

# 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18号2021年12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16回ナルク拠点リーダー 養成講座を受講して

永田 弘子

ナルクに入会して15年は過ぎたでしょうか。入会して間もない頃に、自分が一番苦手としていた料理のサポートから活動が始まりました。同じメンバーですが、他人の家の台所に入るとの料理作りはやはり緊張しました。その料理作りの活動を手始めに、子育て支援(通学のお迎え、帰ってからの夕食サポート)、掃除・洗濯、病院内介助等々ずくと活動してきて、もう一度ナルクとは？を考えてみようと思ひ、今回の受講となりました。

今回は全国全拠点のうち、函館、十勝、旭川、札幌手稲、宮城、栃木、利根沼田、茂原、横浜、東横浜、南横浜、福井、亀山、大阪、茨木・摂津、箕面、芦屋の17拠点18名の参加でした。

◆ 第一日目は、神野会長のご挨拶、講話から始まり、昼食後、

- A … 定款その他
- B … 時間預託活動
- C … 地域活動
- D … 事業活動
- E … 会計

と各理事による講義が進み、その後三つの班に分かれてのグループ討議

となりました。

私は二班で、十勝、宮城、横浜、福井、箕面、大阪の6名です。それぞれ拠点の現状、課題、そしてその解決方法の討議に入りました。

- ・ 会員の減少、入会がない
- ・ 収支をどう上げるべきか
- ・ ナルクの地域への周知
- ・ 行政の窓口とのつながり
- ・ メディアを使つてのアピール
- ・ 会費だけの会員をどうするか
- ・ 活動者の高齢化

等々拠点の問題は山積みです。福井拠点では病院への車での送迎を主に活動しています。

タクシーを使うことを思えば年会費は安い、ととらえられています。

ですが、新会員の拡大(活動者の若がり)……人とのつながりが、各拠点とも最大の課題のように思われます。

◆ 第二日目は、昨日のグループ討議の纏めをして、それぞれの班の発表です。どの班も同じ様な悩みを抱えての活動ですが……

- ・ 誰もが集まれる場所作り
- ・ サークル活動の拡大と強化
- ・ アンケートで支援してほしい内容を聞く
- ・ 20歳から参加できることをホームページでPR
- ・ 全世代対応、家族を会員に

・ 地域の困りごと、自分の困りごとに敏感に

・ 楽しいナルク、楽しくなければならぬ、楽しさをもつとPR

・ 全会員との面会

等々試行錯誤の解決方法です。午後からは各自の発表に入りました。

- ・ 包括支援センターとの共営
- ・ 音楽親交会をやっている(ナルク主催であれば奉仕点数に)
- ・ 高齢の代表から頼まれ引き受けた
- ・ 新しい拠点会員集めにワクワクしている
- ・ 10月からおためしサロンを始める
- ・ 自宅に拠点事務所を置いている

今回の研修でのそれぞれの思いや質問など色々な話が出て、最後は会長のまとめで終了となりました。

同じナルクの信念で、誰かのお役に立てれば、という思いで活動されている皆様ですが、拠点の所在場所で随分動きが違っています。

地方での活動がそのまま大阪拠点で参考になるかといえ、そうでないことも多々あり、改めてナルクの活動場所の広さを感じました。

今回の養成講座に参加して改めてナルクとは？を理解できた、と思っています。



# 秋の明神山ハイキングに参加して

龍味 智江

11月23日(火)は、昨日の雨が上がりお天気は良くなったのですが、冷たい風の吹く日となりました。そのなかでJR「王寺駅」に午前9時半に集合した12名の参加者は、まずはバスで明神山の登山口まで行きました。鳥居をくぐって、



そこから約1600mのアスファルトの坂道となります。1時間近くで頂上に着き、その展望台からは、ほぼ360度の畿内の山々が望めて、すばらしい眺めです。

しばらくしてランチにしましよとなりりましたが、冷たいおにぎりは、少々テンションも下がりが気味。それでも、今が見ごろのたくさん皇帝ダリアに心がなごみました。

帰りは登山口のバス亭まで下って、バス組と徒歩組に分かれました。バス組は王寺駅に直行しましたが、徒歩組は、さらにそこから廻り道をしながら約5kmをのんびりと歩いて王寺駅へ。その途中で、聖徳太子ゆかりの達磨寺に立寄って、その本堂を



お世話して下さいました藤田さまに、ほんとうに感謝です。ありがとうございました。

必要な方、お譲りします

会報8月号で、新しい試みとして「ゆずりゆずられコーナー」の開設を提案しました。この記事に対して、会員のNさん(住之江区平林)から、「大型水槽」の無償提供の申し出がありました。

タテ45cm・ヨコ90cm・高さ46cmの大きさで、重量は推定20数kgほどの、大型の水槽です。

もらいたいと思う方は、今月17日(金)までに、事務局にご連絡ください。

(希望が複数ある際には、事務局で抽選いたします。)

今後も、このコーナーを継続していきたいと思っておりますので、皆様のご協力をよろしくお願いたします。

(事務局)



## 映画鑑賞同好会

### 「栄養映画の会」再開!!

三木 正八郎

皆様、こんにちは。コロナ禍のこの二年間、いかがお過ごしだったでしょうか。

ご自分のリズムで日常生活が出来ず、情緒が不安定な日々の方もいらつしやったのではないですか。

私は(私事で失礼ですが)元々映画が好きだったのでDVDや録画のストックを600本ぐらい持っていました。

面白い物で外出する以外は、「映画三昧」の日々で、お陰を持ちまして心身ともに元気に乗り切ることが出来ました。皆様にも是非その内の一本を観て頂きたいと思えます。

過去にご覧の映画でも改めて見ると新たな感動、感激を味わえますよ。そんな作品を数本用意しました。寒き中、出かけるのはおっくうでも、帰路は身も心もホッカホカ!

皆様にとって、良き新年をお迎えくださいますように。

※今回、会費は無料です。拠点事務経費のみ200円を納めてください。マスク以外の消毒液やビニール手袋は、こちらで用意させていただきます。

※詳細は4面に記載しています。



冬はクシヤミの季節である。

クシヤミは、ハクシヨンと耳に響くから、ハクシヨンからなまってクシヤミということばができたのだらうと思いたくなるが、そうではない。

クシヤミは以前はクサメといった。昔はクシヤミは縁起の悪い、忌むべきものとされ、うっかりとしてしまった時は、すぐに呪文を唱えなければいけなかった。離れて住む大事の養い子がいつクシヤミをしないと限らない、それが心配だ、といつてたえず「くさめ、くさめ」と呪文を唱えていた尼の話が、『徒然草』に出ている。



江戸時代、クシヤミに対して「徳万才（とこまんざい）」とか「糞を食らえ」とか言えはいいと言われていたが、この「糞を食らえ」が案外古い由緒をもつものようだ。古い時代には、クシヤミが出たときに自分に害を与える、目に見えない存在があると考え、それに「糞を食め（はめ）」と言った。

このクソハメのつまったのが、『徒然草』の「くさめ」で、これが今のクシヤミの語源らしい。

### 健康情報シリーズ

## 「痛風」

### 「健康管理」

### 激しい痛みを伴う痛風

### 生活習慣を見直して予防

尿から排出されるはずの尿酸が関節などにたまって起こる痛風。男性に多く、プリン体の過剰摂取や飲み過ぎなど食生活と密に関わっています。多くの場合、足の親指の付け根に腫れや激しい痛みなどの症状がですが、アキレスけんの周囲、くるぶし、かかと、足の甲、膝などに起こることもあり、1か所だけ痛むのが特徴です。

症状が1〜2週間で治まる場合もあります。完治したわけではないので要注意。治療は薬でのコントロールが中心になります。



予防対策は肥満があれば解消する、水分を十分とる、飲酒を控える、有酸素運動をするなど、生活習慣を見直すことが大切です。

### 「食生活」

### プリン体を含む食品を控え

### 週に1〜2日は休肝日を

尿酸値を上げないために、プリン体を多く含む食品を連続して大量にとらないようにしましょう。レバー、えび、かつお、さんまの

干物、たらこにはプリン体が溶け出しているので、とり過ぎには注意を。

またアルコールは尿酸の排出を低下させる作用があります。尿酸値が高い人はアルコールを控え、週に1〜2日は飲まない日をつくりましょう。

水分をしっかりとって尿量を増やし、尿と一緒に尿酸を排出させるのも大切です。アルコールと同様に果糖を含む清涼飲料水も尿酸を増やすことがあるので控えましょう。

### 「始めよう！健康アップ習慣」

### 〜ビタミンAで胃腸疲れを解消〜

忘年会などによる胃腸の疲れは、粘膜を整えるビタミンAを含むにんじんやかぼちゃを使ったメニューで解消を。

ビタミンAはのどや鼻などの粘膜を守り、乾燥や細菌の感染を防ぐ働きもあるので、今の季節におすすめです。

（「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

彩極め終の輝き冬紅葉

吉川弘美

この箱が終の栖か生き海鼠

齋藤富美代

心地良き風を語るや金木犀

須見敏江

さまざまな色の洪水紅葉山

田中澄子

秋深し寺に一筋立つ煙

藤田多栄子

水景へ水入れ始む文化の日

森下和子



絵手紙 (島村 多恵子)

# 催事のご案内

★「映画鑑賞同好会」(2面も参照して下さい)

日時..令和4年1月11日(火)13時30分上映

場所..西区区民センター2階3号室

申込..1月7日(金)までに事務所へ



交通..地下鉄千日前線  
「西長堀駅」7A出口を北へ100m(エレベーター・エスカレーター有り)  
鶴見緑地線「西長堀駅」3番出口南へ100m(階段のみ)

## 教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級教室

日時..12月4日(土) 25日(土)

1月22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..12月8日(水) 12時半〜14時半

場所..拠点事務所

教材..お正月用飾り 費用..1200円

□健康マージャン同好会

日時..12月4日(土) 18日(土)

1月15日(土) 13時〜17時

場所..拠点事務所

□水きり絵同好会

日時..12月9日(木) 11時〜15時

場所..拠点事務所

□絵手紙同好会

日時..12月20日(月) 11時〜15時

場所..拠点事務所

## お知らせ

★運営委員会

日時..12月11日(土)14時〜16時

場所..ナルク本部6階会議室

★「寄付のお礼」

藤田説子さん、山口靖子さん、M・Hさんから切手の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」

年末年始のお休みは12月28日(火)〜1月4日(火)です。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) 6710-4522

## 10月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	89時間
提供者	23人
◎ 奉仕活動	
時間	548時間
提供者	58人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	0世帯0人
◎ 月末会員数	
	280世帯
	361人