

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26号 2022年8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

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

齋藤 一志

6月27日(月)午前11時から拠点事務所まで10名の参加を頂き、先ずは研ぎ道具の作成から始めました。材料は22日(水)松澤さんと私の二人で松澤宅の近くのホームセンターへ行き買い揃え、その後、拠点事務所まで、待ち受けていた上田さん、高橋さんの4人で人数分の段取りを済ませてから、最後の打ち合わせをしました。

「試し切り、試食会」の材料は当日松澤さんが御用達の店で購入して頂くことになりました。

さて当日、みなさん分担して作業開始です。手間の掛かったのは



研ぎ台を固定する為に底に取り付けるゴム板をねじで固定する作業でしたが、参加いただいた松澤さんの友人の山本さん

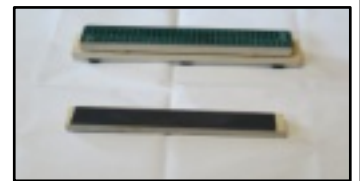
に引き受けて頂きスムーズに作業がはかどりました。

参加出来ずにいた方の分も含めて研ぎ道具が出来上がり、皆さん持参した包丁を手にして、松澤さんの実践講義の始まりです。

私も含め参加した皆さん、特に女性陣はかなり苦労をしていたようですが、松澤さんの根気のある優しい説明と手際のよい作業に納得の様子で腕を動かしていました。

さて、今研いだばかりの包丁で松澤さんが調理し、Eさんの協力で大皿にあしらいと共にきれいに並べられた、鰹、鮪、鯛、ハマチの造りがテーブルに並べられると参加者の皆さんから「オウ！」という歓声が上がります。包丁研ぎ教室のメインイベント「試し切り、試食会」の始まりです。

皆さん、缶ビールを手に乾杯！初めて「いちよりの会」のイベントに参加して頂いた山本さん、他の2名の松澤さんの友人の方にナルクの話をしたり、皆さんからのいろいろな話題で座が盛り上がり、14時半ごろ、無事終了することができました。



当日を含め準備段階からご協力いただいた方にお礼申し上げます。これからも「スキルアップ講習会」をいろいろなカタチで開催できればと思います。

【刃物研ぎの依頼について】

講習会当日は、所用で参加できなかったSさん(平野区)は、事前に研ぎ道具の購入を予約されました。

後日事務所に取りに来られた際に、松澤さんも来所され、Sさんが持参した包丁を、研ぎ道具の使い方の説明をしながら、松澤さんが実際に砥いでくださいました。



今後も、研ぎ道具を欲しい人は、少し在庫があるので、申し込みがあればお分けします(代金は1000円)。また、研ぎ道具の使い方をレクチャーしてもらおうことや、ご自分の刃物を研いでもらうことも可能です(利用者が、時間預託活動1点分を負担)。いづれにしても、事務所まで連絡してください。

(事務局)

福祉調査センター活動に

参加して

米代 憲雄

皆さんは、ナルク事業の一つに福祉調査センターによる福祉サービス第三者評価があることをご存じだろうか。第三者評価とは、福祉の質の向上のため大阪府等の認可調査機関が公正・中立・専門的見地から福祉施設のサービス調査を行う制度であり、ナルク福祉調査センターは、18ある大阪府認可機関の中でも今や最大手である。かつてナルク会報の調査員募集広告に応募し、大阪府の第三者評価研修を皮切りに、京都での外部調査研修やコロナ禍のため東京開催から通信(オンライン)に切り替えられた社会的養護施設研修を受け、今では計5つの修了(証)書が手許にある。

研修を通じて、保育園・高齢者や障がい者施設、認知症のグループホームの他に、児童養護施設・乳児院等の社会的養護施設が数多くあることを知り、



福祉施設管理者へのインタビュー風景

特に児童福祉施設・乳児院等には自分の無知も重なり、果たして期待される調査が私に可能か正直なところ一抹の不安を覚えたことは確かである。

調査は、基本2人1組で1〜2日施設を訪問して、手元に届いた資料等の事前読み込み、施設での管理者や職員へのインタビュー、施設での資料整備状況、施設見学や利用者である子どもや高齢者等の観察を行い、最後に管理者等との意見交換のうえ施設での調査を終えることになる。施設を去って最寄り駅への道すがらが、事前調査や施設訪問が一段落した解放感に浸れる幸せなひと時である。施設の想い、頑張りや工夫が十分感じられた時には大変気持ちが良いが、一方、課題等が多い場合には暗澹たる気持ちと重い足取りとなる場合もある。尤も、施設が馴染みの土地にあたり、歴史ある土地であったりする場合などは周囲を散策することで、昔との街の変わりように驚いたり、歴史文化遺産に触れたりできる役割に感謝する時もある。

さて、ひと時の解放感の翌日から、一転、四苦八苦の調査報告作成がある。入手した資料や施設での情報や観察に基づき、施設の評価(励みや振り返り)が適正に表現できるよう、また、広く社会に公表されることから、誰が見ても公正でナルクとして自信が持てる報告となるよう、作成に当たっては、毎回相応の気を使っている。

基本的には2人で調査を分担して行い、報告書もそれぞれ分担して作成しているが、調査時や報告書作成時には2人で内容を確認し合い双方が納得したうえで報告書案をナルク

福祉調査センターに送付し、センターによる厳しい点検を受け、施設側との調整を経て最終的な調査報告書となり、施設側の行政窓口と大阪府に届け出て、WAMNET(ワムネット)福祉医療機構運営の福祉と医療を支援する総合情報提供サイトに公表の段取りとなる。皆さんも一度ワムネットを検索し、ナルクをクリックして実績一覧などその活動の一端をご覧ください。

私は、毎回の調査に当たり「木を見て森を見ず」とならぬよう、運営母体・管理者や職員等全体の想いを汲み、サービスの質向上にどのような工夫が見られるかを大切にしながら当たっている。

ゆずり・ゆずられコーナー

新たに会員の方から、バッグの無償提供の申し出がありました。

ほしいと思う方は、今月の19日(金)までに、事務所に連絡してください。現物の色合いなどは事務所にてお確かめください。

(希望者が多数の場合には、事務局で抽選します。)

今後ともこのコーナーの継続のため、皆さまのご協力をよろしくお願います。



(事務局)

旧暦七月一日から一週間、青森県の青森市や弘前市でネブタと称する行事がある。

これも近來は観光行事として広く知られるようになった。町々では、ネブタと呼ぶ一種の灯籠に火をともし、大型のものは三十人もの若者がかついで、笛や太鼓をはやしながら練り歩く。

ネブタの形は大小さまざまで金魚ネブタ、扇灯籠、組みネブタなどと形の変ったものもある。

扇灯籠の扇には武者絵を描き、組みネブタには武者人形がこのまれる。

青森生まれの棟方志功氏はこのネブタづくりの名人がはじめて自分に絵の世界を知らせてくれたと書いていた。

七月七日になると、ネブタ流しといって、このネブタを海や川に流してしまう。これはもと汚れを形代につけて送り出し流してしまう「神送り」の行事だったらしいが、それに夏の睡魔を追い出す



習俗が習合されたものとみえる。同様の睡魔を送り出す習俗は全国的に分布している、土地によってネムリナガシ・ネブトナガシ・ネボケナガシ、などといういろに呼ばれている。

(註：初版時の内容です)

健康情報シリーズ

「逆流性食道炎」

〔原因〕

～胃酸の増加や筋力の低下による～

強い酸を含む胃液が食道に逆流し、胃酸から守る粘膜がない食道に炎症が起こる逆流性食道炎。食生活の欧米化やピロリ菌の感染率低下が進み、胃酸の分泌量が増えたことが原因の一つとして挙げられ、新たな国民病といわれています。



年齢とともに食道と胃のつなぎ目の筋肉が緩むことや、胃の一部が食道側に飛び出す病気が要因の場合もあります。

〔症状〕

～胸・口・胃の不快感からぜんそくまで～

主な症状は胸やけ、胃液が口まで上がってくる呑酸(どんさん)、のどのつかえ、胸痛ですが、頻繁にげっぷが出る現象や吐き気・胃もたれも珍しくありません。

胃酸が気管支や口腔を刺激し、せきが続きたり、虫歯になったりすることも。声がれやぜんそくといった食道以外の症状のみで、逆流性食道炎だと気づかない人も多いものです。

〔治療と予防〕

～生活習慣の見直しを～

胃酸を増やす高脂肪の肉、胃を刺激する甘すぎるお菓子・香辛料・アルコール・炭酸飲料を控える食事を心がけて。食後すぐに横になることやお腹を圧迫する前かがみの姿勢は、胃酸が逆流しやすいので注意を。病院では、胃酸の分泌を抑制する薬が処方されます。

〔免疫力が上がる習慣〕

暑いからといって冷房をかけた部屋で冷たい物ばかり口にしていると、自律神経のバランスが崩れます。体温が1℃下がると免疫力は30%低下するといわれています。熱中症対策を行い、扇風機も効果的に使いつつ、無理でなければ室温28℃を目安にするとういでしょう。



(「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

咲き登る木槿の花や朝の庭

吉川弘美

赫き闇目のせまりくる佞武多かな

齋藤富美代

文月や透かし模様の一筆箋

須見敏江

七夕飾り半分はまだ残されて

田中澄子

紅兆すひとひらの散る沙羅の花

藤田多栄子

蚊遣豚少し離して夕御飯

森下和子



絵手紙 (藤井 美智子)

会員の皆様へ

暑さが続いていますがお盆が過ぎれば、すぐに一年で一番よい季節、秋が来ます。

「秋のハイキング」・「わくわく町中散策」・

「秋のバーベキュー大会」などコロナが収束の兆しを見せれば、開催したい催し物があります。また、7月の運営委員会で提案され、これからの「いちようの会」のあり方について皆さんの本音を交換し合う「会員交流会」の開催。「ゆずりゆずられコーナー」・「私の故郷」・「旅行記」など皆さんの投稿による会報の充実など、これからの「いちようの会」の活動について、皆さんの御提案、御協力をよろしくお願い致します。

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.. 8月6日(土) 8月27日(土)

9月3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.. 8月10日(水) 12時半〜14時半

作品.. ヨーヨー飾りの「メガネケース」

材料費.. 800円

場所.. 拠点事務所

水きり絵同好会

日時.. 8月4日(木) 11時〜15時
場所.. 拠点事務所

健康マージャン同好会

日時.. 8月6日(土) 8月20日(土)

9月3日(土) 13時〜17時

場所.. 拠点事務所

絵手紙同好会

8月はお休みします。

お知らせ

★運営委員会

8月はお盆休み中のため、お休みとします。

★拠点事務所から

お盆休みは8月12日(金)〜16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)67101452

6月度会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
 - 時間 26時間
 - 提供者 10人
- ◎ 奉仕活動
 - 時間 475時間
 - 提供者 48人
- ◎ 会員数
 - 入会 0世帯0人
 - 退会 0世帯0人
- ◎ 月末会員数
 - 255世帯
 - 329人