

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21号 2022年3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7回 皐月会 作品展の 出展 作品と 筆者】
筆者はコロナ禍の間でも続けている。勿論、三密は避け、ソーシャルディスタンスは確保し、また、楽しいアフターファイブでの飲み会は控えている。

「コロナとナルクと 日本画教室」

寺井 正治

コロナ禍での生活は2年以上にもなるがいつこう収まらない、むしろ次々と変異株の出現で新型コロナウイルスの攻撃は続く、もうやめてくれ！と言いたくなる昨今である。

このお陰でナルクは、ボランティア活動も各種の同好会もその活動状況は疎らになり、酷い処では休止に追い込まれているものもある。

私は、自分自身に社会貢献活動だと割り切つて、ナルクでの活動を続けて20年になる。今は本命のナルクの活動をリフレッシュさせてくれることの一つとして日本画教室に通っている。これ

元ナルクの仲間が立ち上げた異業種交流の集いの一つである日本画教室に最初は義理半分で参加したが、今は絵筆を動かしている間は、他の事は何も浮かんでこないひと時となっている。

十数年になる日本画教室で、絵の出来栄はよくないが、メンバー同士の作品展は過去6回開催し、昨年春に7回目を開こうと計画した。

しかしコロナ禍で2度の延期があり、今年1月に強行開催した。ご覧いただいた方々は過去6回より少なめであったが百名近くに上った。

私の関係ではナルク本部、大阪拠点の皆様やその他の友人たちがコロナに負けず来てくれた。この場をお借りして「ありがとう」ございました！

「コロナ禍での私」

入江 康子

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、いつ・だれが・どこで感染してもおかしくない状況です。多くの感染者と犠牲者を出し続けています。

私は二月の初めにかかりつけのクリニックで追加ワクチン接種を受けましたが、一、二回共に大した副反応がでませんでしたので安心して受



罹つたような状態でした。

全身に寒気と悪寒が走り、翌日には注射した左腕が筋肉痛で上がらなくなつてしまいました。クシャミや咳をしても左腕にひびき痛みました。

今までの予防接種で一番きつかったです。同じ製薬会社のワクチンなのに何故？ ワクチンの量が多かったのではとつい疑つてしまいました。基礎疾患ありのものとして極力遠

出は避けて、専ら近くのスーパーで日用品・食料品は混雑を避けた時間帯で、3日〜4日分を備蓄しています。コロナ感染症が発生して三年目になりました。

不要不急の外出は控えるように言われていますが、ステイホーム時間が増えて運動不足、人との会話が減つてしまいました。外出をせざるを得ないのでしよう、テレビのニュースを見る限り相変わらず街中は凄い混雑ぶり、こりや増えるわく感染者。早い収束を願うのみです。

けたところ、三回目の副反応はきつかったです。まず夕方頃からなんとなく体がだるく、丁度インフルエンザに

春のぶらりウォーク

「山中溪(やまなかだに)の花見」



和歌山県との境に程近い大阪阪南市山中溪地区は、江戸時代には徳川紀州家が参勤交代に供する紀州街道第一の宿場があったところで、昭和頃までは温泉宿として賑わいましたが、その後は人の往来も少なくなっていました。

地区では、紀州街道の古い町並みが残る山中溪周辺に豊かな自然を復活させようと、昭和40年代から山中川の河川敷にサクラの植栽を始め、現在では、約1000本の見事な桜並木となつて一円に有名となりました。

JR 阪和線 「山中溪」 駅からすぐ近くです。ぜひご参加ください。

- ・日時… 4月5日(火) 11時15分
- ・交通… JR 阪和線・紀州路快速「天王寺」駅 (10時15分発) 15番ホーム
- 「山中溪」駅 (11時12分着)
- ・運賃… 片道 810円

※前の4両は閑空快速のため、後ろの4両のいずれかに乗車してください。(雨天中止)

(4面を参照してください)



ゆずりゆずられコーナー

パッチワーク教室からお願い

ご家庭で利用されていないポータブルミシンがありましたら、ご寄付をお願いします。(「使用説明書」があれば、添えてもらえればなおありがたいです。)



提供して頂ける方は、事務所までご連絡ください。なお、「パッチワーク教室」は、毎月第二水曜日の12時半〜14時半に事務所で開催しています。ご気軽に参加して下さい。

日本の温泉 四方山話

東北の旅 花巻温泉と玉川温泉

稲本 祐二

岩手県花巻と言えば、今や超有名な、アメリカ大リーガー、大谷翔平選手の出身地。我が家の社長と紅葉館に泊まった時の思い出と言えば、無形民俗文化財「鹿(しし)踊り」を見せて貰ったこと。長いサラサ(角)・鹿面・腹に巻いた太鼓を打ち鳴らしながら、身体を右へ左へ回転させながら踊るのもユニークですが、私が一番、感激したのは、踊り子の踊りながらの「語り」。朴訥の中に、哀愁がただよい、私はその雰囲気、聞き惚れ、酔い痴れました。東北には、



いたるところで「鹿(しし)踊り」が見ることが出来ます。宮沢賢治が大好きだった「鹿踊り」の出し物「かかし」は踊り子の鹿が、かわるがわる「かかし」を覗き込む仕草が素晴らしかった。



次は、日本一の秘湯と言われる、秋田県「玉川温泉」のご紹介です。ここは普通の混浴の湯殿もありますが、「玉川温泉」が有名なのは、「癌」にも効くという「ラジウム岩盤浴」です。

「玉川温泉」の入り口から歩いて、ほどなく右手に、簡易テントがいくつも目につきます。そのテント内の岩盤にむしろをひき、寝転がって、上掛けをかけ、岩盤から出るラジウム熱を、暑いですが辛抱して、1時間〜2時間。「玉川温泉」は日本温泉ランキングで、長く「日本一」の栄誉をとってきた温泉です。機会がありましたら、是非、お勧めします。「玉川温泉」は、その昔は馬も通れないような深山幽谷の地にある秘湯中の秘湯だったようです。

今でもその面影はありますが、新幹線ができてから地の利は俄然よくなっています。東京から田沢湖まで秋田新幹線で約3時間、さらに田沢湖駅からバスに乗り換え、「玉川温泉」まで1時間弱という便利さです。

※「四方山話」は、暫くの間休止いたします。

三月　　ツバキ

ツバキは春の木である。上代の朝廷では、正月の卯杖（うづえ）・卯槌（うづち）にはかならずツバキの木を用いたが、この木がめぐりきた春の喜びを伝える代表的な木であったためらしい。



柳田国男翁は、今の青森県あたりに自生しているツバキは、春を告げる木であることをめでてイタコ（巫女の一種）が運んできたものであるという説を立てている。

ツバキに「椿」という字をあてるのは、ちょうど、エノキを夏の木と見立てて「榎」とやり、ヒイラギを冬の木と見立てて「柛」とやったのと同じ伝えで、日本で新作したつもりだった。

ところが、実は、中国にも「椿（ちん）」という字があって、これは日本ではセンダンと知っている植物をさしていた、というそのことを知らなかったらしい。中国の「椿」の字は、別に「長く久しい」の意味にもつかい、長命のことを「椿寿



（ちんじゅ）」などといっている。かの滝沢馬琴はその語義を使っていたとみえて、自分の書いた長編小説『椿説弓張月（ちんせつゆみはりづき）』という題を付けた。

健康情報シリーズ

「骨粗しょう症」

〔原因〕

年齢とともに骨がもろくなる

骨の強度が低下し、骨折しやすい状態である骨粗しょう症。骨は成長とともに増えますが、20歳頃にピークを迎えます。特に女性は閉経後に骨の形成を進める女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が減るため、急激に骨が弱くなります。思春期の運動習慣や食生活・



遺伝もリスク要因となり、日本には1000万人以上の患者がいるといわれている病気です。

〔症状〕

無自覚の圧迫骨折も多い

注意したい部位は背骨・脚の付け根・手首・腕の付け根で、痛みを感じることなく背骨の圧迫骨折を起こしている事例は多数報告されています。背骨が壊れると周囲に負担がかかって骨折の連鎖や心肺機能の低下を招き、歩行の困難により要介護になるリスクもありますので、早めに対策しましょう。

〔治療と予防〕

カルシウムだけではだめ

骨を強くするため、骨の主成分であるカルシウムとたんぱく質、カルシウムの吸収に役立つビタミンDが豊富な食材を加えた栄養バランスのよい食事をし、骨を支える筋力アップにも努めましょう。骨密度の測定で骨粗しょう症と診断されたら、骨の強化に効果的な薬と薬の効果を高める食事治療します。

〔免疫力が上がる習慣〕

デザートにヨーグルトを

ビフィズス菌や乳酸菌を含むヨーグルトや納豆・キムチなどの発酵食品は、腸内の悪玉菌を迎えて腸内環境を整えるため、免疫力アップに効果的。ヨーグルトにナッツやドライフルーツをトッピングすれば、



食感も味よくなるうえ、食物繊維も摂取できて相乗効果が期待できます。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵（長尾 康子）

俳句

並び立つ兵士の墓碑や春寒し

吉川弘美

生垣に赤き新芽や女学院

齋藤富美代

寒稽古済み鍋囲む小さな手

須見敏江

青空に花芽ぎっしりつけて梅

田中澄子

幼子の手作りの面鬼は外

藤田多栄子

千両や土蔵造の寿司処

森下和子



絵手紙 (藤井 美智子)

催事のご案内

○ 春のぶらりウォーク

～山中溪の花見～

日時… 4月5日(火) 11時15分～

集合… JR阪和線「山中溪駅」改札口

持物… 弁当・飲物・敷物・雨具

申込… 4月1日(金)までに事務所へ

※雨天中止(2面を参照してください)

○ 全国ナルクデーの一斉行動

～大阪城公園クリーン作戦～

日時… 4月20日(水) 10時～

集合… 大阪城ホール玄関西側(青屋門の外濠)

※雨天時には27日(水)に順延

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… 3月5日(土) 3月26日(土)

4月2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… 3月9日(水) 12時半～14時半

作品… 「パッチワークで作るベスト」

材料… 布は各自持参願います。

場所… 拠点事務所

□ 健康マージャン同好会

日時… 3月5日(土) 3月19日(土)

4月2日(土) 13時～17時

場所… 拠点事務所

□ 水きり絵同好会

日時… 3月10日(木) 11時～15時

場所… 拠点事務所

□ 絵手紙同好会

日時… 3月14日(月) 11時～15時

場所… 拠点事務所

お知らせ

★ 運営委員会

日時… 3月12日(土) 14時～16時

場所… ナルク本部会議室(6階)

(コロナの感染状況により、中止もあります。)

★ 「寄付のお礼」

鳥山玲子様(北区)並びにH・T様(住之江区)から「寄付を頂きました。ありがとうございます。」

ございました。

★ 「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) 67101452

2

1 月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	56時間
提供者	14人
◎ 奉仕活動	
時間	406時間
提供者	48人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	1世帯2人
◎ 月末会員数	
	273世帯
	351人