

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19号 2022年1月発行
ナルク大阪「いちようの会」
〒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

新年のご挨拶

〜他力本願でなく〜

守屋 正

あけましておめでとうございます。会員の皆様がたにおかれましては、心あらたに佳きお年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

年始詣でのお祈りでは、この様に祈りされた方も多いのではないのでしょうか。「神様、今年こそは普通のくらしにもどります様に。」

何処の神社の神様も同様のお願いに忙殺されていることでしょう。

去年は、正にコロナに始まり、コロナに終

わった年でした。三密回避により、助け合い活動は激減し、行事イベント集会は殆どできず、同好会行事も激減。でもそんな中であって、一部の会員のご努力で、絵手紙などによる75歳以上の方への「ご機嫌お伺い作戦」を実施し喜ばれたのは一筋の光明でした。改めてご努力頂いた会員に感謝です。

お陰様で年末年始は、感染が落ち着きを取り戻してくれています。でもいつ何時第6波が牙を剥き兼



画・島津光男氏

ねず、再拡大状況を見極めながら行事イベントなどを企画して参ります。今年の「寅年」の干支「寅壬」とら・みずのえ」を調べてみました。ある東洋古代思想史研究家の説によると、陰陽五行説からみた「寅壬」は、陽気をはらみ春の胎動を助けてくれる。即ち、冬が厳しければ厳しいほど、春の芽吹きは生命力にあふれ、華々しく生まれることを表している、とありました。

められてはいるけど、やがてはそれも沈静化していつて普段の生活を華々しく取り戻すってことだな。都合のいい手前勝手な解釈です。

ここで石上神宮(奈良)の宮司さんがおっしゃっていたことを思い出しました。

「皆さん、神様に柏手を打って、あれもしてくれこれもしてくれ!と祈られますが、本来祈るってことはあくまでも他力本願でなく自助努力が前提です。即ち、祈った後に必ず、私もそうなる様に努力します!ってことを付け加えてほしいのです。神様は見守り役なのです。」ああ反省!小生なりに整理してみました。

コロナ対策への基本を守って感染防止沈静化に努め、結果、ナルク活動の頑張り再開を容易にできる様に努力する、ってことかなと理解。そんなこんなを考えながら、今年も皆様がたの協力なくしては進めないこと確かです。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

運営委員会一同のご挨拶

〜本年もご支援のほど〜

あけましておめでとうございます。

総勢21人で頑張っています。

月日の経つのは早いもので、毎月1回第二土曜日に集まって運営委員会を開いています。あつという間の去年一年でした。

緊急事態宣言中はお休みにしていただので、それも影響していると思います。年後半に入ってやっと屋外での行事が開催でき始め、この調子で色々な行事イベントを開催できていければ、と願っています。

その行事が開催できるかどうか、集



まれるかどうか、コロナを気にしないで企画を進められる、そんな時が早く来て欲しい今日この頃です。

住吉区社会福祉協議会が

ナルク大阪に「感謝状」を贈呈

高橋 正明

師走の4日(土)午後1時半から、住吉区民センターの大ホールにて、「第7回社協フェスティバル」が行われました。

今回は、社協設立70周年の節目の年でもあり、記念大会として約170人の参加で挙行されました。その第一部では、地域福祉の推進者に功労賞の表彰式が予定されていて、ナルク大阪にも招待状が届きました。

司会者の開始の辞の後、会長・来賓の挨拶があり、第一部の式典が始まり、地域役員(12地区各2人・計24名)および、ボランティアグループ11団体に対して、「感謝状」が山下会長から贈呈されました。

その後者の一つに「ナルク大阪」が選ばれましたが、その理由は、地域でのボランティア活動の他に、社協主催の地域福祉イベント「ふらっと楽しむ」すみよし」に2010

踊り等の演芸パフォーマンスの披露。
③ メインの大ホールでの、ボランティア団体や福祉施設による展示やバザー。

以上の三つです。「ナルク大阪」(統合前は「ナルク大阪南」)は、③に参加して、一つのブースを受け持ち、案内パンフや会報を配布して広報活動を行うとともに、「エンディング・ノート」のほか、会員が作成したベストや袋小物等の販売を行ってきました。

この行事も、コロナ禍で残念ながらこの二年間は中止となりましたが、今年再開されれば、また参加したいと思います。

休息を挟んで第二部では、草刈正雄主演の映画『体操しようよ』が上映されました。

この作品は、退職後のシングルファーザーと親離れをする娘との関係を軸に、地域の人々との交流をユーモラスに描いたヒューマンドラマで、楽しく鑑賞しました。

約3時間が経過した後、司会者の閉会挨拶でこの大会も無事終了となりました。

日本の温泉四方山話

東北の旅 元湯甲子温泉旅館

「大黒屋」の大岩風呂

稲本 祐二

ここは福島県白河の関の山間部。

12月1日、関西空港は、雲一つない晴天、福島空港も晴天でしたが、一面の銀世界。

空港でレンタカーを借り、いざ「大黒屋」混浴、大岩風呂へ。



国道から旅館までの道は、雪道。レンタカーは雪道用スタッドレスタイヤを履いているので、県道で川沿いにある「大黒屋」の上までは何の問題もなく運転してこれました。

が、県道から約10メートルしたの「大黒屋」へ向かう「下り坂」を5メートルほど進むと、ハンドル操作が、まったく効かなくなり「副社長、車が斜めで下ってるやないか！危ないなあ！」と文句言われながらも、スリップしながら何とか下り坂を降り切り、「大黒屋」へ到着。混浴、大岩風呂へは長い、下り階段、スロープを川のはた迄。混浴「大岩温泉」は足元が、すべて、ごつごつした岩場ばかりで、水深が胸ぐらいいまで深く、足を滑らすと、溺れてしまう感じでした。

さて温まって、レンタカーで、県道を出ようするとスリップして、坂道を上げません。

「大黒屋」さんに頼んで、チェーンで、けん引していただき、やっとの思いで県道迄、脱出する始末でした。予想通り、私我が家の社長から、「いつも副社長は、これなんやから！かなわんわ」と、きつい叱責を！



一月　～百人一首～



『百人一首』をおぼけの名前だと思っていた子どもがいたそう。

いかにも、胴体が百あって首が一つだけではおぼけにちがいない。それなら、怪物映画に出てくるキングギドラは、さしずめ一匹三首だ。

『百人一首』は、藤原定家という一世の歌の大家が、百人の歌人の歌を一つずつ集めたものだが、この言い方は、たしかにおかしいようだ。

これと同じ構成の言葉には「万世一系」とか「千載一遇」とかがあるが、これを手本に考えると「百人一首」とは百人の歌人が一堂に集まり「僧正遍照、お前は初めの五句を考へろ、おれ業平が次を作るから。字は、小野小町に書かせろ」というぐあいにして、一つの句を作り出した、という意味になりそう。

もし「百人一首」という言い方が正しいのなら「百戦百勝」は「百戦一勝」といふべきことになり「百発百中」は「百発一中」ということになる。

「百人一首」は「百人百首」といった方が、理屈にあった言い方ではないか？



健康情報シリーズ

「脳卒中」

「健康管理」

脳卒中の発症リスクが高まる季節
血圧上昇に気を付けよう

冬の寒さは、脳卒中の発症リスクを高めます。その理由は、寒さに対して体が体温をのがさないよう血管を収縮させることで、血圧が上がりやすくなるからです。気温差による血圧の急激な上昇を防ぐために、外出時にはマフラー、手袋、帽子などで防寒を心がけましょう。

また、家の中の温度差にも要注意。脱衣場やトイレに暖房器具を置く、浴室をシャワーで温めてから入浴するなど部屋ごとの温度差を少なくする工夫が大切です。もしも、ろれつが回らない、笑顔をつくれないう、両手を上げてても片方が下がるなどの症状があったら、周囲の人に助けを求め、迷わず救急車を呼びましょう。



「食生活」

脳卒中の予防に
植物繊維を多く含む食品を

脳卒中を招く一番の危険因子は高血圧です。予防するには減塩を心がけ、血圧が高い人は1日の塩分摂取量を6g未満にしましょう。しょうゆやソースなどの調味料はかけるよ

り、少量を小皿にとり、つけて食べることで塩分摂取量を抑えられます。調味料だけでなく、いかの塩辛、たらこ、昆布のつくだ煮などの加工品を控えることも大切です。

また、ごぼう、納豆、いんげん豆、なめこなどの水溶性植物繊維は高血圧の予防が期待できる食品として注目されています。

ただし水溶性植物繊維のみを多くとり過ぎると、下痢を起こして体に必要なミネラルが排出される場合があるので気を付けましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

～朝、温かいスープで免疫力アップ～

朝食に温かいスープをとりましょう。胃に優しいうえ、水分補給と同時に内臓の温度を上げ、免疫力アップにつながります。具材には腸の運動を助ける野菜や海藻類、体温を上昇させるしょうがや卵がおすすです。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵(伊東 裕子)

俳句

冠雪の富士の頂雲遊ぶ

吉川弘美

雀に福お飾りの米落ちはじめ

齋藤富美代

古本の手より枯葉の葉落つ

須見敏江

うたた寝の炬燵にいつも母の夢

田中澄子

爺の市粒揃ひなる柿並べ

藤田多栄子

ひとり住む炬燵を置けば炬燵の間

森下和子



絵手紙 (松井 なほ子)

催事のご案内

★「映画鑑賞同好会」

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)

※ 新型コロナウイルスの感染状況次第では、中止とすることもあります。

教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級 教室

日時…1月22日(土) 2月5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…1月12日(水) 12時半～14時半

作品…「パッチワークで作る鬼っこ」

材料費…2300円

場所…拠点事務所

□水きり絵 同好会

日時…1月13日(木) 11時～15時

場所…拠点事務所

□健康マージャン 同好会

□絵手紙 同好会

日時…1月17日(月) 11時～15時

場所…拠点事務所

日時…1月15日(土) 2月5日(土) 13時～17時

場所…拠点事務所

お知らせ

★運営委員会

1月はお休みです。

★「寄付のお礼」

F・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。なお、大阪府に再度「緊急事態宣言」が発出された際には、原則として事務所を閉じます。

TEL / FAX

(06) 671014522

11月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	73時間
提供者	14人
◎ 奉仕活動	
時間	484時間
提供者	55人
◎ 会員数	
入会	1世帯1人
退会	4世帯4人
◎ 月末会員数	
	279世帯
	358人