナルク大阪北					ナルク大阪南				
			賛成	反対	保留	白紙	計	賛成	反対	保留	白紙	計
第12回定時総会	第1号議案	2019年度 活動実績 報告	141	0	0	2	143	128	0	0	2	130
	第2号議案	2019年度 収支決算 報告 2019年度 会計監査 報告	141	0	0	2	143	128	0	0	2	130
	第3号議案	2020年度 活動計画	141	0	0	2	143	128	0	0	2	130
	第4号議案	2020年度 収支予算	140	0	1	2	143	128	0	0	2	130
ナルク大阪設立総会	第1号議案	2020年度 活動計画	141	0	0	2	143	128	0	0	2	130
	第2号議案	運営委員・監査 選出	140	0	1	2	143	128	0	0	2	130
	第3号議案	2020年度 予算	140	0	1	2	143	128	0	0	2	130
	第4号議案	ナルク大阪 運営規則	140	0	1	2	143	128	0	0	2	130

南北両拠点の第12回定時総会およびナルク大阪の設立総会は、コロナ禍のもと集合形式での開催ができなくなったため、今回は「書面表決」での総会となりました。

皆様のご協力を頂き、大阪北拠点では、会員総数216名のうち、143名の投票があり、大阪南拠点では、会員総数209名のうち、130名の投票がありました。上表にその結果を掲示します。

南北両拠点ともに、運営規則第5項の第2条「総会は、会員の3分の1以上の参加をもって成立する」、および同項第5条「議決は、出席会員の過半数をもって成立する」との規定に則り、全議案が可決されたことを報告いたします。

ありがとうございます。

7月1日(水)より、新拠点が発足しました。

○ 拠点名 ナルク大阪「いちようの会」

○ 住所 〒542-0012

大阪市中央区谷町6-4-8

「新空堀ビル」206-2号

○ 電話・FAX 06-6710-4522

これから新たな総勢25名の運営体制で、ナルク大阪の発展に邁進していく決意です。今後とも皆様の一層のご支援・ご協力をよろしくお願いします。

なお、設立総会議案書の第2号議案「運営委員名簿」には、氏名・役職の表記に一部誤りがありました。お詫びし訂正します。

(事務局)

令和2年度拠点役員体制

氏名	備考
代表 守屋 正	
副代表 豊島 久美子	
事務局次長 高橋 正明	トータル コーディネーター
事務局長 藤井 美智子	トータル コーディネーター
事務局長 小堀 千砂子	
会計 松井 なほ子	
運営委員 稲本 祐二	北ブロック
入江 康子	
斎藤 一志	会報編集
須見 敏江	
津沢 賀津子	
永田 弘子	
平田 美津子	
佐藤 悦子	南ブロック
杉江 みよ子	
辻井 公平	会報編集
中尾 弘正	
西島 忠弘	
花満 信子	
松澤 正勝	
宮崎 久子	
湯浅 佳代	
監事 島津 光男	
谷山 陽一	

七月　くそうめんく

夏の涼をよぶ食べ物ソウメンは漢字で「素麺」と書かれる。ソメンがソーメンとのびたのか、とさにあらず。

もとこれは「素麺」と書いていたがそれをそっかしい人がいて、「索」を「素」と書きまちがえたのが起こりだそう。

宮中の古い儀式のことなどに詳しい人を「有職」と書いてユウソクと読むが、「職をもつ」では意味がない。これは「有識」と書くべきものをやはり字をあやまつたものという。

文字を知らない人のことを「目に丁字ない」というが、この「丁」は元来カタカナのケを書いたもので「箇」の省画で、一箇の字も知らないの意味だった。いつか「一丁字」と書かれるようになった。



東京大田区の大森の「不入斗」があるが、これは「不入計」と書くべきもの。このあがりには税金に計算しないという有難い土地だったのが「計」の草書体が「斗」と書きあやまられ、今の「不入斗」が出来てしまったという。

カラダのための **イイ習慣** !!

【食事の時、むせることが増えた！】

飲み物をのんだり、食べ物を食べたりするとき、むせてしまうのは飲み込む力が弱っているサイン。

実は、私たちの体は、空気の通り道（気管）と食べ物の通り道（食道）がのどで交差しているのです。加齢によつてのどの機能が衰えてくると、空気と食べ物の仕分けに失敗することがあります。そして、飲食物が気管に入りそうになったときに、むせるのです。通常はむせることで咳と一緒に外に出すことができ、咳が弱かったり、体力が衰えていたりすると、気管から肺に入ってしまうことで誤嚥性肺炎を引き起こしてしまいます。

また、高齢になって飲み込む力が弱くなると、窒息の危険性も高まります。食べ物を飲み込みやすくするためには、唾液が欠かせません。唾液が少ないと食べ物を飲み込める形にできず、のどに引っかかりやすくなってしまうからです。特にお菓子などの乾燥している食べ物は、唾液を吸収するため、飲み込みにくいもの。食事はよく噛んで十分に唾液が出るようにしましょう。

予防篇

飲み込みを良くするためには、リラックスして、良い姿勢で食事をするのが大切です。きちんと椅子に座り、深呼吸を行い、首、肩の力が抜けるようにしましょう。

そして食べ物を噛む、飲み込む力を鍛えるためには、いくつかの方法が知られています。食前に行うのが効果的です。

パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4音をそれぞれ10回ずつ発音します。

この体操により、口の周りや舌の筋肉が鍛えられるだけでなく、唾液も出やすくなります。それぞれ発音のポイントを意識して、大きな声ではっきりと発音しましょう。

- ① 「パ」は、口をしつかり閉じて発音しましょう。
- ② 「タ」は舌を上あごにくつつくように発音する。
- ③ 「カ」は、のどの奥に力を入れて、のどを締めることと意識して発音する。
- ④ 「ラ」は、舌を丸め、舌尖を前歯の裏につけて発音する。

嚥下おでこ体操

- ① おへそをのぞき込むように下を向きます。
- ② おでこにてのひらをあて、押し合いつこをします。その時にのど仏がぐっと上がるようにしましょう。
- ③ 押し合った状態で5秒キープします。

「毎日新聞健康質問箱より抄録」



俳句

青田 風いもり赤腹ひるがえり
藤田 多栄子

金本 美智子

物いみの赤提灯や暮かねる

須見 敏江

散らかつてゐても安らぐ春炬燵

森下 和子

空港や梅雨の晴れ間の風見鶏

東浦 ふく子

春の闇見えざるものに自粛して

吉川 弘美

どこまでも続く夏野と青空と



絵手紙 (長谷川 洋子)

催事のご案内

★「空堀ボランティア出会い市」

日時… 11月15日(日)

時間… 10時～15時

場所… 空堀商店街

備考… 例年5月開催ですが今年は11月に再度
変更されました。

教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級 教室

日時… 7月4日(土)、25日(土)

8月1日(土)、13時半～16時半

場所… 拠点事務所

□水きり絵 同好会

日時… 7月9日(木)、11時～15時の間

場所… 拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時… 7月20日(月)、11時～15時の間

場所… 拠点事務所

□手編み 同好会

(7月より第2火曜日に変更します)

日時… 7月14日(火)、11時～15時の間

場所… 拠点事務所

□健康マージャン 同好会

日時… 7月4日(土)、18日(土)

8月1日(土)、13時～18時

場所… 拠点事務所

お知らせ

★「運営委員会」

日時… 7月11日(土) 14時～16時

場所… ナルク本部6階会議室

★「事務所当番」のお願い

当番に入れる方を募集しています。ご協力
お願いします。平日の10時～16時です。
午前、午後だけでも結構です。

★「寄稿のお願い」

ボランティア活動やナルクへの思い、利用や
活動、趣味や健康法、人生経験、等々の
投稿をお待ちしております。お願いします。

★「拠点事務所」から

事務所の執務時間は、平日の10時～16時、
土曜・日曜・祝日は休みです。

TEL/FAXは、(06)6710-4522

(旧北拠点の方は、変更にご注意ください)

5月度 会員動向

◎ 時間預託提供活動

時間 74時間
提供者 14人
利用者 13人

◎ 奉仕活動

時間 259時間
提供者 47人

◎ 会員数 入会 0世帯0人
退会 2世帯2人

◎ 月末会員数

330世帯
422人