

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17号2021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

時間預託活動

利用者の状況、活動者の状況

豊島 久美子

ナルクの理念「自立・奉仕・助け合い」の内、「助け合い」はナルク独自の「時間預託制度」に基づいて実施しています。昨年7月、大阪南拠点と大阪北拠点が合併し、ナルク大阪「いちよりの会」として再スタートを切りました。コロナ禍で活動が低調になる中、お陰様で会員同士の「助け合い」活動は継続して参りました。新拠点として活動管理システムがスタートした昨年9月～今年3月までの7か月間の集計結果を報告します。

「助け合い」は、地域に密着した活動ですので、南ブロック、北ブロック、別々に実施しています。コロナ禍の中で、施設入居の方々への支援は中断したままで、専ら居宅の方々への支援を行っています。

(1) 「区」別の利用状況と活動状況

表1. は各区に利用者が何人いて、活動者が何人支援したか、更に、「運営寄付金対応点数」、利用者の「持ち点利用」を示しています。利用者が最も多いのは北区の8名で、他の区には1～3名です。活動者は利用者の2～3倍の人数が欲しいところですが、南ブロックは10名の活動者が16名の利用者を支え、北ブロックは16名の活動者が

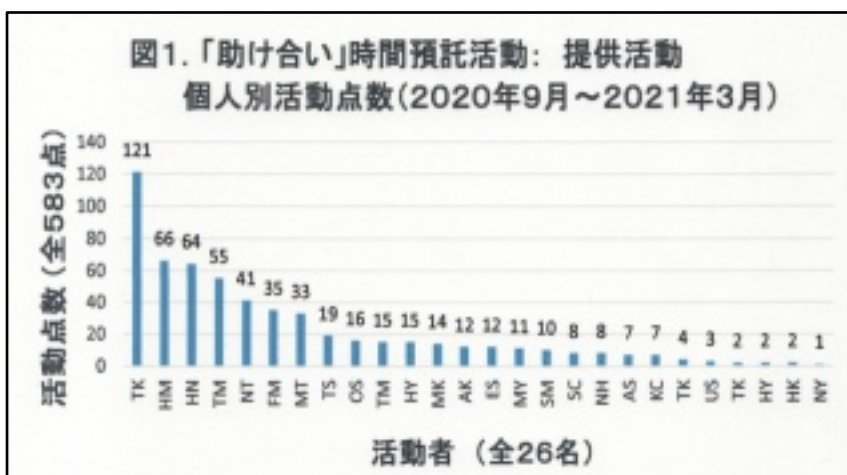
20名の利用者を支えました。活動者は複数の利用者を受け持ち、他の区へ出向いています。

図1. はブロックを問わず、活動者全員を活動点数の大きい順に並べてグラフにしました。最高121点～1点まで、活動者26名の活動点数を合計す

表1. 「助け合い」時間預託活動：
区別の利用状況 (2020年9月～2021年3月)

北ブロック				南ブロック					
区	利用者数	活動者数	運営寄付金 対応点数	点数利用	区	利用者数	活動者数	運営寄付金 対応点数	点数利用
淀川	2	1		11	阿倍野	3	5	27	19
西淀川	1	2	7		天王寺	3	3	39	3
西	1	2	26		住吉	1	2	29	
福島	1	1	7		東住吉	3	4	27	6
北	8	8	203	11	平野	2	3		17
都島	1	1	4		生野	1	1	40	
城東	2	4	27		西成	1	2	6	
中央	1	3	32		住之江	1	1	32	
東成	1	1		4	港	1	2		2
西成	2	1		4	計	16	10	200	47
計	20	16	306	30					

図1. 「助け合い」時間預託活動：提供活動
個人別活動点数(2020年9月～2021年3月)



ると、583点です。
(2) 利用内容(活動内容)
現在、最も多いニーズは、①通院介
助・外出介助(車イス介助)(50%)であ
り、②掃除・片付け(25%)、③買い物・
食事作り・洗濯(10%)の順になります。
単発的には④庭木の水やり、繕い物、
パソコン設定・指導、アンテナ・蛇口修
理、引越整理、エアコン掃除、草取り、
家具移動等。上記の通り、活動者が不
足しています。活動をして下さる方、
どうぞ事務所へ御連絡下さい。

秋の大阪城公園クリーン作戦

春・秋の年二回実施してきた恒例の「クリーン作戦」も、コロナ禍のため、三度にわたって中止せざるをえませんでした。今回ようやく二年ぶりに再開することができました。



10月21日（木）午前10時、薄曇りの少し肌寒い気候のもと、大阪城公園・青屋門の外濠に15名の参加者が集合しました。

以前は外国人旅行者や修学旅行生等々、多くの人出で賑わっていた大阪城公園も、その日は人影も疎らでひっそりとした状況で、これまでとは大きく様変わりした感を持ちました。

守屋代表の挨拶の後、皆さん、揃いのベストを着用して軍手をはめ、ゴミばさみとビニール袋を持って、かなり広範囲に渡って清掃活動に従事しました、やはりめつきり減った来園者数が原因で、ゴミの分量も例年の三分の一程度でした。その収集したゴミを、普通ゴミと資源ゴミに分別した後、従来なら昼食タイムのほはずが、三密回避のため、今回は見送りとし、また、久しぶりに元気に活動し、心地よい汗を流したことから、それぞれ個々に親しく言葉を交わす機会を持つことができ、有意義な半日となりました。



（事務局）

「秋のハイキング」へのお誘い

「明神山を歩く」



明神山は、奈良県王寺町にある標高273.6mの、ハルカスより低い山ですが、山頂では360度の大パノラマがひらけています。

そこから五つの世界遺産（古都奈良の文化財、法隆寺地域の仏教建造物、古都京都の文化財、紀伊山地の霊場と参詣道、百舌鳥・古市古墳群）を一望で見渡すことができます。しかも、奈良盆地や生駒・金剛山地、大阪平野などの周囲の地形を知れば、そこを舞台に展開した歴史に想いを馳せることもできます。

また、聖徳太子と達磨大使とが出会った場所に建つ、片岡山・達磨寺にも立ち寄りましょう。

総歩行距離は、バス利用により、約3.8kmです。解散は15時頃を予定。

日時：11月23日（火・祝）9時半
（雨天時は、28日（日）に順延）

集合：JR大和路線「王寺駅」改札口
交通：JR大和路線「天王寺駅」を9時9分発の奈良行・快速が便利です。「王寺駅」には9時30分着。駅前から9時45発の奈良交通バスに乗り「明神四丁目」で下車。ハイキングコース入口（鳥居前）まですぐ。

（4面もご覧下さい。）

◆事務所「会議室」を開放します。

この間の運営委員会で、事務所「会議室」の短時間使用を会員以外にも認める案件が可決されました。条件は、平日なら16時以降・行事のない土、日、祝日に使用OKで、必ずナルク会員が同席していて、鍵開けから戸締りまで保安責任を持って下さること。

料金は1時間千円です。同窓会などの準備打ち合わせや、友人同士のちよつとした作業会合、趣味の集まりなどに気軽にご利用頂けたら、との思いです。申し込みは、一週間前までに、事務所当番を通して執行部四役までお願いいたします。四役の方から、改めて詳細をお伺いすることもあります。



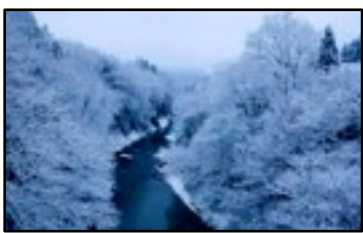
東北の旅四方山話

宮城県秋保（あきう）温泉郷

稲本 祐二

「副社長、ごつつう立派なホテルやな！」
「そやろ、社長！張り込んだんや！秋保温泉郷の中でも、一番大きなホテルやで！」

秋保温泉郷は仙台の奥座敷と言われ、「佐勘」は「伊達政宗ゆかりの湯」が自慢のホテル！ホテル内の内湯も豪華で、大屋根など一軒家の風情。「副社長、15階の私の部屋からの秋保温泉郷の雪景色は絶景やな！」





「母さんが夜なべをして手袋編んでくれた♪」という唱歌がある。「こがらし吹いちや冷たかろうて」とあってこれは冬の歌であるが、「夜なべ」の季題は秋になっ

ている。暑い夏が去って過ぎしややすい陽気になると、だんだん夜も長くなって仕事の能率のあがるころである。

「燈火親しむの候」は勉強や読書だけに限らない。針仕事や糸編みなど、秋の夜長を楽しみながらの「夜なべ」もある。

このことは最近ではあまり使われなくなったが、なんとなく「ふるさとの味」「おふくろの味」を感じさせる懐かしいことばである。

「夜なべ」の「なべ」は、「延べ」であろうとも、また「並べ」であろうともいわれてはつきりしない。夜遅くまで仕事をしていると腹がすくので、茶粥を煮て夜食をした。

そのために鍋を使うので、「夜鍋」といったのだという説もある。もっとも、今では、インスタントラーメンの方がうけているから、夜鍋といってもグツグツといろりばたで煮る、というムードからはかけはなれてしまった。



健康情報シリーズ

「带状疱疹」

「健康管理」

带状疱疹は対処が遅れると

長引くこともあるので要注意

带状疱疹は、神経の奥に潜んでいる水ぼうそうウイルスが原因で発症します。

子供の頃、水ぼうそうにかかった人は誰でも発症する可能性があります。症状は体の一部にピリピリした痛みが起ることから始まり、赤い湿疹や水ぶくれが帯状に広がるのが特徴です。なかには夜眠れないほどの痛みに悩まされることもあります。発症する場所は、胸や腹、背中が多く、顔を含む頭部や足に出ることもあります。初期段階では虫刺されやかぶれ、その他の皮膚疾患と勘違いすることがありますが、対処が遅れると長引く



可能性があるので要注意。痛みと同じ個所に赤い湿疹や水ぶくれが出たら受診しましょう

働きを活発にすることがポイント。

きのこには腸の働きを活発にする食品繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内の善玉菌を増やして環境を改善する効果があります。

また、免疫力を高めるビタミンA・B2・C・E、鉄分などの栄養素がすべて含まれる大根、トマト、セロリ、たまねぎ、海藻類も積極的にとりましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

〽一つ一つ五感で意識し物忘れ予防〽

物忘れの改善には、五感をフル活動させて家事を行いましょう。例えば食器を洗うときは、洗剤の香りを感じる、水が流れる音を聞くなど一つ一つの行動を丁寧にする、脳の機能がバランスよく働き、頭がクリアになります。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)

「食生活」

免疫力を高める食品を

積極的にとろう

免疫力が低下すると発症しやすい带状疱疹。免疫を高めるためには腸内環境を改善し、



水きり絵 (松井 なほ子)

俳句

疾病の収束近し暮れの秋

吉川弘美

連山へつづく木道草紅葉

齋藤富美代

色あせしポストに落とす秋の声

須見敏江

歩みゆくほどに移ろふ虫の声

田中澄子

夕空に照りを返して紫苑咲く

藤田多栄子

二本目の杖の軽ろさや秋の雲

森下和子



絵手紙 (安部 満枝)

催事のご案内

★秋のハイキング

〓明神山を歩く〓

日時：11月23日(火・祝) 9時半〜15時

(雨天時は11月28日(日)に順延)

集合：JR大和路線「王寺駅」改札口

持参：弁当・飲み物・雨具

申込：11月19日(金)までに事務所へ

(2面を参照して下さい。)

教室・同好会のご案内

※大阪府の新型コロナウイルスに対する「緊急事態宣言」の期間中は、すべて中止します。

■健康麻雀初級教室

日時：11月6日(土) 27日(土)

12月4日(土) 13時半〜16時半

場所：拠点事務所

備考：ワクチン2回接種済の方に限定します。

■パッチワーク教室

日時：11月10日(水) 24日(水)

12時半〜14時半

場所：拠点事務所

教材：10日(水)はクリスマスリース、教材費は1200円です。

24日(水)は来年の干支「トラ」の予定。

※第2と第4水曜日の月2回実施します。

□健康マージャン 同好会

日時：11月6日(土) 20日(土)

12月4日(土) 13時〜17時

場所：拠点事務所

備考：ワクチン2回接種済の方に限定します。

□水きり絵 同好会

日時：11月11日(木) 11時〜15時

場所：拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時：11月15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13日(土) 14時〜16時

場所：ナルク本部6階会議室

★寄付のお礼

H・T様(住之江区)からご寄付を頂きました。ありがとうございます。

★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。

TEL/FAX

(06) 671014522

9月度 会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	78時間
提供者	17人
◎ 奉仕活動	
時間	477時間
提供者	47人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	1世帯1人
◎ 月末会員数	
	280世帯
	361人