

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20号 2022年2月発行
ナルク大阪「いちよりの会」
〒542-0012
大阪府中央区谷町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

「私とナルク」

西島 忠洋

皆様はじめまして！私をご存知でない方が大半だと思います。

今年で36歳になる年男です。先輩方から見たら、年端もいかない若年者です。

2019年に入会し、今年で3年目になります。運営委員会にも参加させて頂いております。結婚を機に大阪市に越して来ました、と言っても生まれ

も育ちも大阪・寝屋川ですが、父も母も九州の人間なので、生粋の関西人とは違うかも知れません。

平日は、製鉄所で事務仕事をしていきますので、土日祝が私のナルク活動時間の基本になります。

皆さんも入会の際に新人研修としての説明を受けられたと思いますが、私も説明を聞きに事務所へ伺いました。

代表、副代表、事務局長の三役が土曜日のお休みにも関わらず対応して頂きました。

会社とテレワーク中の筆者



三役が勢揃いで対応してくれたのは、どうやら訳があるのでは、と当初思いました。30歳そこそこの人間が入会するのは、オカシイようです。間違えて入会したのではないかと心配され、何か言われるのでは、と緊張したのを覚えています。後で、新入会員への説明は必ず三役です、と分かりました。

私がナルクに入るキッカケとなったのは、義母の影響でした。義母は奈良県でナルクというボランティア活動をしていると聞きました。

ナルクとは何だ？宗教か？（失礼）話を聞いてみると時間が空いているときに活動をしてポイントを貯めると祖父の家の剪定をしてもらうことができ、ご存知の通り時間預託活動です。

その話を聞いて、お金で物事を解決するのではなく、自身がボランティアした1時間を使って親孝行や、自分のために使えるとは便利で楽しそうと感銘を受けました。

そして待ちに待った、初ボランティアです。代表に同行して頂き、利用者宅の庭の草むしりを行いました。

1時間なんて一瞬でした、初めての感想は「こんな事でもいいのかな？期待に応えられているのかな？」と感じましたが、利用者の方にも喜んで貰い、無事終わることができました。

その後の活動は、車椅子を扱う買い物介助、網戸の張替え、パソコン指導（プリンターの設定、WiFi接続設定、写真データの取り込み方、不具合確認対応、Windows OS更新）、スマホ指導（LINEの使い方）、水周りの修理（蛇口本体交換、パッキン交換）、電気機器（ラジオアンテナ交換、照明器具取り付け、テレビ配線接続）、ガラスの飛散防止フィルム貼り付け、エアコンフィルターの簡易掃除などなど、DIY関係は強いのです。

ナルクに参加してみて、当初はどんなことができるのか、コーディネートさんも手探りの状況だったと思います。正直なところ難しい活動はなく、どんどん相談してほしいです。

これを読まれている利用者さんも、どんなことでも事務所に相談してみてください、もしかしたらお力になれるかも知れません。

パソコン・スマホに嫌悪感を抱いている方や、苦手とされる方が多い印象を受けます。

便利だけ使いこなせない、なにか操作を間違えて壊してしまいそうなど、やはり慣れないと使えない・使いにくいものなのかも知れません。

その様な方には丁寧に教えられるように努力していきたいと考えており、事務所への連絡もLINEで出来るようにと思いを膨らませています。

今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

「栄養映画会に参加して」

伊東 裕子

12月の通信に久し振りに映画会開催のイベント記事があり思わず二度見してしまった。「えー本当？栄養映画の会あるの？」ここ2年の間、イベント中止の案内ばかり目にしてきたから……他の7人の参加者も同じような気持ちだったのではと思う。

1月11日(火)、会場の西市区民センターへ行くと、三木幹事のお元氣そうな姿。昔、東映の俳優さんをされていただけに長身で鼻も高く、ちょんまげ姿が似合いそうだ。映画通の幹事が五つの候補の中から選んで下さった「奇跡のシンフォニー」を観た。壁のスクリーンも大型で迫力満点だった。

養護施設で育ったエバン、「父母に捨てられたから面会も無いのだ」と回りから言われ続け「きつと何かの事情があったのだ、捨てられたのではない」という強い信念で天才的音楽の才能と共に生きていた。

母ライラは、これから売り出すチェロ奏者ライラの父は娘を一流のミュージシャンにしようと思死だった。赤ん坊はキャリアの邪魔になると難産の娘に死産だと嘘をついたので母は息子の存在を知ら



ないでいた。父が死に際に「本当は生きている」ことを打ち明けて息子探しが始まり、最後はハッピーエンドで終わって、こちらまでほっこりして良かったです。

必要なかた、お譲りします

新設の「ゆずり・ゆずられコーナー」に、新たに二名の会員から、無償提供の申し出がありました。

一つ目は、林田利隆さん(都島区善源寺)から、「ボート漕ぎマシーン」(運動器具)の提供です。大きさは、長さ150cm・幅60cm・高さ60cm・重さ約5kg、です。



(動きは良好で、負荷は強弱調整できます。)二つ目は、永田弘子さん(城東区諏訪)から、「木製衝立」(室内装飾品)の提供です。幅90cm・高さ90cmで、重さは推定で15kgほどです。



いと思う方は、今月の21日(月)までに、事務局にご連絡ください。(希望が複数ある場合には、事務局で抽選いたします。)

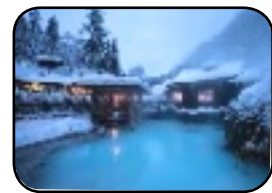
なお、前回の「大型水槽」は、Nさん(平野区)からご要望があり、お渡ししました。今後とも、このコーナー継続のため、皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

(事務局)

日本の温泉四方山話

東北の旅 乳頭温泉郷

稲本祐二

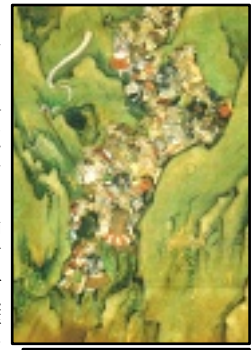


1. 鶴の湯 乳白色の湯で有名な、乳頭温泉郷の入り口にあります。勿論、混浴のみ。宿泊施設も昔風の板張り長屋づくりで、一部屋ごとに釜があり、天井からのひっかけ釘で、身体が温まる鍋物が必ず、食事のメイン。旅情を感じる、東北屈指の温泉宿でした。

2. 黒湯 乳頭温泉郷の奥まったところにある、鄙びた、これぞ昔、炭鉱夫の皆さんが、仕事帰りに、ひと風呂という感じの百年前にスリッパした錯覚を覚えさせる名湯。湯元から露天風呂までの長い木製の湯渡し管が、美的感覚にすぐれ、他の温泉にない、素朴ですが、大きな魅力です。我が家の社長がその露天風呂に浸かっているスナップ写真が、私の一番お気に入りです。

3. 妙の湯 比較的あたらしい、乳頭温泉郷の仲間ですので、造りが、他の温泉より、近代的です。男女、別々に入って、奥の湯舟に着くと、そこは混浴ゾーン！我が家の社長は中性的で、混浴の時など助かります。奥の湯舟の前を川が流れ、川の堰で、滝となっているのが借景として見どころでした。





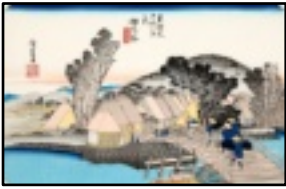
戦合の谷の一

八百年前の寿永三年二月七日は、源平両家の一の谷（鶴越えの逆落し）の合戦が行われた日だ。

一の谷は今の神戸須磨区の海に近い地であるが、この一の谷に限らず、京都の黒谷・鹿ヶ谷など、関西の地名では「谷」の字はすべて「タニ」と読む。これに対して関東では、埼玉県の熊谷や、深谷や、神奈川県保土ヶ谷など「ヤ」と読むのが一般である。

その境界は。どのへんかというところ、太平洋方面は愛知・三重県の県境、日本海方面では東にずれて新潟・富山の県境がそれで、愛知県下では刈谷・三谷のように「ヤ」と読み、新潟県下でも小千谷のように「ヤ」と読むが、富山県下では倶利伽羅谷のように「タニ」と読む。

東京は関東の中央に位置するから、当然、四谷・渋谷・世田谷でわかるように「ヤ」が多いが、旧市内に限り、鶯谷・清水谷・茗荷谷のように「タニ」というのが折々まじる。これは、江戸時代の都人士が、京都の風にあこがれて名前を付けたのが起りであろう。



宿 谷 ヶ 土 保

健康情報シリーズ

「大腸ポリープ」

【原因】

不健康な生活を送っている人は要注意

大腸管の表面にできるイボのような突起物である大腸ポリープには、いくつかの種類があります。最も多いのは腺腫と呼ばれる良性腫瘍ですが、腺腫が大きくなると悪性化して



大腸がんになる可能性も。最初からがんとして発症するポリープもあるので注意が必要です。遺伝以外での原因は不明ですが、大腸がんの危険因子として生活習慣病が挙げられます。

【症状】

初期の自覚症状はほとんどない

基本的に無症状ですが、がん検診で見つかるケースがほとんど。大きなポリープや肛門近くにできた場合は、便に血や粘膜が混じることがあり、まれにポリープによって腸閉塞が引き起こされることも。すでにがん化が進んでいると、腹痛や下痢、腹部に張りや便が出にくいといった自覚症状が見られます。

【治療と予防】

内視鏡での切除が可能

ポリプは体への負担が少ない内視鏡で取り除きます。定期検査で早期発見に努め、大腸がんのリスクを減らす生活を送ることが一番の予防策です。喫煙者は禁煙し、お酒はたしなむ程度に。食物繊維が含まれたバランスのよい食事と運動で肥満を解消させましょう。

「免疫力が上がる習慣」
適度な運動をする



ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの長時間継続して行う有酸素運動は、ウィルスやがん細胞を攻撃

する免疫細胞を活性化させます。家中で、手軽に脂肪を燃焼できるスクワットも無理のない範囲で取り入れ、少し汗をかく程度の運動を効率よく続けるとよいでしょう。

水きり絵 (永田 弘子)



俳句

よき年を願ひて掛くる初暦

吉川弘美

春隣鳥にもある甘えこゑ

齋藤富美代

初旅はトンネルを超えて母の里

須見敏江

寒卵病の癒えし友の来

田中澄子

初詣大地に満つる淑気かな

藤田多栄子

寅年や大阪城の初景色

森下和子



絵手紙 (長谷川 洋子)

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.. 2月5日(土) 2月26日(土)

3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.. 2月9日(水) 12時半～14時半

作品.. 「お雛様」

材料費.. 800円

場所.. 拠点事務所

□健康マージャン同好会

日時.. 2月5日(土) 2月19日(土)

3月5日(土) 13時～17時

場所.. 拠点事務所

□水きり絵同好会

日時.. 2月10日(木) 11時～15時

場所.. 拠点事務所

□絵手紙同好会

日時.. 2月21日(月) 11時～15時

場所.. 拠点事務所

※「投稿のお願い」

会員の皆様、ボランティア活動やナルクについて、コロナ禍での近況、趣味や健康法、青春時代、故郷への思い、人生経験等々を綴ってみませんか、投稿をお待ちしております。

お知らせ

★運営委員会

2月12日(土)に予定していた、運営委員会は、オタロン株の急拡大のため、中止します。

★「本部会報について」

本部の会報「ナルク」は奇数月のみの発行ですが、今月(2月)は「増刊号」が発行されます。

★「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) 6710-4522

12月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	66時間
提供者	14人
◎ 奉仕活動	
時間	481時間
提供者	54人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	5世帯5人
◎ 月末会員数	
	274世帯
	353人