

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9号2021年3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>

◆拠点の近況 ～ボランティア活動の一例～

繪川 佐都美

昨年からコロナウイルスに振り回されている毎日、事務所の業務時間短縮も余儀なくされ、同好会やイベントも休止になり、会員の皆さまにもご不自由をおかけしています。

コロナウイルスが一日も早く収束してくれる事を願うばかりですが、皆さまは如何お過ごしでしょうか？

今回ナルク会員さまの中でとても私が助かったお話を2例挙げてみます。時間のたつぷりある今何かお役に立てればと思います。

お一人目は、30代男性が2年前に入会して下さいました。この方はお姑さんが奈良拠点にて50代で活動されているのを見てご自分も何かお役に立ちたいとの思いから入会されました。入会されてすぐ運営委員にもなつて下さり、色々協力頂いております。現在ボランティア活動をして下さっており、若い方なので私たちがからすれば孫世代、とても気さくでどんな事の相談やお願いもでき有り難い限りです。

「ナルク大阪」もこれから発展して行くためにもとても大切な人材だと思えます。これからのナルクを背負つ

て下さる事を期待しています。

携帯電話(スマホ等)、

水道パッキング交換、
網戸張り替え等多岐に
わたり答えて下さるよ
うなとても器用な方です。私も困つ

たら何時もお願いしています。先日パソコンの設定をお願いしました。



現役の方なのでボランティアの出来る日は、土・日・祝日の休日が基本となりま
す。お困り事が有ればまず事務所までお問い合わせ下さい。

お二人目は、11年前に入会され、運送業を生業にいらつしやる方なのですが、お願いする時はボランティアではありませんで費用がかかります。なので宣伝にならない様に注意をしてお話をしたと思います。この方も長い間ナルク会員で運営委員にもなつて頂いています。

10年前「いちよりの会」が南北分離独立する時、麻雀同好会の麻雀台を運ぶ時も親身になって対応して下さいお世話になりました。また、私ごとですが、約20年前に遺品整理をする際にもお願いしました。

色んなご無理も聞いて頂き、安心してお願いでき、とても助かった事



を思い出しました。やはり家の中に知らない業者さんに入ってもらう事に抵抗があったからです。

そして2回目は、私の「終活」を、と考えているところです。その時は是非お願いしたいと思っております。ですがいざとなると中々前に進めないのが現状です。暖かくなつたら動き出したいと思っております。

現在のボランティア活動を一部ご紹介すると年2回季節の変わり目にエアコンのフィルターお掃除や、窓ガラスの清掃、



飛散防止フィルムの貼付け等もしています。業者さんに来てもらうほどでもないし、でも何とかしたいとお思の方はまず事務所にお問い合わせ下さい。お手持ちの点数を是非使ってください、お手伝いさせていただきます。これが皆様のお手元に届く頃には、緊急事態宣言も解除されていると思えます。ワクチン接種が始まれば、コロナウイルスも収束すると信じ、今しばらくは我慢

しましょう。

このような状況ではありますが、皆様には健やかに過ごして頂ければ幸いです。と願っております。



◆ナルクにご縁を頂いて◆

島田 千恵子

平成29年12月に、夫が「こんなシステムがあるよ」とナルクのパンフレットを貰ってきた。初めて全国組織でのナルク活動を知りました。「私達でも何かお役に立つことがあるかもしれないわね。」と事務所を訪問、説明を受け入会させて頂きました。私は他市でのお仕事がありましたので、ボツボツですが人様との触れ合いを嬉しく思ったものです。

現在はコロナ禍で休止状態の様ですが、一日も早く収束してまた活動再開となります様願っております。

世界中で大変な時に、海外在住の娘さんが安心してナルクボランティアの方に、日本で生活しておられるお母様の見守りを依頼され、皆さま本当に真心を差し出されて、これこそナルクの理念が叶った本来の姿が素晴らしい活動だな、と思いを新たにしました。

私は、一昨年ナルク活動に行く途中で足をくじき、その場でうずくまってしまい、コーディネーターの方に連絡して急遽代行して頂く、というご迷惑をおかけしました。

右膝半月板損傷、右大腿骨内側顆骨折となつてしまいました。

右足がパンパンに腫れて歩くこともままならない状態が続きましたが、11ヶ月程かかっ

てやっと普通の生活ができる様になりました。事務所の方で直ぐにボランティア保険の手続きをして貰い、



こんな長期間治療にかかるとは思ってもみませんでしたので、大変有難かったです。拠点の皆様からも暖かいお言葉をかけて頂き、とても嬉しく励まされ、一日も早く回復してまた活動に参加できる様になりたい、と思ったことでした。

現在は天王寺区子育て支援ボランティアとして、子育て中のお母様を応援させて頂いています。小さいお子様との触れ合いで、ホッカリと和ませて頂いています。家族もあり時間的にもマッチングが難しいですが、コロナ禍が落ち着いてきましたら、私でお役に立つことがあれば活動させて頂きたいと思っております。宜しくお願い申し上げます。

日本の山登り四方山話

甲斐駒ヶ岳

稲本 祐二

歩き始めて約2時間、岩だらけの難道で「もう、あかん！ギブアップや！」と我が家の社長。まだ仙水峠手前で、甲斐駒ヶ岳の姿も全然見ていないのに這う這うの体で、昨日、泊まっ

「会報の手配りにご協力を」

本部の会報「ナルク」（隔月発行）と大阪拠点の会報「いちよう通信」（毎月発行）は、会員への情報伝達と交流の媒体として重要な役割を果たしています。

現在大阪市内では、その大部分が会員の手配りで配布されていて、送料が不要となり、経費の節約になっています。しかし、まだ郵送に頼っている地域もあり、手配りに協力して頂ければありがたいです。

部数にかかわらず、協力できる方は、ぜひ事務所までご連絡ください。

また、拠点の会報に関しては、会員の皆さまに記事の寄稿を呼びかけています。ナルク活動に限らず、趣味や健康法、人生経験等々、どしどし投稿をお願いします。

（事務局）



た「南アルプス長衛小屋」へ戻ると、我が家の社長は山小屋の人に「今夜の宿泊予約を取り消して、もらえませんか？」と！

我が家の社長「朝、4時頃に起きるのは、もう耐えられへん！」ですって。

仕方なく、3時間に一本の山バスに乗って下山する始末でした。トホホーです。失礼いたしました。



◆ことばの歳時記 金田一春彦

三月 くお水取り く

水取りや こもりの僧の 杵くわの音 芭蕉

三月十三日の午前二時ごろ、

奈良東大寺の二月堂で「お水取り」の行が行われる。

「瀬々のぬるみもこの日よ
り」ともいい、これがすまな
いと暖かくならないと考えら
れてきた。



お松明(たいまつ)

これは、東大寺で三月一日から二週間にわたって行う修二会(しゅにえ)の一環としての行事で、深夜呪師(じゆし)が練行衆(ねりぎようしゆう)の行列を従えて「若狭の井」から香水(こうずい)をくみ上げるもの。

この清水は、若狭の国と地中でつながっている聖なる水と伝えられ、分けてもらって病人に飲ませれば、あらゆる病気に効果があると信じられてきた。二週間にわたってさまざまな行事を行う修二会全体を「奈良のお水取り」ということばで代



二月堂・修二会

表させるほど、この行事は重要なものもあるが、同時にこの深夜の水がもはや厚い氷ではないのだという、近づきつつある春を確認する気持ちがあることばの中にあることも見のがしてはならない。

健康情報シリーズ

「骨の健康」

○健康管理

身長が縮んだら要注意

早めのケアで健康な骨を葆とう



骨は常に活発な新陳代謝を繰り返しており、古くなった骨は破壊され、1年に全身の1割が新しい骨に入れ替わります。しかし、破壊のスピードが追いつかなくなると骨はもろくスカスカになり、骨粗しょう症を招いてしまいます。一度もろくなると骨の強度を上げることは難しく、ちよつとした転倒でも骨折しやすくなるので注意が必要です。自覚症状や外見の変化はほとんどないので、若い頃より身長が2cm以上縮んだら骨粗しょう症を疑いましょう。骨を強化する効果が期待できるウォーキングや足踏みなどの運動、食生活の改善などで、進行のスピードを抑えることができます。

○食生活

骨の健康を保つために

カルシウムとビタミンDを

骨の健康を保つために、第一にカルシウム



をしつかりとりましょう。カルシウムは骨の約7割を構成する大事な栄養素で、牛乳、チーズ、しらす干し、納豆、小松菜、小魚などに多く含まれます。ただし、カルシウムは吸収されにくい栄養素なので、効果を高めるにはビタミンDと一緒にとることがおすすめです。ビタミンDはさけ、さんま、さば、きくらげ、干しいたけなどに多く含まれます。また、魚の水煮缶は、高圧で加熱しているので骨まで食べることができ、汁にもカルシウムがたっぷり。生の魚に比べて多くのカルシウムを効率よくとることができます。

○始めよう！健康アップ習慣

心にも効果あり、ストレッチを習慣に

ストレッチは筋肉の緊張をほぐすだけでなく、自律神経のバランスを整えてリラクゼーション状態へと導く効果があります。両手を組んで上に伸ばしながら胸を張るなどの簡単なストレッチを習慣にして、体と心の緊張を和らげましょう。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (花満 信子)

俳句

金本 美智子

ニマルニイチネン
憂ひなき恵方へ二〇二一年

吉川 弘美

懐かしき声ひびく庭梅日和

須見 敏江

終活を先送りして編む毛糸

東浦 ふく子

芽のふくらみ確と春へと動きだす

藤田 多栄子

枯れ枝の先で遊ぶや群雀

森下 和子

玉霞渡り終へたる太鼓橋



絵手紙 (杉江 みよ子)

催事のご案内

ナルクデー、全国一斉行動を！

ナルク本部では、設立日の「4月20日」を「ナルクデー」、その週を「ナルクウィーク」として、全国一斉に地域社会に貢献する期間として設定し、すべての拠点に協力を要請しています。具体的な活動内容としては、環境美化、福祉施設での活動、子育て支援をあげています。大阪拠点では、この本部からの要請を受けて、通常5月に実施している大阪城公園の清掃活動を、この時期に実施することで、全国一斉行動に参加することとしました。

左記の内容で奉仕活動を実施しますので、ぜひご参加をお願いします。

☆春の大阪城公園クリーン作戦

日時…4月20日(火) 10時～12時

(但し雨天時は27日(火)に順延)

集合…大阪城ホール南玄関西側

(青屋門の外濠)

教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級教室

日時…3月6日(土) 3月27日(土)

4月3日(土) 各日 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6日(土) 3月20日(祝・土)

4月3日(土) 各日 13時～17時

場所…拠点事務所

□水きり絵同好会

日時…3月11日(木) 11時～15時

場所…拠点事務所

□絵手紙同好会

日時…3月15(月) 11時～15時

場所…拠点事務所

お知らせ

★寄付のお礼

鳥山 玲子様から寄付金を頂きました。有難うございました。

★運営委員会

日時…3月13日(土) 14時から16時

場所…ナルク本部6階会議室

★拠点事務所から

事務所の執務時間は、コロナ対策のため、当面の間、平日の11時～15時とします。

TEL/FAX

(06) 6710-4522

1月度 会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
 - 時間 68時間
 - 提供者 14人
- ◎ 奉仕活動
 - 時間 464時間
 - 提供者 48人
- ◎ 会員数
 - 入会 0世帯0人
 - 退会 2世帯2人
- ◎ 月末会員数
 - 300世帯
 - 385人