

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5号 2020年11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

今期新任の運営委員さんから(2)

◆ ～ナルクとの出会い～

須見 敏江

この度、お役に立てそうにない私が、運営委員の末席に加わる事になりました。

私がナルクとのご縁を頂きましたのは、当時の事務局長・岩佐さんとの出会いでした。友人と二人、ランチの後、道に迷って困っている時、通りかかられ、とても親切に教えて下さいました。お茶をご一緒する事になり、そこでナルク「いちよりの会」のことを熱心にお話しされました。私達はその時初めてナルクの存在や制度を知りました。パンフレットだけでもと事務所に案内されて、色々な活動やサークル活動の事も知り、友人と私は即入会。そんな出会いを不思議に思っています。

もう一つの出会いは、俳句同好会です。忘年会でお向かいの席に居ら



俳句同好会の吟行にて

れた俳句の先生からお声をかけて頂き、

俳句の知識もなく無理だと思っ

ましたが、「大丈夫ですよ、認知症予防には最高ですし、紙と鉛筆だけでいいんですよ」って、勇気のない私の背中を笑顔で押して下さいました。ご高齢ながら先生の俳句への情熱には感銘を受けました。同好会は残念ながら終了しましたが、先生のご意思を受けてそれぞれの句会で俳句を続けています。『いちよう通信』への投句も続けさせて頂きますのでこれからも宜しくお願い致します。

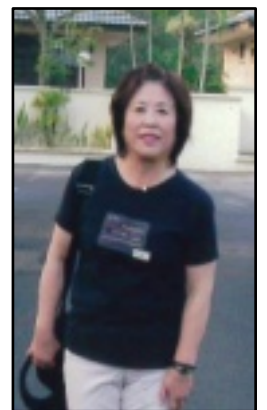
コロナ騒動で、私が従来から続けていた朗読会、老人施設への慰問活動が中止になりました。お稽古や段取りなど重荷に感じたりもしましたが、行けなくなり、喜んで下さった方々の笑顔に私がどれ程元気や活力を貰っていたのかを思い知らされます。これから微力ですが、自分出来る活動をとっています。皆様には宜しくご指導頂きますよう御願ひ申し上げます。

◆ ～箕面拠点より

大阪拠点に移籍して

秋田 小百合

今年8月に、箕面市より西淀川区に引っ越し、大阪拠点に入れて頂きました。西淀川区の会員様をコーデ



5年間滞在したマレーシアにて

ネットすることになり大阪拠点の会議にも出席させて頂いています。

箕面拠点には平成23年に入会しましたが、介護保険での居宅のケアマネージャーの仕事に従事している期間が長く、余り活動には参加できませんでした。時間があれば、山登り、絵手紙の教室に通い、会員同士での集まりにも参加していました。

居宅のケアマネージャーの仕事は、月に1回は、受け持っている介護者の自宅に訪問し、次月の利用票を持つ参し調整、サービスマン利用についての要望、困りごと等の相談、利用している事業所との調整、介護保険の更新、調査等々でした。地域でのナルクの存在は大きく、介護保険でのサービスマン以外のボランティア団体として、お願いできることがありました。

大阪拠点は歴史もあり、教えて頂く事が多々あります。ナルクでしかできない活動が続けていければと、思っています。どうぞ宜しくお願いします。

日本の旅 四方山話

北海道在住の弟に案内されて

稲本 祐二

もうだいぶ前の話ですが、弟の車で札幌から「ニセコ積丹小樽海岸国定公園（北海道西部の日本海側に位置します）」を巡り羊蹄山の麓を抜け札幌にもどる旅に出かけました。

朝、札幌をでて小樽、余市を抜け海岸線走り日本海に突き出た積丹半島の突端神威岬に立って、「副社長、ほんと神様が作ったとしたかおもわれへん奇岩やなア〜！和歌山串本の橋杭岩みたいやな〜！」と社長。

海岸線を抜けて走り、宿泊は「ニセコアンヌプリ国際スキー場」に近い「ニセコアンヌプリ



ユースホステル」で夕食は洋風コース料理。「ここのエビフライ、でっかいなア」と社長は食欲満開。「このあたり、えらい、賑やかやな！泰三さん（弟）」
「そう、北海道

でもトップクラスの人気地で多くのオーストラリア人が家を買って、住んでいるんや。雪質もパウダーで人氣があるんやで」と弟が答える。

次の日、蘭越町にある日本三大秘

湯のひとつ「薬師温泉」へ。「副社長、張り紙見てみ『タヌキやキツネが靴をもって行きます。スズメバチも近くにいますので、必ずドアは閉めてください』やて！」以前、山中に動物がくわえていったと思われる沢山の靴などが見つかった事があったそうです。

素朴ないい湯でした。（現在は閉鎖中です）

帰途は羊蹄山の麓を通り真狩村をぬけ京極町へ。ここの「ふきだし公園」の水は一日の湧出量8トン、1年中6.5℃で夏でもつめたく、羊蹄山から数十年かけてろ過、浄化された美味い水です。「副社長、この水を飲むと身体も気持ちもきれいになりそうやな〜！」

翌日は札幌の洋菓子店「白い恋人」本店の庭園へ、「さすが「白い恋人」の本店やな！副社長！シェフやラッパ吹きの人形や動物たちが次々に現れて、金かけとるなア！花のデコレーションもみごとや！一見の価値ありやア！」
ありがとうございます。



密を避けた屋外での行事ご案内

◆わくわく町中散策

『東海道守口宿を歩こう』

その昔、守口は東海道五十七次宿でした。秀吉時代の文禄5年に、当時氾濫を繰り返していた淀川左岸に幅広堤（約27km長）を築き、その堤上に京都と大坂を最短で結ぶ京街道を造りました。この街道が東海道になり、守口市内に今なお残る文禄堤（京街道）を歩きながら、当時の歴史に触れてみます。守口宿の長さは約700m。その宿出入口には一里塚が配置され、大名行列を見送ったり、旅人の旅程目安にもなっていました。

明治天皇もここへ行幸し、大坂に幻の遷都案が浮上した秘話も残っています。その歴史背景となった難宗寺や盛泉寺も訪ねます。総歩行距離は約2.5kmです。

◆秋のハイキング

五つの世界遺産を一望できる明神山（奈良・王子 273・6m）に登りませんか。大和川をはさんで、信貴山と相対し南は二上山、葛城山に連なっています。登ったあと、聖徳太子ゆかりの達磨寺に立ち寄ります。

総歩行距離約9km、
（バス利用で3km）です。

※日時・集合場所の詳細は四面の行事案内で確認下さい。



明神山山頂から

◆ことばの歳時記 金田一春彦

十一月 く 牡蠣と柿 く

牡蠣も柿もともに今が食べごろであるが、この二つは音が同じであるために、よく混同される。

東京ではカキ（牡蠣）に対して、カキ（柿）のようにアクセントで区別するが、これが京都・大阪方面では逆になったりするので、めで、駅で両方が並べて売られているが、それを買う人は生国がさまざまなうえに、発車時刻に追われて急いでいるので「カキ下さい」「カキ一袋ちょうだい」「おれはカキだ」と大変な騒ぎになる。

くだものを買うつもりだったのが間違つて海の幸にかえられても、文句を言う暇もあらばこそ、汽車は発車してしまう。

日本語のアクセントが地方によりまちまちであるのは、国語教育の一つのなやみであるが、薩摩忠（サツマタダシ）氏を中心とする波の会の詩人たちは、歌曲はすべて、外国の歌曲を邦訳して歌う場合にも、アクセントにあつた歌詞を付ける仕事をしている。



こういう曲を小学校で教えるようになれば、アクセント教育も効果が上がるだろう。



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！

脚の血管が、こぶや模様のように浮き出る症状には、下肢静脈瘤の疑いがあります。

下肢静脈瘤とは、脚の表面にある静脈に血液がたまることが原因で起こり、50歳以上で6割、70歳以上では7割が患っているといわれる病気です。私たちの体内には血管が張り巡らされていますが、脚の静脈は心臓からもつとも遠いため、重力に逆らいながら心臓に血液を送り戻しています。

そのとき、血液が足先に逆流しないように防いでいるのが静脈の中にある弁です。この弁が壊れてしまうと、血液が逆流して血管内にたまり、静脈を押し広げてしまいます。すると、静脈が太く曲がりくねったり、浮き出てきたりするのです。また、かゆみや湿疹、むくみ、重だるさともなうこともあります。

下肢静脈瘤は、立ち仕事が多い人に起きやすくなります。立っている状態が長時間続くと、ふくらはぎの筋肉の動きが少なく、血液の戻りがスムーズでなくなるからです。

早めに気づけば、ほとんどの場合は治療することができます。しかし、脚の深い部分にある深部静脈に血栓が生じる深部静脈血栓症という病気でも、同じように血管が目立ったり、むくみが見られることがあります。

また、その他の内蔵の病気でも、むくみが出ることもありますので、早めに診断を受けるようにしましょう。

◆体操編

寝ている姿勢は血液が心臓に戻りやすい。

① 仰向けになり、体の力を抜く。

② 脚を肩幅ぐらいに広げて伸ばし、床に左右のかかとをつけたまま、つま先を床と平行に伸ばしたり、天井に向けたりを繰り返す（往復10回程度）。

◆弾性ストッキング編

診察を受ければ、自分のサイズや症状に合うものを処方してもらえます。

① 起床後すぐに弾性ストッキングを着用。

② 午後には、ゆつくりと2〜3秒かけてグーッと、つま先立ちをする。

③ ②を1時間に2〜3回繰り返す。

【毎日新聞健康質問箱より抄録】



水きり絵 (平田 美津子)

俳句

金本 美智子

万国のくらし変れど夏落葉

吉川 弘美

朝の風金木犀の香をのせて

須見 敏江

空蟬の風に飛び来るアスファルト

東浦 ふく子

日暮れまで手に遊ばせて木の実独樂

藤田 多栄子

曼珠沙華湖は日を返しみて

森下 和子

月光に立ちし吾が影魔人めく



絵手紙 (島村 多恵子)

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) 10時～16時

場所.. 空堀商店街

内容.. 店のシャッター前を借りて、情報発信したいボランティア団体等と、ボランティアをしたい人を結ぶボランティア出合い市です。ナルクの活動や教室・同好会等を紹介し、す。会員の皆様も是非お立ち寄り下さい。

※雨天決行

★「わくわく町中散策」(雨天決行)

日時.. 11月19日(木) 10時

集合.. 地下鉄谷町線「守口駅」改札口

申込.. 11月16日(月)までに事務所へ

★「秋のハイキング」(雨天中止)

日時.. 12月6日(日) 10時半

集合.. JR大和路線「王寺駅」改札口

申込.. 12月3日(木)までに事務所へ

備考.. JR「天王寺駅」大和路線10時05分発奈良

行が便利です。「王寺駅」10時25分着で

バスは10時45発です。解散は15時頃。

※二つの催事の詳細は2面に記載

教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級教室

日時.. 11月7日(土) 11月28日(土)、

12月5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.. 11月7日(土) 11月21日(土)、

12月5日(土) 13時～18時

場所.. 拠点事務所

□ハンドメイド同好会

日時.. 11月10日(火) 11時～15時

場所.. 拠点事務所

作品.. 「ひよんの笛」

申込.. 拠点事務所まで

※材料はイスの木の

「虫こぶ」で、無料です。

□水きり絵同好会

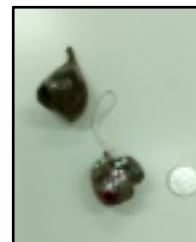
日時.. 11月12日(木) 11時～15時

場所.. 拠点事務所

□絵手紙同好会

日時.. 11月16日(月) 11時～15時

場所.. 拠点事務所



お知らせ

★運営委員会

日時.. 11月14日(土) 14時～16時

場所.. ナルク本部6階会議室

9月度 会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
 - 時間 74時間
 - 提供者 19人
- ◎ 奉仕活動
 - 時間 215時間
 - 提供者 48人
- ◎ 会員数
 - 入会 0世帯0人
 - 退会 6世帯7人
- ◎ 月末会員数
 - 312世帯
 - 400人