

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



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

コロナ禍のいま

新しい期を迎えて

守屋正

今年も皆さん方とお顔を合わせての定時総会を断念し、「書面表決」方式にせざるを得ませんでした。

直接お顔を見ながら拠点の進み方、方向を訴えられないので、もどかしさを感じます。

考えてみれば、去年7月に大阪拠点発足以来、運営委員会も12月以降未開催延期の連続です。故高畑名誉会長が、「顔の見える組織づくり」を折にふれ提唱されていましたが、

その基本はやはりフェイス・ツー・フェイスです。そのための活性化策が定期行事の開催、イベントづくり、同好会再開、事務所内人流等々です。感染防止のために会食ができません。これって結構「功罪」の「罪」が大きく、たかが会食ではないことを最近つくづく感じます。お顔も覚えにくいし、何よりも何を思いどんな考えをもっておられるのか、その方の人となりの雰囲気伝わってきにくいからです。マスク越しも、伝わりにくさを助長しています。

この間マイナンバーカードを貰いに区役所に行きました。本人確認で運転免許証を提示した時、マスクを

取って、と言われました。ところが、同行の知人はマスクのまんまでOKでした。これって何でかな？

早く以前のマスク不要に戻って欲しいな、と強く願う今日この頃です。

「書面表決」の結果報告

大阪拠点の第2回定時総会は、コロナ禍のもと集会形式での開催ができなくなったため、昨年と同様、「書面表決」での総会となりました。

皆さまのご協力を頂き、6月1日現在の会員総数376名のうち、207名の投票がありました。

下記の表はその結果です。

大阪拠点の運営規則・第8条の第2項「総会は、会員の3分の1以上の参加をもって成立する」、および同条第5項「議決は、出席会員の過半数をもって成立する」との規定に則り、全議案が可決されたことを報告いたします。ありがとうございます。

第5号議案で承認頂いた今期の運営体制は、総勢21名の委員で活動してまいります(第二面を参照)。今後とも、皆さまの一層のご支援・ご協力、よろしく願います。

なお、退任された5名(繪川佐都美、藤井美智子、松井なほ子、佐藤悦子、湯浅佳代)の皆さま、これま

での各役職での活動、ありがとうございます。

今回、「表決ハガキ」の「意見・要望」欄に、様々なお声を寄せて頂きました。

紙面の都合上、内容を要約しますと、以下の3点に纏められます。

① コロナ禍での、近況の報告

② 運営委員への慰労と励ましの言葉

③ 催事や活動に対する期待と要望

コロナの一日も早い収束と正常の活動再開を願って、皆さまのご協力のもと大阪拠点の二年目をスタートします。

(事務局)

第2回定時総会：書面表決結果 (2021年6月25日)

2021年6月1日会員数：376名 事務局に届いた書面表決書：207名

審議事項	内容	賛成	反対	保留	白紙	計
第1号議案	2020年度 活動報告	204	0	0	3	207
第2号議案	2020年度 活動計算書	204	0	0	3	207
	2020年度 貸借対照表					
	2020年度 会計監査報告					
第3号議案	2021年度 活動計画	204	0	0	3	207
第4号議案	2021年度 予算書	203	0	1	3	207
第5号議案	運営委員 選出	203	0	1	3	207

会報手配り雑感

辻井 公平

私が自分の健康と会計経費削減のため自転車での会報手配りを始めてもう8年になる。

浪速区↓大正区↓港区↓此花区↓天王寺区の順で配達し、港区から此花区へは天保山の渡しを利用している。この渡しは勿論地元の人たちの日常生活の足であるが、それと同時にサイクリングツアー客にとっても便利な足で特に海外からの客に人気がある。コロナ禍の前までは必ず数組の外国人グループが乗り合わせていて、彼らの陽気なおしゃべりを聞いていただけでこちらも楽しい気分になせられる。ところがこのコロナ禍で全く見かけなくなってしまった。寂しい限りである。



渡し船といえば大正区へ行くとき、木津川にある上落合・下落合の渡し船もよく利用した。というのも以前は大正区も他区と同じように一軒一軒配達していたのでこれらの渡し船をよく利用したものである。しかし今は大正区はKさん宅に届けられればKさんが同区内の会員に会報を配達してくれることになったので、この渡し船はあまり利用しなくなった。このステーション方式のお陰で幹線道路から外れた道をあちこち迂回しなくてよく大いに助かっている。

自転車を手配り配達をしていて困るのは自

転車タイヤのパンクである。日中の暑さを避けて夏場は早朝4時半ごろにスタートするが、ある時その途次にパンクしてしまった。そんな早朝に自転車屋が開いているわけもなく、といって家まで自転車を引っ張って帰るには遠すぎる。止むを得ず配達している団地の自転車置き場に無断で置きしてもらい、公共交通機関を使って一旦家に帰る。

改めて出直して最寄りの自転車屋でパンクを修理の上配達再開ということがあった。

我が愛車「リトル・マーエード号」は会報配達用にふさわしく赤塗りの優れものであるが、所有者ともどもあちこちガタガタだ。さて、天保山の渡し船に乘船し此花区の配達を終えると当日の配達予定分は終了。(まだ天王寺区会員が残っているが、これは地元なので翌日早朝の配達になることが多い)

ここからが私のお楽しみタイム。近くのコンビニで買ったビールとつまみを片手に淀川堤で一息つく。ほろ酔い気分ですぐに寝そべり手足を広げて大空を眺めていると実に気分爽快である。

自分の健康のためにと引き受けた手配り配達だが、今迄は自転車に乗ったまま上れた坂道が上れなくなり、とみに体力の衰えを自覚するようになってきた。この先いつまで続けられるか心もとない。「徒歩又は自転車等で10〜20分程度なら近所の配達を手伝ってもいいよ」という方がおられたら事務所へご連絡いただければ大いに助かります。

令和3年度拠点運営委員体制

氏名	備考
代表 守屋 正	
副代表 豊島 久美子	
事務局長 高橋 正明	
事務局次長 永田 弘子	コーディネーター
会計 小堀 千砂子	
委員 秋田 小百合	北ブロック
稲本 祐二	
入江 康子	
齋藤 一志	会報編集
須見 敏江	
津沢 賀津子	
平田 美津子	
杉江 みよ子	南ブロック
辻井 公平	コーディネーター 会報編集
中尾 弘正	
西島 忠洋	
花満 信子	
松澤 正勝	
宮崎 久子	
島津 光男	
谷山 陽一	
監事	

この時期にデパートを歩こうものなら、お中元コーナーや各売り場でのキャンペーンなど、販売合戦でのデパートの腕のみせどころである。

「中元」とはもともと盂蘭盆（うらぼん）の行事で、正月の十五日を上元、十月十五日を下元として祝うのに対し、七月十五日を中元の佳節として半年生存の無事を祝ったのがことのおこりである。今では、上元・下元の方は影がうすれ、中元だけが夏の贈り物の代名詞として、日本人の頭を悩ますものの名となった。

日本では贈り物の呼び名が多く、正月はお年玉、年末はお歳暮、病人にはお見舞い、分かれる人には餞別、帰って来るときはおみやげ、軽い感謝の意を表す寸志など、かぞえあげたらキリがない。以前は、人にあげるものはおくりもの、もらったものは到来物と言って区別した。日本は物品のやりとりが重大な意味をもっていた国で、それだけ格式ばっていたわけだが、今は両方ともプレゼントということばで表すようになり、少し単純化の傾向が見えるようだ。



健康情報シリーズ

過敏性腸症候群

「健康管理」

便秘や下痢などの症状を招く

過敏性腸症候群に注意

ストレスなどの心理的要因が主な原因となり招いてしまう、過敏性腸症候群。症状は、腸に腫瘍や炎症がないのに便秘や下痢が続く、腹痛が長引くなどです。緊張や不安に襲われる試験前や会議での発表前などに起こりやすく、細菌やウイルスが原因の感染性胃腸炎にかかった後などは発症するリスクが高まります。改善するには暴飲暴食や夜間の大食を避ける、睡眠や休息を十分にとる、適度な運動でストレスを解消するなど心かけましょう。



また、時間に余裕をもって行動する、完全主義になり過ぎないことも大切です。生活習慣を改善しても症状がよくなるいときは、医療機関を受診しましょう。

「食生活」

便秘のときは水溶性食物繊維

下痢のときは消化の良い物を

過敏性腸症候群を改善するためには、食事を決まった時間にとり、十分水分補給をすることがポイント。便秘の症状を伴うときは、

植物繊維や汁物で野菜や海藻類を積極的にとりましょう。なかでもアボカド、いんげん豆、納豆、ごぼうなどに含まれる水溶性植物繊維は水を含んでいるので便を軟らかくする働きがあります。

一方下痢のときは、肉、魚などの脂肪の多い食品や揚げ物は控えましょう。食事には、豆腐、雑炊などの消化のよい物がおすすめ。水分補給は冷たすぎない物、熱すぎる物を避け、こまめにとりましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

〜疲れているときは

酸っぱい物を選ぶ〜

かんきつ系の香りには気分転換やリフレッシュの効果があります。暑い日にはレモネードがおすすめ。また、梅干しに含まれるクエン酸は、胃腸の働きを活発にし、食欲増進につながります。おにぎりの具は梅干しを選びましょう。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵 (安部 満枝)

俳句

金本 美智子

太閤も愛でし野田藤てふを愛つ

吉川 弘美

老鶯の声澄みわたる朝の庭

須見 敏江

人は皆自肅に励み夏迎ふ

東浦 ふく子

茉莉花の垣根を通る風少し

藤田 多栄子

茶畑の列山頂までつづく

森下 和子

浦島草ひとりぼっちをかこち居て



絵手紙 (長尾 康子)

催事のご案内

★「地場産物バザー」(会員限定)

NALC本部ではホームページ上で全国各拠点推薦の選りすぐりの産品を販売しております。会員の皆様には是非ホームページをご覧ください。いただいておりますの一品をお探しください。

教室・同好会のご案内

※大阪府に再度、新型コロナウイルスに対する「緊急事態宣言」が発出された場合は、すべて中止に致します。

■健康麻雀初級 教室

日時.. 7月3日(土) 7月24日(土)

8月7日(土) 各日 13時半～16時半

場所.. 拠点事務所

■パッチワーク 教室

日時.. 7月14日(水) 12時半～14時半

作品.. チューリップのリース飾り

※ 4月14日の未完成作品の続きをします。

場所.. 拠点事務所

□健康マージャン 同好会

日時.. 7月3日(土) 7月17日(土)

8月7日(土) 各日 13時～17時

場所.. 拠点事務所

□水きり絵 同好会

日時.. 7月8日(木) 11時～15時

場所.. 拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時.. 7月19日(月) 11時～15時

場所.. 拠点事務所

お知らせ

★運営委員会

日時.. 7月10日(土) 14時～16時

場所.. ナルク本部6階会議室

★寄付金のお礼

I・H様(八尾市)から、ご寄付を頂きました。ありがとうございました。

★拠点事務所から

新型コロナウイルスに対する感染対策のため事務所の執務時間は当面の間、平日11時～15時とします。なお、大阪府に再度「緊急事態宣言」が発出された際には、事務所を閉じます。

TEL/FAX

(06) 6710-4522

5月度 会員動向

- ◎ 時間預託提供活動

時間	54時間
提供者	12人
- ◎ 奉仕活動

時間	465時間
提供者	53人
- ◎ 会員数

入会	1世帯2人
退会	2世帯2人
- ◎ 月末会員数

	297世帯
	379人