

いちょう通信



NPO法人NALC
(NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)
ニッポン アクティブライフ クラブ



第27号 2022年9月発行
ナルク大阪「いちょうの会」
〒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

北海道の旅

異常気象とコロナが憎い

上田 隆

7月11日(月)神戸空港から北海道の翼・エアドゥが、小生第二の故郷である北海道苫小牧を目指し、一路新千歳空港へむかい飛び立ちました。

定刻に新千歳空港に着き苫小牧へは、JRまたは道南バスで1時間に1本の連絡だが、接続に運よく道南バスにて北海道での生活基盤の沼ノ端にさい先よく予定より早く無事到着しました。



雪除け用の覆いが付いた跨線橋・沼ノ端

下宿前でB&Bの歓迎会準備も出来ており、早速安着祝いでの乾杯となりました。今回の旅は、25日までの2週間の予定でのんびりと避暑地として願っておりましたし、懐かしい人々にご機嫌伺い等でも過ごす予定でおりました。ただ仲間には、認知症気味や健康状態に厳しい人がおり少々残念でした。

15日夕方、沼ノ端で2時間半飲み放題のスナックに社交ダンス会教師とOB・OG会員と懐かしく、歌に踊りと思いを楽しましました。

19日昼、ナルク札幌中央代表と飲み放題を味わいながらの会談は、有意義な時間を持ってたと喜びました。さらにその夜ナルク千歳(ペガサス会)会員有志には、思い出



会を設けて頂き二次会までありの喜びと感動を味わいました。やはりナルク仲間には、今更ながらいいものだと思いい入りました。

地球温暖化が原因で天候不順とコロナ感染者が全国的に異常発生し、日ごとに発生者数の記録更新になって来て、美味しいもの食べに行ったり、温泉にも行けなくなっていました。

思い出の定山溪温泉、登別、虎杖浜、支笏湖丸駒温泉、ユニニの湯やパークゴルフもどこか別の国の話しになってしまい、せめて鶴川の四季の館や地元なごみの湯に行く程度がやっとのことでした。

帰りは、関空・ピーチ航空を利用したが、第二ターミナル到着で第一ターミナルへの移動に余裕を持つ必要を感じました。

一部非常に残念な旅になりましたが、地球の歴史から見ればごく一瞬の出来事だが、今生きる小生には、厳しいものとなりました。

思い通りに行かない世の中にコロナ、コロナに残り人生を明るく、楽しくと極楽とんぼに、ただ爽やかな好々爺に生きることの願いも、むつかしい思いと知らされた今回の旅になりました。

帰阪すると高齢者外出自粛要請となりました。近々コロナを気にしない時代を期待しておりますが、旅の良い情報がありましたら、今後とも、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

「大阪の地名由来」

高橋 正明

大阪の地名で、人名に由来しているものはいくつかあります。道頓堀、心齋橋、宗右衛門町は、すべて江戸初期の開削者の名前、順に成安道頓、岡田心齋、山ノ口屋宗右衛門に由来しています。しかし、まだ他にも興味深い地名の由来が多くあり、『47都道府県・地名由来百科』（谷川彰英著）の大阪府編の中から幾つか選んで、以下に紹介します。

【梅田】（うめだ）

大阪・神戸間の鉄道が開通した明治7年（1874）、駅名は当然のことながら「大阪駅」であったが、人々は「梅田ステーション」と呼んだと記録にある。鉄道は火を噴くので危険だということ、当時は繁華街から外れた所に駅を置くことが多かった。

今の大阪駅一帯は「田んぼを埋めた」ところから「埋田」だったのだが、それを好字に変えて「梅田」と呼んだ。

【喜連瓜破】（きれつりわり）

地下鉄谷町線の「喜連瓜破駅」できたのは、昭和55年（1980）のことだが、当初「喜連駅」にしようとしたら、隣合せの「瓜破」から反対運動が起こった。結局「喜連」と「瓜破」の二つの町名をつなげた駅名が出現した。

「喜連」という地名は古代の「伎人（くれひと）」が転訛したものとみられる。5世紀の初め頃、中国から集団移住した人々のことである。

土木・工芸に秀でていたという。

一方の「瓜破」も古い歴史を誇っている。大化年間（645〜650）のこと、道昭という僧が三密教法という修行をしていたところ、ぴかりと光って仏像が落ちてきた。道昭は有り難く受け取ったが、供え物がないので、手元にあった瓜を供えたのだが、その瓜はぱつと割れてしまったという。瓜破天神社がその瓜の割れた場所だと伝えられている。

【放出】（はなてん）

これは沼沢地から水を「放ち出す」ところから出た地名である。ここは幾つもの河川が流入する低地で、そこに集まった水を放ち出さないと危険なため、その出口としてこの「放出」の地点が重要視されたのであった。問題は「出」をなぜ「てん」と読むようになったかである。

「出」は「で」と読み、「日の出」というように、ある地点を意味している。「放出」の場合、「水を放ち出す地点」といったレベルで考えると納得できるであろう。

【針中野】（はりなかの）

近鉄南大阪線に「針中野」という駅があり、同名の町名もある。駅から数分のところに今も中野鍼灸院があり、営業している。江戸時代から営業しており、この地に電車が通ることになったとき、この地一帯の土地を寄付して電車の開通に貢献したところから、感謝の気持ちから「針中野」という駅名がつけられたのだという。



シルバー川柳傑作選

拠点の会員から、友人達の川柳サークルの作品集を見せて頂きました。興味深い句が多いので、その中から独断で幾つかを選んで、川柳サークルの了解のもと、以下に転載します。

- ・ガイドより杖が頼りの旅行会
- ・酒タバコ断った途端に病増え
- ・予定日は孫の来る日と通院日
- ・お爺さん昔は鱧背（いなせ）今猫背
- ・犬よりも愛情注いでこの俺に
- ・墓守の話になると子ら黙る
- ・我が道を行くと豪語し道迷う
- ・恐いもの死ぬことよりも病気でず
- ・愚痴相手猫も察して横を向く
- ・老人会しわ雪姫と呼ばれてる
- ・結婚写真この人誰と孫が聞く
- ・ルールブック昔はオレだ今女房
- ・友達は会計の時トイレいく
- ・未亡人はじめ同情すぐ羨望
- ・食欲と糖尿いつも葛藤し
- ・デイケアにいい人いるのか長化粧
- ・お爺さん過去はあるけど先はない
- ・啄木のようにはゆかぬ母メタボ
- ・離れてる分だけ優しい次男坊
- ・「長くない」そう言いだしてもう長い
- ・サーブिसも昔はナイト今はデイ
- ・付添いが食べたと知らずナースほめ
- ・四十年お年賀だけの友訃報

九月　くきぬた　く

声澄みて北斗に響く砧かな

芭蕉

キヌタを打つ音が静かな秋の夜空に響くのは、よほど人々の感傷を誘ったものらしく、古来、和歌や俳句に多くよみこまれている。

岡本綺堂の『修善寺物語』では、開幕早々に桂・楓の姉妹がキヌタを打ちながら話しあっている秋の情景が描かれている。騒音の現代、秋の夜長も隣家のわめきちらすテレビの音に悩まされては、こうした詩情を催すことなど思いもよらなくなった。

このキヌタはキヌイタ（衣板）の転である。

織って染めあげた布を台にのせ、横植でコソコソとたたいて柔らかくする。台は、木製のものもあるが「砧」という漢字が示すように石製のものもある。このたたく植をシコロという。この仕事をすることを「キヌタを打つ」といって、「シコロを打つ」ともいって、さらに「ユロモを打つ」ともいった。

百人一首の「み吉野の山の秋風さ夜ふけて

故郷寒く衣うつなり

というのはこれで、秋風が着ている衣に、はたはたと打ちつける意味ではない。



(註：初版時の内容です)

健康情報シリーズ

「ひざ」痛

「変形性膝関節症」

～加齢や肥満で軟骨が減少して痛む～

年齢を重ねることにひざ関節の軟骨がすり減ることで起こる変形性膝関節症。初期は一時的にひざの違和感を覚える程度ですが、徐々に痛み頻度が増え、日常生活に支障を来すまでにになります。高齢女性によく見られ、0脚や肥満も原因に。



予防と改善には、太ももの前側の筋肉を鍛える運動や減量で、ひざにかかる負担を減らすことが効果的です。

「半月板損傷」
～ひざがロックされる症状もあり～

ひざ関節のクッションの役割を果たす半月板は、スポーツなどで強い力が加わると損傷しやすいのですが、40歳以上になると少しの外傷でも半月板損傷を発症することがあります。ひざの曲げ伸ばしで痛みを感じ、急にひざが動かなくなるロックキングという状態になることも。軽傷ならリハビリや薬で様子を見ます。

「関節リウマチ」

～関節の機能が失われる～

免疫の異常が原因だと考えられる、全身に症状が及ぶ多発性関節痛の一つ。最初は手や足の関節の腫れやこわばりが現れ、進行するとひざに水がたまり、軟骨や骨が破壊されて関節が変形し、歩くことも難しくなります。早期に検査を受けて治療を始めることが重要です。

「免疫力が上がる習慣」

～栄養のバランスを心がける～

腸には免疫細胞の約7割が集まっていますので、免疫力を高めるには食事に気を配ることが大切。免疫細胞を活性化させるタンパク質が豊富な肉や魚、免疫細胞に直接作用するβグルカンという食物繊維が含まれているきのこなどで、旬を感じ一汁三菜の献立はいかがでしょうか。



(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (松井 なほ子)

俳句

剃髪の若き僧在す施餓鬼寺

吉川弘美

ひとすじの色なき風にのれん分く

齋藤富美代

コロナ禍に人それぞれの夏休

須見敏江

九才の僧侶誕生夏の空

田中澄子

雲の峰紅く染めをり山の朝

藤田多栄子

夏草の勢ひにむせて笕水

森下和子



絵手紙 (安部 満枝)

催事のご案内

☆ 日本絵画・島津光男個展

日時：10月14日(金)～18日(火)

11時～18時

場所：「須田画廊」

東住吉区田辺1-4-5

交通：地下鉄谷町線「田辺駅」

出口すぐ右西側

☆ 秋の大阪城公園クリーン作戦

日時：10月20日(木)10時～12時

集合：大阪城ホール玄関西側(青屋門外濠)

※雨天時は、27日(木)に順延

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。

※ 教室・同好会の終了後、整理整頓、床のゴミなどの清掃をよろしくお願いいたします。

健康麻雀初級 教室

日時：9月3日(土) 9月24日(土)

10月1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：9月14日(水) 12時半～14時半

作品：ハロウィンミニタペストリー

材料費：850円

場所：拠点事務所

健康マージャン 同好会

日時：9月3日(土) 9月17日(土)

10月1日(土) 13時～17時

場所：拠点事務所

水きり絵 同好会

日時：9月8日(木) 11時～15時

場所：拠点事務所

絵手紙 同好会

日時：9月12日(月) 11時～15時

場所：拠点事務所

お知らせ

★運営委員会

9月10日(土) 10時～12時 拠点事務所

★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) 6710-4522

7月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	24時間
提供者	12人
◎ 奉仕活動	
時間	536時間
提供者	48人
◎ 会員数	
入会	1世帯1人
退会	1世帯1人
◎ 月末会員数	
	255世帯
	329人