

# 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3号 2020年9月発行  
ナルク大阪「いちよりの会」  
〒542-0012  
大阪市中央区谷町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

## 新型コロナウイルス禍での支援活動は今?

### 【南ブロックの今】

今年は長い梅雨が明け猛烈な暑さになり、新型コロナウイルス。ナルクとして、何かおなウイルス禍の中でも支援活動を続けています。

ニューズで毎日感染者数が発表されています。我が国の第一波は比較的少なく済みましたが、宣言解除後の第二波は第一波の1.5倍だとか? 歳をとってかかる

と重篤になる、などと聞くと自分で自粛し、体力も落ちないよう工夫するしかないですね。

拠点の支援活動にも影響が出ています。南ブロックは、個人の方と施設に入所している方

と施設に入所している方



支援活動施設

方には支援活動を提供しています。個人の方へは今まで通りの活動を願っています。

(南ブロック事務局)

### 【北ブロックの今】

が、施設に入所している方一人でお住まいの方への支援活動が殆どで、新型コロナウイルス禍の中でも支援活動を続けています。

主な支援内容は食材・日用品など生活必需品の買い物、掃除、洗濯、病院へのケアプランを立てるケアマネージャーが、「自宅で暮らしたい」と望むご本人の希望を叶えるため、介護のネットワークを作り、その中に私達も助かっています。

破綻させることは、ご本人の生命線の破綻に繋がります。私達は、ナルクの活動家やボランティアを片手に、新型コロナウイルスを含む感性的に片付けたいとの依頼に



病院の待合室：椅子には隣接の着席を断る貼り紙

新型コロナウイルス禍の早期収束を祈念し、元気で活動できる事に感謝しつつ、この難局を皆様と一緒に乗り越えたいと願っています。

(北ブロック事務局)

## ◆本年度第一回

### 「大阪・北摂エリア拠点連絡会議開催」

本年度の「第一回大阪・北摂エリア拠点連絡会議」が、8月24日(月)豊中・池田拠点主催で開催されました。この会議は、3ヶ月に1回大阪・北摂エリア内の6拠点を対象に、順に持ち回り幹事の下で開催されています。

長引くコロナ禍のもと、こんな時だからこそ各拠点はどんな運営をしているのか、工夫していること、困り具合などを情報交換しよう、との趣旨での開催でした。

どの拠点も4、5月は時間預託活動が大幅に減少し、同好会、奉仕活動もほとんどがお休みにせざるを得なかった状態が報告されました。

7月に入ってから、少しずつ回復の兆しを見せる拠点も出てきている様ですが、拠点によっては危機感を抱いているところも。これほど事業活動が縮小されてくると、人と人との距離が離れざるを得なくなり、引いては会そのものの縮小に繋がることを危惧しています。

そのため、如何に心の距離を縮めるかの工夫が重要だ、と。私達も密をさけつつ、イベント開催や同好会を通じての心の通わせ方を再考していきたいです。

最後に、このエリア連絡会を、単なる報告の場ではなく、拠点の抱えている悩みや、本音をぶつけ合える会議にするべき、と申し合わせて散会しました。

(事務局)



## もう一度行きたい

### 「ニュージーランド」

小堀 千砂子

世界一美しいハイキングコース、というキャッチフレーズ。足腰の元気なうちに行きたいと思いい、一月末のツアーに申し込みました。

シンガポールまで、七時間そこからクライストチャーチまで十時間。やはり南半球は遠い！季節は日本と逆で初夏です。

一週間の滞在で、四回のハイキングを楽しみました。一回目は、「キーサーミットハイキング」ブナの森を歩き、山頂からサザンアルプスの絶景パノラマを望みました。

その美しさに感動！感動！二回目は、「ミルフォードトラックハイキング」氷河に切り見えて、何ともラッキーよって削られた「世界一美しい散歩道」と言われる溪谷を歩きました。シダやコケ類の多い山で、色々な名前をガイドさんから聞きました。今ではすっかり忘れてい

三回目は、「ケプラーグレー トミニハイキング」国立公園の遊歩道を歩きました。

四回目は「マウントクック ツッカーバレーハイキング」このツアーのメインです。マウントクックは、先住民マウイの人たちが「アオラキ」と呼ぶ聖なる山です。マウイの人たちが薬にするという色々な植物や、マヌカハネ、マヌカハネの原料になるマヌカの花を見



な植物や、マヌカハネの原料になるマヌカの花を見

めったに姿を見せない山なのに、この日は山頂までスツアチこちで見られ、「コロナ」の影には全く気づかなかったという間にコロナ禍が広がり、植物園へ行きました。

春節の賑やかな飾り付けが、あちこちで見られ、「コロナ」の影には全く気づかなかったという間にコロナ禍が広がり、植物園へ行きました。



## 『ことばの歳時記』 金田一春彦

九月 く ススキ く

およそ、日本で何という草が多いかと言ったら、ススキの右に出るものはなからう。

初秋のころ、青空のもとにハイキングを試みると、山路、峠路、どこまで行ってもススキが原・草原が続いているところがある。

ススキは昔から日本では屋根をふく材料として重用され、また炭俵などの材料としても使われた。日本人にもっとも親しまれる草の一つで、「芒」という正しい字一つでは足りず、「薄」という中国ではまったく別の意味に使われる文字まで、いつの間にか当てて使っている。

ススキというのは元来雅語で、口頭語はカヤである。花は特に美麗というわけでもないが、昔から秋の七草の一つとされ、オバナという花専用の名前まで出ているから豪勢なものである。



『徒然草』に出てくるマスホノススキというのは、花の特に豊かなものことらしい。ススキの語源ははっきりしないが、サーサー音がする植物をササというところを見ると、スーシュー生えている感じをススキをいったのかもかもしれない。

## カラダのためのイイ習慣 !!

歩いていて、ふらつくことがある！

ふらつきには、さまざまな原因が考えられます。疲れや睡眠不足のときに経験したことがある人は多いと思いますが、貧血、起立性低血圧、自律神経失調症、更年期障害、熱中症などの病気によつて起こることもあります。

ふらつきが頻繁にある場合や、頭痛、めまい、難聴などのほかの症状もある場合は、早めに病院を受診しましょう。私たちは、無意識に空間を認識し、二足直立の不安定な体で安定したバランスを保つことができます。

それを可能にしているのは、耳の奥にある三半規管が平衡感覚を認識して脳に伝えるとともに、足の筋肉と関節からの情報と視覚情報も脳に伝達しているから。これらのいずれかの機能や伝達がうまくいかなくなると、ふらつきやめまいの原因に。メニエール病はその代表的な病気で、内耳のリンパ液が増えてむくみを起こすことが原因といわれています。病気を引き起こしてしまわないように、まずは生活習慣を整えることが大切です。

### ◎ イイ習慣

ふらつきやめまいは、三半規管のトラブル

のほか、脳の血流がよくないことでも起きることがあります。

女性の場合は、ホルモンの影響によつて更年期には起こりやすいといわれています。

また、ストレスや精神的な悩みも、メニエール病を引き起こす原因に。血行不良と疲れを解消して、予防しましょう。

### ◎ 生活習慣編

一日の疲れを取り、ストレスをためないためには質のよい睡眠をとることが一番。毎日、できるだけ同じ時間に起き、就寝する生活を心がけましょう。また、ぬるめのお湯に入浴するのも、リラックスのためにはいい方法。洗面器にお湯を張り、足をつけるだけの足浴も手軽でおすすめです。

好みの香りの精油を数滴たらしと、さらにリラックス効果が高まります。



### ◎ 食事編

1日3回、規則正しく、栄養バランスのよい食事をするのが基本。疲労回復を助けるビタミンB群は、豚肉やレバー、魚介類などに多く含まれています。また血流をよくするには、ビタミンEが豊富なアーモンドやアボカド、ウナギなどの食材がおすすめです。

【毎日新聞健康質問箱より抄録】

## 俳句

金本 美智子

しつぽりと濡れて生きづく濃紫陽花

須見 敏江

姿見に写して選ぶ夏帽子

東浦 ふく子

何気なきひとときいとし心太

藤田 多栄子

向日葵の天突く顔にくまん蜂

森下 和子

晩夏光おすがり申す不動尊

吉川 弘美

快晴の空へ真白のさるすべり



絵手紙 (植原 貞子)

## 催事のご案内

「空堀ボランティア出合い市」

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

※ 新型コロナウイルス感染症で「緊急事態宣言」が発出された場合は全て中止します。

### ■ 健康麻雀初級教室

日時… 9月5日(土) 26日(土)

10月3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… 9月5日(土) 19日(土)

10月3日(土) 13時～18時

場所… 拠点事務所

### □ ハンドメイド 同好会

日時… 9月8日(火) 11時～15時の間

場所… 拠点事務所

作品… マスクケースを作ります。

説明… 材料は用意します。無料、参加費のみ。

申込… 拠点事務所までお願いします。

### □ 水きり絵 同好会

日時… 9月10日(木) 11時～15時の間

場所… 拠点事務所

### □ 絵手紙 同好会

日時… 9月14日(月) 11時～15時の間

場所… 拠点事務所

## お知らせ

### ★「運営委員会」

日時… 9月12日(土) 14時～16時

場所… ナルク本部6階会議室

### ★「寄付」のお礼

秋田 佳津様(北区)、K・S様(枚方市)、

O・S様(住吉区)からご寄付を頂きました。

大変有難うございました。

### ★「事務所当番」のお願い

平日の10時～16時です。午前、午後だけでも結構です。ご協力お願いします。

### ★「寄稿」のお願い

「初恋の人は今？」など、どの様なテーマでも！ちよつとペンをとってみませんか。

### ★「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 (06) 6710-4522

## 7月度 会員動向

### ◎ 時間預託提供活動

時間 128時間  
提供者 27人

### ◎ 奉仕活動

時間 244時間  
提供者 47人

### ◎ 会員数 入会

1世帯 1人

退会 6世帯 6人

### ◎ 月末会員数

320世帯

410人