

いちよう通信

NPO法人NALC
(NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)
ニッポン アクティブライフ クラブ



第2号 2020年8月発行
ナルク大阪「いちよりの会」

〒542-0012
大阪府中央区谷町6-4-8
新空堀ビル2階206-2
TEL/FAX 06-6710-4522
EM: ichou@nalc-osaka.com
HP: http://www.nalc-osaka.com



お孫さんの結婚式時
ドイツにて

この度、運営委員をお受けして、今更ながら大変なことだと痛感しております。津沢と申しますが、苗字を言う時、口頭だと大抵一度では聞き取ってもらえず、ツガワさん？ツダさん？と違う苗字を必ず言われてしまいます。仕方がないことですが、簡単な覚えやすい苗字だったらすぐに覚えられます。今さら無理なことですけどね(笑)。趣味はコーラスで、なんと三箇所に入会しています。それぞれ全然違うジャンルの曲目で童謡、外国の民謡、英語やドイツ語、はたまたラテン語の曲まで挑戦して歌っています。機会がありましたら、是非コンサートに遊びにいらして下さい。もう一つの趣味は旅行ですが、残念ながらも今はコロナの影響で自粛しています。以前、旅先のドイツでそれも第一日の夜にシャワーのルームで左手首を骨折し、その後のリアにはギブスをして回ることにになりました。今では笑い話ですが、自分のそそっかしさが悔やまれません。

◆ 私の趣味

津沢 賀津子

◆ 今期新任の運営委員さんから
七月一日から新生大阪拠点
「いちよりの会」が誕生しました。
運営委員も総勢25名で発足しています。
そこで、新任お二人の方に、
ご自分の紹介も兼ねて寄稿して
頂きました。

友人がナルクのことを知ったのは、彼女を通じてでした。彼女が主人と共に入会された後、色々と話して時間を共に過ごして、色々な人達と出会うことができました。昨年の夏に一人旅立って、25年目の突

◆ 私にとってのナルク

宮寄 久子

長生ですが、娘達に「今でも充分の時代だから、元気で長生きして」と毎日のように言われていたのが、百歳はちよつと無理かもしれないので、九十歳にまけといてと答えています(笑)。元気で足腰丈夫で美味しい物を食べに行けたらと思っています。このように私ですが、先輩の方々ご指導よろしくお願い致します。

身仕事も縮小し、何か新しいことを始めたいな、と思っていた頃、ふと彼女から聞いていたナルクのことを思い出し、おもいきり入会させてもらったのです。ある日突然運営委員になってほしい、と言われた時は少しばかり迷いました。でも、今のままだら終わってしまおうの感じはないかと考え、おもいきりお引き受けしました。賛成も反対もありませんでした。現在の、預託時間活動として、不自由な男性のお買い物支援サービスも、入居しておられる身体ごせでもらっていただきます。車椅子やスーパースーツ、飲み物や衣類や本など、欲しいものはおつしやるものを買って帰ります。LL(エール)のヘルパーの大きな関係で、車椅子の操作には慣れていません。ジャナルクの初級教室には興味も健康もありません。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



車椅子活動中の
筆者

エッセイ
給付金に思う

守屋 正

日記風に書くところになりますかね。

七月三日（金）雨

お昼前にナルク事務所に出かけようと玄関で靴を履きかけていたら、家内が二階から降りてきて僕の背後に……。おや、今日は珍しくお見送り付きかな？と思いきや、「お父さん、給付金が入っていたよ」と嬉しそうに言いました。

直前に市内のお友達から家内に電話があり、ついでに給付金が入った旨も話に出たらしいのです。では念の為に、ネットバンキングで確認してみたらちゃんと入金されていたとのこと。「おっ、入ってるやんか、ご注文進めし、平和な話でゴメンなさい。何とも私的丸出し、小生は、この申請は役所に殺到する筈だから、申請用紙が届いたら少しでも早くポストインしよう」と、免許証、マイナンバー通知書を予めコピーしておき、六月初め届いた当日の午後回収に間に合わせるべく、ポストインしました。日ごろのせつかち性格そのまんまです。

でも、お役所仕事って何かにつけて格好つけますね。

この給付金は、正式には「特別定額給付金」（決して低額ではありませんゾ）と言って、「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」に基づく有難い施策なのです。

この八月号会報が配布されるころには、会員諸兄に全員無事入金されていますように。



日本の祭り四方山話

北海道旭川 「永山屯田まつり」

稲本 祐二

「ワイイヤサー、屯田祭りだ、ワイイヤサー！威勢のいい掛け声と太鼓の音！」「えらい元気なお祭りやなあ、迫力満点や！」と我が家の社長。巨大行燈（あんどん）と大太鼓が練り歩く。

ここは北海道旭川、第33回「永山屯田まつり」会場だ。毎年7月下旬土曜、日曜に開催される。社長曰く「スケールが、予想より馬鹿でかいなあ！」

30もの数の山車は、永山地区の住民、商業・農業団体が手作り。「地域起こしの気迫がひしひしと肌に伝わってくるわ！」と社長。

祭のメイン「屯山（みやま）あんどん流し」は一番から三十番の手作りあんどん山車が、日ごろ練習した芸を披露。「次から次から、山車が、来るから、目が離されへんなあ」

あんどん山車は、まず「永山小学校」「永山中学校」「旭川農業高校」「旭川大学高等学校」に始まり、「五連太鼓」「五尺太鼓」「九尺屯山太鼓」が続

き、「旭川商工会青年部劇青会」「永山第一く第三永山市民委員会」や「米の高橋商事」「緑建産業」「三栄運輸」など。

「永山屯田まつり」の山車の数の多さ以外の特徴は、扇形をした「屯山あんどん」と北海道内最大の「九尺太鼓」と祭りを盛り上げ

る「青森」の「ねぶた」の「跳ね子」に似た、大勢の踊り子連。

「九尺太鼓」の特徴は、打ち手は全員女性で、太鼓の前後に一人ずつ2人。更に大太鼓の上の前と後に2人ずつ計4人、あわせて計6人が一人2本の撥（ばち）を真上高くから真下に打ち下ろす。

「こんなスケールでかい太鼓打ち、見たことないわ！」私たち夫婦を道案内してくれた、私の弟は、興奮し過ぎ、踊り出す始末。私達や弟の連れ添いも恥ずかしいことこのうえなし。

一番から三十番すべてのあんどん山車は永山市民交流文化センターに集まり、デモンストレーション。21時頃、最後に「ファイナル餅まき」があつて、お開き。

余談ですが、札幌の回転ずしでは、「花まる」1号店がリーズナブルでお勧めです。社長曰く「『筋子』『ほつき貝』は大阪には、あれへんなあ！」

支笏湖温泉「丸駒」旭川「万葉の湯」もグーでした。極楽、極楽！

失礼しました。（今年にはコロナウイルス禍のため、祭りは中止となりました。）



『とばの歳時記』

金田一春彦

八月 地蔵盆

八月二十四日は「地蔵盆」。

「村のはずれのお地蔵さんは、いつもここに。見てござる」という童謡がある。地蔵菩薩は広く全国に残っているが、特に子どもを見守ってくれる仏として親しまれている。水死事故のあった川ばたや、交通事故のあった線路わきには現代も地蔵像が建てられるが、その容貌は「借りる時の地蔵顔」と言われるとおり、実に愛想よくここにこしている。

それと柳のように美しいまゆが特徴的である。「地蔵まゆ」ということばがあるくらいである。

幼児が死んで賽の河原で石を積んで父母が供養をしていると、鬼が現れていたずらをしてくる。石をくずしてしまふ。いくたびもそれをくりかえす。そんな時、地蔵菩薩が鬼をしかりつけて子どもたちの苦しみを救ってくれるという。

つまり慈悲の権現である。八月二十四日が地蔵の縁日で、これを「地蔵盆」と呼び、お菓子や野菜を供えて祭る。狂言には「六地蔵」をはじめその功德を題材にしたものが相当ある。



カラダのためのイイ習慣 !!

【食事が少なくなった……】

夏の暑さなど、気候の変化によって食欲がなくなると、食生活が不健康になり、栄養不足の原因がさまざまある。

緊張や不安など、精神的ストレスが原因で、食欲が落ちることがあります。また、年齢とともに消化吸収機能が衰えて、全般的に栄養が吸収できなくなることがあります。

傾向にありますが、しばらくの様子を見ても改善しない場合は、病気が隠れていることもあります。

また、高齢になると消化吸収機能が衰えて、全般的に栄養が吸収できなくなることがあります。

傾向にありますが、しばらくの様子を見ても改善しない場合は、病気が隠れていることもあります。



● イイ習慣

毎日三回食事のたびに必要なカロリー摂取量や栄養バランスを考えるのは大変なもの。そこで、いろいろな品目の食事を摂るようになると、ある程度は食事の量も増え、栄養バランスも整います。

品目は主食である炭水化物のほかは、肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物、油脂の計10品目です。

1食単位ではなく、1日あるいは3日、または1週間単位でチェックして、少ない品目は積極的に増やすようにしましょう。

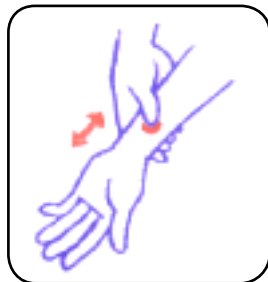
● 食事編

① 食卓に花を飾ったり、好きな曲を流したりするなど、リラックサできる空間づくりを工夫する。

② 料理にはスパイスや香味野菜、かきつ類を取り入れ、食欲をそそる工夫をする。

③ 家族や友人と一緒に食卓を囲む。

● ツボ編
胃腸の働きを改善し、心因性の食欲不振の改善にもつながるツボ「内関（ないかん）」を刺激します。



※ 手の内側のしわから指の幅2本分ほど指の中央にある「内関」に親指をそっと当てて、上下に動かすように刺激します。

「毎日新聞健康質問箱より抄録」

俳句

金本 美智子

花影の水面たゆたふひとところ

吉川 弘美

万緑や街に活気の戻り来る

須見 敏江

梅雨寒や腕さすりつつ立ち話

東浦 ふく子

つつかれて一歩慎重かたつむり

藤田 多栄子

岩を抱く巨木に響く滝の音

森下 和子

落し文タイムマシンのあるならば



絵手紙 (萩原 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) 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

コロナウイルス感染症で緊急事態宣言が出れば、すべて中止にします。

■健康麻雀初級 教室

日時…8月22日(土) 9月5日(土)、

13時半～16時半

(8月1日(土)はお休みです)

場所…拠点事務所

□水きり絵 同好会

8月はお休みします

□絵手紙 同好会

8月はお休みします

□手編み 同好会

8月はお休みします

□健康マージャン 同好会

日時…9月5日(土)、13時～18時

(8月1日(土)、15日(土)はお休みです)

場所…拠点事務所

お知らせ

★運営委員会」

日時…8月8日(土) 14時～16時

場所…ナルク本部6階会議室

★本部の会報について

本部の会報「ナルク通信」は、経済的理由により隔月の発行となり、奇数月のみ発行されることとなりました。従って偶数月である今月(8月)は、発行されません。

★拠点のメール・HPのアドレス変更

今月より、以下の通りに変更されました。

・Eメール・アドレス ichou@nalc-osaka.com

・ホームページのアドレス

<http://www.nalc-osaka.com>

★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。

(12日(水)～16日(日)はお盆休みです。)

TEL/FAXは、(06)6710-4522

6月度 会員動向

◎ 時間預託提供活動

時間 104時間
提供者 27人

◎ 奉仕活動

時間 255時間
提供者 45人

◎ 会員数 入会 2世帯3人
退会 7世帯8人

◎ 月末会員数

326世帯
417人