

# 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14号 2021年8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

## 小林千代美さんを偲んで

萩原 洋子

小林千代美さんがご逝去されました(享年72歳)。

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。5月24日、いつものように小林さん宅へ伺うとドアには鍵がかかっています。郵便ポストには生協のチラシが入っています。配り携帯に電話しても電源が入っていません。部屋の中におられるのかどうかもわかりません。事務所の方でも事情がわからず、その日の夜にやっと「病院はわからないが、入院されているらしい」と連絡があり、とりあえずほっとしました。

しかし、思ってもいなかったことに、5月31日にご逝去されました。入院先がわかり、その日すぐにお見舞いに行きました。コロナ禍の中、亡くなられる1時間前に面会できたことがせめてもの慰めです。

私はナルクに入会して20年になりましたが、小林さんとはその頃からの付き合い合いです。

初めて紹介されたときには、「私にこの方のお世話ができるのか?」と思っただことはつきり覚えていません。硬直

状態のお身体、言葉がはつきりわからない、お身体に触れると痛いところがたくさんある、とのことでした。

私の活動内容は、体位変換・昼食作り・話し相手です。レンジの使い方がわからず尋ねたとき、小林さんから強烈な言葉が返ってきたときには本当に驚き落ち込みました。今思えば、小林さん独特の威嚇だったような気がします。身体の扱いに慣れるまで、気が合うまでが大変でした。辞めたいと思っただけでもありません。



(「ハスの花」 筆者作)

思ったこともありません。辞めたけれど、こんなことなボランティア活動もできないのでは?との思いで続けることができませんでした。家から自転車まで12分程という近さも幸いでした。

そんな頑張ったこともしていませんでしたが、2、3年するうちに信頼してもらっているように感じました。そして、「彼女から頑張る力をもらっている」と感謝しているのは私の方でした。

重度の障害があっても小林さんは大変な努力家で、通信教育で4年間学び、唯一動く右手の手先で編み物をされていました。自分の体重が重くなるとへ

ルパーさんに負担をかけてしまうので、毎日の飲む水分を決めておられました。どこに何があるか、食料品は何が残っているかといったことや日々のスケジュールのこと等々は、すべて頭の中の引き出しに入っていました。あまり歳の違わない私は感心しきりでした。

しかし、小林さんも2年ほど前から少しずつ弱ってこられたように思います。誰でも年を重ねることにそうなりますが、あのお身体で本当によく頑張っていました。

面会に行ったときに、小林さんのお兄さんとお姉さんと姪御さんがいらっしやいました。初めての面会だそうですね。お姉さんとは10年ほど前に小林さんが淀川キリスト病院に入院されたときにお会いしたことがあります。そのときも初めてとおっしゃっていました。初めてですが2度も会ったので、小林さんにご縁を感じます。今回お姉さんは、「家族が面倒をみないで、他人さんによくしていただきました。本当にありがとうございます」と仰っておられました。

面会の別れ際に手をさすりながら、「小林さん、ありがとうね!」と言ったことが、良かったと思います。こんな私たちの別れは思ってもいませんでしたが、20年間続けることができました。私は幸せでした。

合掌

## あたりまえだけど

永田 弘子

次の文章は、三十年ぐらい前の新聞に載っていた、小さな小さな記事の一文です。

あたりまえ こんなすばらしいことをなぜみんな喜ばないのでしょ う 行きたいところへ自分で歩いてゆける 手を伸ばせば 何でもとれる 音が聞こえて声が出る  
こんな幸せはあるでしょうか (中略)  
笑える 泣ける 走りまわれる こんなすばらしいことをみんな決して喜ばない  
そのありがたさを知っているのは それをなくした人たちだけ……  
雨降れば雨の音に 風吹けば風の音に耳すますことが出来る でもその幸せを知っているのはそれをなくした人たちだけ……

喜寿を迎え自分自身の白内障の手術で、たった4ミリ程ですが生まれて初めて身体にメスを入れたこと、身内や友人達の入院やら手術等々の話が耳に入ってくる度に、あたりまえに今迄生活出来ていたことに改めて感謝です。  
年齢にとらわれず、あたりまえと思っ ている「足腰元気に身体が動く」うちは、どんなたかのお役に立てればとボランティアに走りまわっているこの頃です。



## 7月度運営委員会より

### 「拠点版メルカリの開設について」

去る7月10日(土)、4ヶ月ぶりに運営委員会を開催しました。3密を避けるべく3月開催以来です。今期は総勢21名の委員で構成されていますが、時節柄ワクチン接種直後の方々が多く、出席は10名でした。

検討課題は、拠点の実情(助け合い活動・行事・イベント)が開催できず1年以上も続いている閉塞感)にどう対処していくか、でした。いずれにせよ、コロナ禍が下火になって3密開放になれば直ぐに活動再開できるような、下準備をしておきたいとの思いです。なかでも屋外行事は少しでも早く開催できる素地があるので、「わくわく町中散策」や「大阪城公園クリーン作戦(秋)」はちよつとでも条件が整えばGoしたい、との一同の思いを再確認しました。

ところで、今回新しい試みが提起されました。会報上で、『ゆずり・ゆずられコーナー(仮)』を開設しては、とのアイデアです。

読んで字の如く、『不要になったけどおやりよの方があれば』と、『こんなもの余ってればゆずって下さい』の会報上で大阪拠点版メルカリ(無料取引)です。

基本的に、先ず事務所へ申し出て貰って会報に載せ(匿名)、おやりよの方は事務所へ申し込んでもらう、というシステムです。先ずはこういうコーナーの企画をどう思うか、具体的な品物が頭に浮かぶかどうか、などを聴きたいのです。皆様のニーズがあれば、より具体的にシステムの中身を詰めていきたいと考えています。どう思われるか、是非ご意見をお寄せ下さい。(事務局)

## 東北の旅 四方山話

### 岩手県北上市「夏油温泉」

稲本祐二

写真の右側の湯舟は入口、脱衣場は男女別ですが、湯舟は一つだけ。混浴です。  
写真左の夏油川にかかる橋を渡ると「女の湯」と「洞窟風呂」があると案内板に。そこで家内と珍しい洞窟風呂へ。

洞窟風呂前で脱衣。洞窟の中は暗いので、二人は明るい後ろから他人に見られないように、身体の後ろをタオルで隠し、岩場の足元に気を付けて、そろり、そろりと洞窟の奥へ。10メートル程、進んだらうか。

洞窟の奥の方から、人の控えめな話し声が聞こえてきたじやないですか。

我が家の社長「なんや！先客があつたんや！」と安堵の声。間もなく洞窟の奥の湯場に到着。



お湯につかって、

洞窟の入り口の方を見ると、綺麗に丸見え！

思わず二人そろって「え！え！」

まるで、後隠して、前隠さず！

思わず、湯舟の中で、赤面！

ユカタ姿にうちわをたさえて、涼みがてら露店を冷やかして歩くのは、昔からの夏の夜の楽しみの一つであるが、この露店の主はロテン商と呼ばれる。が、さて、このロテン商とは漢字でどう書くか。露店の商人だから、「露店商」じゃないか、とつい思うが、それはまちがいで、「露天」であきなう人という意味で、「露天商」が正しいのだそうだ。

街角にあるパチンコ店や麻雀クラブは、ユウギ場というようであるが、このユウギは体育遊戯とはちがいで、腕前を競うことだとあって、「遊技場」と書かれる。

タイセイという言葉は、政治タイセイ、射撃タイセイ、受け入れタイセイなどといういろいろあるが、政治の場合は体制、射撃の場合は体勢、受け入れの場合は態勢とみなちがうそうだ。

ブ〇〇という漢字の熟語はいろいろあるが、ブ作法、ブ愛想、ブ遠慮の場合は「無」であって、ブ細工、ブ祝儀、ブ器量の場合は「不」とは難しい。終戦後の国字改革で、日本語は随分とやさしくなったはずであるが、漢字の使い方はまだまだ面倒である。



### 健康情報シリーズ

#### 暑さ対策

##### 「健康管理」

##### 冷房や扇風機の活用で

##### 暑い夏も健康に

人の体には温度変化に対応する体温調節機能が備わっていますが、高温多湿の夏は、体温調整が難しく体調を崩しがちです。特に30℃を超える真夏日や湿度が高い日が続くと体力が低下し、だるい、疲れがとれないなど、夏ばてを招いてしまいます

さらには、熱中症や食中毒などの感染性リスクを高めることもあるので注意。予防するために冷房や扇風機を上手に活用して、室温や湿度を下げる工夫を行いましょう。睡眠中に冷房をつけるのは体に悪いと思われるがちですが、それは誤解。汗をかくと体の疲労が回復しないため快適な温度で眠りましょう。寝具は冷え過ぎず湿度を取り除く素材を選ぶのも大切です。



##### 「食生活」

##### 香辛料やビタミンB群で

##### 夏ばてを予防

夏ばてをしない体をつくるためには食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をしましょう。しょうがや青じそなどの香味

野菜や、カレーなど香辛料を使ったメニューは食欲を高めます。香辛料の中でもウコンは胃腸の働きを整える作用もあるので、キャベツ炒めや鶏肉料理の香りづけにおすすめ。シナモンは血行を改善するので、ミルクティやフレンチトーストに加えましょう。

また、エネルギー代謝を助け、不足すると疲れやすくなるビタミンB群も夏にとりたい栄養素。冷たい麺を食べるときは、そうめん豚しゃぶを加えたり、ざるそばに納豆を足したりするなどビタミンB群をプラスしましょう。

##### 「始めよう！健康アップ習慣」

##### 〃暑い日はぬるま湯の長風呂を〃

暑い日の夜の入浴は、37℃くらいのぬるま湯にじっくりつかりましょう。全身の血行が促され、体にこもった熱を効果的にのがすことができ、快眠にもつながります。リラクセーション効果の高い入浴剤を加えるのもよいでしょう。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (長谷川 洋子)

# 俳句

金本 美智子

憂き国の憂き民なるや花いばら

吉川 弘美

青空へ蟬競ひ鳴く朝の庭

須見 敏江

夏の蝶集くベンチや無人駅

東浦 ふく子

夏山の気を受けて立つ人も木も

藤田 多栄子

夏至の日の日暮れ二人の影伸びて

森下 和子

濃山吹くらしは沈みがちなれど



絵手紙 (岩佐 康男)

## 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.. 8月7日(土) 8月28日(土)

9月4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.. 8月11日(水) 12時半〜14時半

場所.. 拠点事務所

教材.. ぶどうのリース

材料費.. 1300円

申込.. 拠点事務所まで

### 水きり絵 同好会

日時.. 8月19日(木) 11時〜15時

(日時に注意してください)

場所.. 拠点事務所

### 絵手紙 同好会

日時.. 8月23日(月) 11時〜15時

(日時に注意してください)

場所.. 拠点事務所

### 健康マージャン 同好会

日時.. 8月7日(土) 8月21日(土)

9月4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

8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、隔月の奇数月のみの発行です。従って偶数月である今月(8月)の発行はありません。

### ★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、平日の11時〜15時とします。また、大阪府に「緊急事態宣言」が再度発出された際には、原則として事務所を閉じます。なお、8月12日(木)〜16日(月)は、お盆休みです。

TEL/FAX

(06) 671014522

## 6月度 会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	56時間
提供者	11人
◎ 奉仕活動	
時間	510時間
提供者	51人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	5世帯5人
◎ 月末会員数	
	292世帯
	374人