

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12号 2021年6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

第2回定時総会は書面表決方式で実施

2021年度活動計画(案)

〜コロナ禍後に向けて〜

今年度こそ「ナルク大阪拠点」として、皆さまと顔を合わせられる「第2回定時総会」を開催できると準備を進めてきました。しかし、コロナ禍の猛威が衰えることなく、先行きが見通せない有様です。大変残念ながら、今年度も「集会方式」でなく「書面表決方式」にて進めざるを得ない、と判断しました。ご事情ご理解頂き、昨年と同様に後述の「書面表決方式」にご協力下さいませ様お願い致します。現在漂っている沈滞ムードを少しでも早く吹き払うため、議案書の中からコロナ禍後を見据えた「2021年度の基本方針(案) 概要」をここに纏めました。

(1) 時間預託活動の掘り起こし

◆施設に入居しておられる利用者については、例外なくその施設から出入りを禁止され、個人宅の利用者も激減してきました。ナルクの原点・助け合い実績が低調になっています。

・問題は活動者の開拓もさることながら、利用者の開拓にあります。改めて施設への投げ掛けもトライしていきたいのです。施設内での諸作業の請負なども支援活動の範疇として捉まえ、施設への探索訪問活動も取り入れてい

きます。他

拠点の成功事例を調査分析した結果で、かなりこの面での支援活動が定着してきており、拠点事業として取り組んでいきたいと考えています。

◆総合事業への模索

・大阪市が業務委託する「住民による生活支援活動事業」が令和3年4月〜4年3月の間履行されています。これは地域包括ケアシステム構築への取り組みで、介護保険法に規定された「日常生活総合事業」の一環です。当事業への今後の参画について検討していきます。

(2) 拠点運営の再活性化への取り組み

◆諸行事、イベントなどの早期再開
・会員同士の風通しの良い組織づくり、顔の見える組織づくりなどにより、沈滞ムードを早急に修復して会員意識を活性化していきます。

そのための方策としては

・4月に中止となったナルクデー「大阪城公園クリーン作戦」を秋にも再開します。
・「わくわく町中散策」も再開し、



面白い所なら市内に拘わらず市外へも飛び出して行きます。皆様からも散策場所の要望などは是非お寄せ下さい。
・肩の凝らない、実生活に活かせる研修会実施を目指して企画していきます。

◆会員同士の横の繋がりが強化

・独り暮らし高齢会員へのお声掛け、おハガキ訪問での「ご機嫌伺い」を継続して実施していきます。日頃の何かしらの不安を少しでも和らげたいの思いからです。

◆「会員交流会」の開催

・年に一度は会員が集まって、会員同士が情報交流を深めてきましたが、3密回避によりイの一番にカットされました。これを再開し、意見交換、講演会なども絡めて幅広い交流会にしていきます。

(3) 「書面表決」への具体的な手順について

この6月号会報と一緒に『第2回総会・議案書』をお届けしています。

この議案書の内容を検討頂き、同封の「表決ハガキ」に賛否の意思を記入して、6月20日(日)

までに必ず投函して下さい。宜しくご協力のほどお願い致します。
(事務局)



私の生まれた町敷香と、稚内しすか

斎藤 一志

昭和二十年八月、生まれて一年も立たないうちにソ連の理不尽な侵攻で家族と共に北海道に引き揚げざるをえなかった私には敷香の記憶はないのですが、両親や叔母たちから聞かされた話と、稚内での懐かしき少年時代の思い出です。敷香町は、樺太で一番大きな幌内川の河口にあつて、北は北緯五十度の国境線、北東には地下に永久凍土のあるツンドラ地帯（このツンドラって歩くとふわふわしていて蒲団の上を歩いているみたいだったそうです）があり、オホーツク海の多来加湾に臨む人口約二万人の水郷の町で、春は遅く、夏は短く、秋には川が真っ黒になるほど鮭が遡上してきたとことです。

冬、暖流の通る西海岸と違い、敷香町のある東海岸はオホーツク海の寒流の影響で十二月下旬から一月上旬にかけて海面がシャーベット状態になり中旬からは沖合数キロに渡り結氷した



そうです。

私は中学から高校生の頃、稚内（天氣の良い日は樺太が見える）に住んでいて、それこそ流氷の馬鹿でかい塊（小さな家ぐらいいはある）がぶつかり合い「ぎし、ぎし……」と長く、短く、不気味な音を立てるの聞きながら、悪友達と、親と学校で絶対禁止（毎年この事故で亡くなる子供がいました）されている流水に乗って遊んでいたことも（危ないね！）、それが親にばれて強く叩かれましたね。当時は親も先生も先ずは手を上げたから。それと、北海道と言っても、引き揚げの事は知らない人も多く、友達どうしの話で「おまえ、どこで生まれた？」「樺太の敷香っていうとこだ！」と答えてもみんなピンとこない様で、そこで、よく母や叔母たちから聞かされていた「大鵬が生まれたとこだべや！」って言うのとみんな一瞬驚きと、尊敬のまなざしで見るので、ちよつとした快感でした。

私にとっては樺太・敷香と言えばロシア、小さい頃から、ロシア（ソ連）の悪口を聞かされて、かなりトラウマになっている部分も私の中にはありますが、成長するにつれその芸術、文学を知り、さまざまな風土など底の知れない深さを持っていて、現在においてもなおしたたかで荒ぶる大国ロシアに対しては、今も強い関心とともに畏怖の念をいだいています。

少年時代を樺太で過ごした山口誓子の樺太の晦冥な自然をうたった句です。

流水や宗谷の門波荒れやまず 誓子

スキューバダイビング

四方山話 沖繩（串本へ）（後編）

稲本 祐二

我が家社長が海底から上がってこるなり「もう、潜るの、ええわ！酔ってしもたわ！」ここは世界でも透明度がトップクラスの沖繩県慶良間諸島の海。私が我が家の社長にスキューバの免許を取るようすすめ、大阪京橋のスクールに通い、免許を取って、初めてのダイビングの第1回目の潜りのことだ！

社長は、何とか、息抜きをして、波のない海底まで潜り、極楽のような色とりどり小魚を観て楽しんだ後、上のポートに上がる時、海面の波に大きく、ゆらゆらされたのだ。というところで、社長のダイビングは1回こっきりで、終わりました。沖繩の市場に行くと、魚の色が、ま緑やま黄色など、見ただけで食べる気がしませんでした。

海底の小さな海草の山をつつくと、おおきな「うっぱ」が大きな口を開けて、威嚇してきたでは、ないか！ここは和歌山県「串本」の海。何回も通いました。大阪を朝4時ごろ、



車で出発し、串本に9時頃着き、午前中に2ダイブし、8千円のインストラクター代金。帰りは、スーパージョーに入居眠り運転せんように、ゆっくりと！ゆっくりと！

六月 〽 カッコウが鳴く 〽

うき我をさびしがらせよかんこ鳥

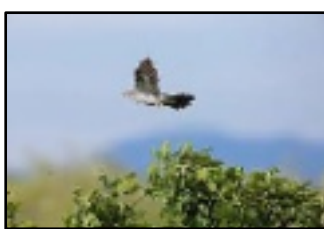
芭蕉

入りの悪い野球場や劇場をさして、よく「閑古鳥が鳴くような」とたとえる。カニコ鳥の鳴き声が多まらなくもの寂しいものと聞いたところから生まれた表現である。カニコ鳥は今のカッコウであるが、あの独特の鳴き声をカニコウと聞いて名づけたのだろう。



ところで、カッコウといえば、カッコウ・ワルツで「さつきの空にのどかに響く」と歌い、唱歌カッコウで、「夏を呼ぶ森の声 ほらほら響くよ」というとおり、今がその季節である。

東京も小金井近郊まで出ると毎朝その声を聞くことができるが、いかにものどかに響き、心休まる鳴き声である。歌謡曲『静かな湖畔』でも「もう起きちゃいかかとカッコウが鳴く」とあって、決してものさびしいものとしてとらえてはいない。



現代人は閑古鳥とカッコウを別の鳥だと思っているようだ。寂しいようすを形容して「閑古鳥が鳴くようだ」などと平気で言っているのはそのせいにちがいない。

健康情報シリーズ

歯周病

「健康管理」

自覚症状が少ない歯周病

定期的に受診して早めに予防

歯を失う原因は虫歯より歯周病のほうが多いといわれています。原因となる細菌は誰の口内にもあり、増えるとプラーク（歯こう）ができることで歯ぐきが破壊されて、歯周病が起こります。

歯周病は自覚症状が少なく、気付かないうちに進行することがあり、重度になると歯ぐきや骨が溶けて、歯を失うこともあるので要注意。細菌は食べかすをエサにして増えるため、食後は丁寧に歯を磨き、デンタルフロスなども使って食べかすをしっかりと取り除くことが大切です。歯磨きができないときは、歯周病を予防するカテキンが豊富な緑茶で口をゆすぐだけでも効果があります。

また、定期的に歯科医院で歯のクリーニングを受けることもおすすめです。

「食生活」

歯周病対策に

ビタミンC・Eを一緒にとろう

歯ぐきの健康を保つには、ビタミンCは欠かせない栄養素。不足すると、細胞同士をつなぐ働きをするコラーゲンが十分に生成されないため、血管がもろくなり、軽い刺激でも

歯ぐきの毛細血管が傷ついて出血します。

ビタミンCはみかんやレモン、いちご、小松菜などに含まれています。ビタミンCと同様に、歯ぐきの炎症で発生する活性酸素を抑制するビタミンEも一緒にとりましょう。ビタミンEはアーモンド、ピーナッツ、うなぎなどに含まれます。また、やわらかい食品は歯に付きやすいので注意しましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

〽 憂うつなときは

よくかんで食べよう〽

食事はかんで食べることが大切。かんでリズムを刻むことで、感情や気分をコントロールして精神の安定に深く関わるセロトニンが脳内が増えます。1日1回は食事に集中できる時間をつくり、ゆっくりと食べましょう。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵（平田 美津子）

俳句

金本 美智子

亀鳴くや孤食黙食ひもすがら

吉川 弘美

柔らかく揺れて明るき若楓

須見 敏江

春深し都会の奈落行のごと

東浦 ふく子

居ずまひを正す法話や花菖蒲

藤田 多栄子

強風に荒れ始めたる鯉のぼり

森下 和子

休業の紙片軒端の藤の花



絵手紙 (萩原 洋子)

教室・同好会のご案内

大阪府に新型コロナウイルスに対する「緊急事態宣言」が発出中は、すべて中止します。

■健康麻雀初級教室

日時.. 6月5日(土)

6月26日(土)

7月3日(土)

13時半～16時半

場所.. 拠点事務所

■パッチワーク教室

日時.. 6月9日(水)

12時半～14時半

場所.. 拠点事務所

教材.. チューリップのリース飾り

(4月14日未 completion 作品の続きをします)

□水きり絵 同好会

日時.. 6月10日(木)

11時～15時

場所.. 拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時.. 6月21日(月)

11時～15時

場所.. 拠点事務所

□健康マージャン 同好会

日時.. 6月5日(土)

6月19日(土)

7月3日(土)

13時～17時

場所.. 拠点事務所

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願いします。(事務局)

お知らせ

★運営委員会

今月はお休みです。

★本部の会報について

本部の会報「ナルク」は、隔月で奇数月のみの発行です。従って偶数月である今月(6月)の発行はありません。

★拠点事務所から

「緊急事態宣言」の発出期間中は、原則として事務所を閉じます。解除後も、執務時間は当面の間、平日の11時～15時とします。

TEL / FAX

(06) 67101452

4月度 会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
 - 時間 57時間
 - 提供者 12人
- ◎ 奉仕活動
 - 時間 496時間
 - 提供者 51人
- ◎ 会員数
 - 入会 2世帯2人
 - 退会 5世帯7人
- ◎ 月末会員数
 - 297世帯
 - 379人