

# 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24号 2022年6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

## 今期への思い

「まずはできるものから」

守屋 正

新しい期は、もう四月から始まっています。実質の運用面的には六月開催の定時総会での信任を得てからになります。

先々期に続いてこの一年間、何の行事・イベントも開催出来ず、そのためお互いのコミュニケーションが図れず、「顔の見える組織」には全くなっています。

一部同好会が感染状況の間隙を縫って「絵手紙によるご機嫌お伺い作戦」や「麻雀教室・同好会」等に集まってくれた程度でした。

従って、正直年会費を払っているだけの感が強かったです。

現在感染状況が落ち着いてきて下降気味なのに乗り、機を見て屋外行事など、例えば史跡街歩きや公営施設巡り、大阪城公園クリーン作戦などを企画開催して参ります。特にこのクリーン作戦ですが、ご存じの様に公園にはあんまりゴ

ミはありません。

なのに何故クリーンを目的に？本音はゴミ収集後の昼食タイムにあります。青シートを広げてその上でお弁当を食べながらの懇談によるコミュニケーションづくりです。この秋頃なら、世間的にも青シートを広げても許されるかな、と期待しています。



又、三密条件が緩めば、屋内行事としての講演会や研修会なども復活開催していきたいのです。

要は、今まで実施してきた行事・イベントで「顔の見える会員組織」の復活に尽力していきます。

助け合い・時間預託活動のウェイトが最近ガンと減ってきています。

利用者の新入会申し込みもガン

と減ってきました。それに活動者も高齢化してきて、助け合いのバランスが合わなくなってきたのが本音です。でも、そんな中で、以前から「ちよつとした家庭内の困りごと」対策をPRしてきました。

水道の水漏れ修理、エアコンフィルター掃除、余分な枝切り、窓ふき、パソコンの立ち上げやちよつとした家庭内トラブルの解決など、若手会員が頑張ってくれています。

この減ってきた時間預託活動に代わるものとして、施設などへの活動場所の開発、例えば他の拠点で既に活動されている様な配膳食事準備や、入浴後の頭へのドライ手助けなど、といったケースが導入できないものか、市内の実情を探っていききたいのです。

自分づくりのための同好会活動も三密回避のために低調にならざるを得ませんでした。機をみて順次立ち上げていきたいです。

特に目立つ様な新機軸はありませんが、企画し慣れた行事・イベントの実施を中心として頑張っています。会員諸兄のご協力を宜しくお願い申し上げます。

# 「千歳拠点から移動して来ました」

上田 隆

生まれも育ちも大阪人間の私は、昭和41年サラリーマンとなり、名古屋から始まり東京、苫小牧勤務で平成14年定年となりました。

その後そのまま山よし、温泉よし、ゴルフ場近く、20km以上の直線道路があり、高速道路も動物専用のような車の渋滞のない雄大な自然と食べ物もうまさがある北海道に独居老人即ち「おひとりさま」として居座りました。

平成18年母の介護に「時間預託」が利用出来る。これだと思い、苫小牧に拠点がないのでナルク千歳「ペガサス会」に入会させていただきました。

（母は平成19年1月「時間預託」利用することなく死去・合掌）。

「ペガサス会」は、ナルクの北海道上陸第一号の拠点となり本部始め道内拠点から兄貴分として



【千歳駅前のクリーン作戦、後列右から2人目が筆者】

信頼されておりまして。しかし設立者の代表が体調を崩されて、また行政の介護福祉の充実や、高度経済成長も終わり、世の中の様変わり、世の中の伸びに苦慮しておりました。（令和2年2月元代表死去・合掌）。

それでもペガサスは、運営委員会、クリーン作戦、新年会、忘年会、旅行等の娯楽にもこじんまりと明るく楽しく、「生きがい、助け合い、自立、奉仕」を忘れず交流を続ける「ペガサス会」でありました。

私はコロナ禍が本格化する令和2年4月に独居老人として終末を廻りに迷惑をかけられないと思い帰郷することにしました。

コロナ禍が強烈で3密等の要請があり、積極的にナルク大阪「いちちょうの会」に参加すること無く数名の役員の方々にお世話になっただけで、申し訳なく思っておりました。

今回事務局から声をかけて頂き、またコロナ禍も解消して行くものと思いい、ナルク大阪「いちちょうの会」の皆様へ改めて、ご挨拶させていただきます。

現在私は、後期高齢者の妹と勝手気ままに、自由な極楽とんぼの生活をしております。

介護認定を受けず、利用せずに「いちちょうの会」の皆様のご理解、ご協力を頂き、浪花の良き思い出をいただき、ピンピンコロリの終末を迎えたいと願っております。

（高畑前会長に合掌）。今後共どうぞよろしく、お願い申し上げます。



【夏の研修旅行、後列左から2人目が筆者】

日常生活スキルアップ講習会

## 「手軽に出来る包丁研ぎ教室」

包丁研ぎで「思う」「思う」

あなたは「どうおもう？」

「思う」、今から十年前に勤めていた職場へ出かける機会があり、現場に着くと職場の後輩が元気に働いていて歓迎してくれました。ふと周囲を見渡すと色々な器具、道具があり私が考案した道具が2点、目に付きました。

器具&道具を見てみると考案した時の事が思い出されました。

老兵は去ってしまいました。が十年経過しても器具&道具は現役で活躍しているのを見て嬉しく感じたのです。今回ご案内する包丁研ぎ、今は思いますが。何時か思い出になればと思うのです。

材料などは全てこちらで用意します。また、参加している男性陣がお手伝いしますので誰にでも簡単に作る事ができます。作成後に試し研ぎと試食会を行います。是非ご参加ください。

参加費…「包丁研ぎ教室」のみの参加は材料費、

1000円。

「試食会」参加者は、プラス1000円です。

（4面を参照してください）





六月　　つゆ晴れ　　



まさに貴重な一日となる。

「つゆばれ」とはこんな日を呼ぶことばだと心得て、ふと辞書界の権威『大日本国語辞典』を開いてみたら、なんと「つゆばれ」とは、梅雨が終わったあとの晴天、つまり「つゆあけ」のことだとある。大槻博士の『大言海』でもそうだ。

ちなみに「さつき晴れ」ということは、私たちはそのことばのひびきから、五月ごろの、あくまでも空は澄みわたり、薫風は若葉をそよがせながら吹きぬける、そんなさわやかな晴天のことと思うが、この方には「さみだれの晴れ間」のこととある。なるほど「さつき」は旧暦の五月であることを考えると「さつき晴れ」は、ちょうど今ごろの、梅雨の間のつかのまの晴れ間をさす方が原義にちがいない。



健康情報シリーズ

「口臭」

「原因」

「睡眠不足や病気がにおいのもと」

口臭は、生理的・病的・にんにくやアルコールなどのしこう品や飲食物によるものという3種類に分けられます。

生理的口臭は起床時・空腹時・緊張時に唾液の分泌が減り、細胞が



増殖して臭いを発する揮発性硫黄化合物が作られることが原因。病的口臭の90%以上は歯周病や舌苔（舌の表面に付く細胞）など、口の中にその原因があります

「睡眠不足や病気がにおいのもと」

口臭予防の基本は、口腔内を清潔に保つこと。歯磨きと歯間ケアを欠かさず、細胞の塊である歯こう（ブラーク）を取り除きましよう。舌の表面に白や淡い黄色のものが付着している場合は、専用ブラシを舌の奥から手前に優しく動かしてきれいに。力を入れてこすると表面が傷つき、味覚が低下します。

「予防②」

「唾液を増やすことも大事」

唾液には口腔内を洗浄・殺菌し、歯こうの発生を防ぐ作用がありますので、

食事の際には意識的に咀嚼して唾液の分泌を促進させましょう。

入れ歯の清掃はしっかりと行い、歯科で歯こうが固まった状態の歯石を除去し、異常がないか点検をしてもらうことも口臭の改善につながります。



「免疫力が上がる習慣」

「アロマでリラックス」

高齢者にラベンダーの精油を使用したアロマトリートメントを実施した結果、免疫細胞が活性化したという研究結果があります。洗濯物の臭いが気になる梅雨どき、抗菌作用もあるラベンダーの香りを楽しんでみては。浴槽に精油を数滴落とすアロマバスも癒されるものです。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵(津沢 賀津子)

# 俳句

連れ立ちて若葉明るき公園に

吉川弘美

手に塩をきゆうつといはせ茄子調理

齋藤富美代

うららかや大道芸の猿回し

須見敏江

改装の家に古巢をさがす鳥

田中澄子

揚羽にも一期一会や山躰躰

藤田多栄子

雨音に音符を拾ふ春の夢

森下和子

## 「お詫びと訂正」

5月号掲載の森下和子さんの俳句に誤字がありました。

「誤」疫去らず戦も止まず三月冬

「正」疫去らず戦も止まず三月尽

森下和子さん、会員の皆様にご迷惑をお掛けしたことを、お詫び致します。



絵手紙 (長尾 康子)

## 催事のご案内

### ○ 第3回定時総会

日時：6月11日(土) 10時～12時

場所：■「大阪産業創造館」(5階)

内容：21年度の事業報告と決算報告

22年度の事業計画と予算案、その他

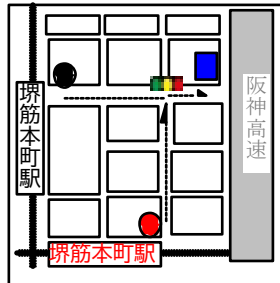
交通：堺筋本町駅

(地下鉄中央線 ● 1番出口

から徒歩5分)

(地下鉄堺筋線 ● 12番出口

から徒歩5分)



### ○ 日常生活スキルアップ講習会

「手軽に出来る包丁研ぎ教室」

日時：6月27日(月) 11時～

場所：拠点事務所

申込：6月23日(木)までに事務所へ

(2面を参照してください。)

## 教室・同好会のご案内

### ※ 大阪府に新型コロナウイルスに対する「緊急事態宣言」

が発出中はすべて中止します。

#### ■ 健康麻雀初級 教室

日時：6月4日(土) 6月25日(土)

7月2日(土) 13時半～16時半

#### ■ パッチワーク 教室

日時：6月8日(水) 12時半～14時半

作品：スカラップキルトの「手提げバッグ」

材料費：1800円

#### □ 健康マージャン 同好会

日時：6月4日(土) 6月18日(土)

7月2日(土) 13時～17時

#### □ 水きり絵 同好会

日時：6月9日(木) 11時～15時

#### □ 絵手紙 同好会

日時：6月20日(月) 11時～15時

※ 開催場所は全て拠点事務所です。

## お知らせ

### ★ 運営委員会

6月は総会のためお休みです。

### ★ 本都会報について

本都会報「ナルク」は奇数月のみの発行のため、今月(6月)の発行はありません。

### ★ 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

## 4月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	34時間
提供者	9人
◎ 奉仕活動	
時間	502時間
提供者	59人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	5世帯5人
◎ 月末会員数	
	263世帯
	340人