

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28号 2022年10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

コロナ禍の中で 84年生きてきた私

藤井 美智子

まだ体力があるので5年間は楽しもうとパスポートを更新した途端コロナ禍になり一度も使用しないで終わりそう、今の世の中何が起るかわかり読めない。

私の一生は何だったかと思いがぐらす。60年前に大阪に住む事になった私は、数週間もすると胸が苦しく体調を崩す。黒門市場は便利だが緑がない。生國魂神社を散歩するとホッとす。私の故郷は(うどん国)さぬき香川。温暖な気候でお椀を伏せたような山、溜池、家の周囲は田園が広がり、樹木が茂り、遠くに見える山を越えると徳島県。

裏の県道には金毘羅さんへの道しるべの常夜灯がありお遍路さんが鈴を鳴らしながら

休憩に立ち寄る。父は少し頑固であるが農作物を育てるのが大好きで米、西瓜、苺、蓮根、野菜等を育てサトウキビも育て、



穫後絞り煮詰めると甘い匂いが周辺に漂い、とろりとした黒砂糖を焼き餅にのせ食するのが最高の楽しみでした。

春は蓮華の花が咲き、雲雀が囀り、青々とした麦畑、土筆、タンポポ、の野花が咲き乱れ、夏は蛍が飛び交い、縁台から空を見上げると満点の星、天の川、流れ星、今もその光景が目に浮かぶ。秋はキノコ狩り、栗拾い、柿狩り、冬はもみ殻の中の焼き芋、積藁の中のかくれんぼ今では経験できない自然を満喫、勿論長女なので弟妹の世話、農作業の手伝い、田植も大人に挟まれて植えたが、父の機嫌が悪い、私の植えたところだけ深植えのため成育が悪い。

大きくなるように毎日稲田を眺めた。川では鰻、蟹、蜆、魚とりなど食を兼ねた遊びを毎日楽しんだ。とんでもないこともした。弟妹や友達を引き連れて村祭りに行き、帰り道近道するため鉄橋を渡すことにした。線路に耳を当て確認したにもかかわらず半分位のところで目の前で電車が急停車、弟は枕木のなかで怪我もなく、幸いにも盛り砂にして40数年過ぎたころ話したが誰にも言っていない。あの頃だから許して

くれたのだろうが今の時代であれば大事件である。

子供達も休みになれば田舎で過ごし都会では味わえない日常を経験している。今は家が建ち田畑がなくなりスーパーができ都会と変わらない状況である。わたしの心のなかでは田舎で過ごした風景、山、川、全て消えることはない。

貧しい時代であったが自然のなかで情け深い大人たちに囲まれ育てられ生きてこられたことに感謝している。老いてくると自然の優しさ、厳しさが身に染みる。

素朴な食べ物が懐かしく、また道端に生えている雑草もいとおしく思う今日このごろである。

ナルクも長い期間在籍してボランティアをしてきたが現在とは以前と様変わりしています。簡素化と縦横のつながりを大切にすべきではないかと思えます。

私の母は102歳で亡くなり認知症にもならず98歳のころは私達と旅行に行く穏やかな一生でした。昔の苦ししいことは何も言わない人で沢山の事を聞いておけばと後悔しています。母を目標に残された余生を悔いのない日々を過ごしたいと思っています。

第1回「阪奈地区」連絡協議会

本年5月のナルク全国総会で、従来の17エリアの連絡会が再編成されて、新たに19地区の連絡協議会に生まれ変わることが、決定されました。

大阪拠点は、これまで北摂の5拠点(高槻・島本・豊中・池田、吹田、茨木・摂津、箕面)と共に、「大阪・北摂エリア」として活動してきましたが、この度の再編で、北摂から離れて、新たに東大阪・大東、堺、堺泉北、奈良の4拠点と共に「阪奈地区」連絡会を形成することとなりました。本部担当役員は和田(亮)理事、地区担当責任者は早野・堺代表で、新協議会体制が発足しました。

9月28日(水)13時半から、本部会議室にて最初の連絡協議会が開かれ、和田理事・早野代表を始め、各拠点の代表・事務局長、総計10名が参加しました。

まず和田理事から、本部の基本方針や他地区の連絡会の内容が紹介されました。続いて、参加の各拠点から、状況報告がなされました。

共通する課題(悩み)として、会員数の減少や高齢化、活動時間の減少があり、また事務所経費の問題や、パソコンの新システムの導入への対応の困難も報告されました。それとともに、会員の交流の取り組み(「電話訪問」「おしゃべりサロン」の実施)や、新規チラシの発行等による広報活動への取り組みも、紹介されました。友好的な意見交換がなされて、約2時間の交流も無事終了となりました。



(事務局)

「会員交流会のご案内」

一昨年の6月に、南北両拠点が統合して大阪拠点が発足しましたが、コロナの猛威のもと、集集が開けず書面表決での総会となりました。昨年も同様の事態が続きました。この間多くの行事もほとんど開催できず、ナルク活動は停滞しています。

今年ようやく対面形式での総会を開くことができましたが、会員交流に十分な時間を持つことができませんでした。そこで、今回コロナ対策のもと、会員が皆で集う機会を設けることとなりました。コロナ禍で引きこもりの状況が長く続いてきたと思いますが、久しぶりに皆で顔を合わせて語り合う機会を持ちたいと企画しましたので、ぜひご参加ください。

ナルクの現状や期待、またコロナ禍での近況等々を自由に語り合つて交流を深めたいと思います。お気軽にお越しください。



日時.. 10月22日(土)

10時~12時

場所..

大阪市立社会福祉センター

(天王寺区東高津町12-10)

交通..

- ① 近鉄「大阪上本町駅」
(11番出口を東へ徒歩3分)
- ② 地下鉄「谷町九丁目駅」
(8番出口から徒歩8分)

(4面も参照して下さい)

シルバー川柳2022

社団法人・全国有料老人ホーム協会が、毎年9月の「敬老の日」に向け公募している「シルバー川柳」の今年の入選作品が発表されました。今年で22回目を迎えたこの「シルバー川柳」に、全国から1万4千余句が寄せられ、その中から20作品が入選しました。

ユニークな作品が揃っていますので、以下に紹介します。

- ・ 実は俺点滴、湿布の二刀流
- ・ 名所よりトイレはどこだバスツアー
- ・ なあ息子孫の言葉は日本語か
- ・ 犬猫にマイクロチップ次は俺
- ・ お年玉持続可能か聞くな孫
- ・ 誤送金待てど暮らせど来ぬわが家
- ・ 電話口本当なんです市役所です
- ・ 戒名にキラキラネーム欲しい父
- ・ 兄弟でひとり薄毛の変異株
- ・ 黙食と思っていたら寝てた父
- ・ ご飯つぶ付いているから食べたはず
- ・ 冬の日の一番風呂は命がけ
- ・ 見逃したはずのドラマに見覚えが
- ・ どうしまししょう三個ありますマヨネーズ
- ・ WEB予約予約できたか電話する
- ・ 知恵袋年の功よりYouTube
- ・ 銭湯で全裸の祖父がマスクつけ
- ・ 徘徊に行ってくるぞと言われても
- ・ 入れ歯どこ冷蔵庫です冷えてます
- ・ 俺を見て御先祖様と孫が言う

秋の澄んだ空気を満喫し

に、ちよつとしたいなかの山深いところへ行くと、藪のように茂った木の葉かげに、ブランとぶら下がっているアケビを見つけることがある。見かけは毛虫の繭みたいで少々グロテスクだが、口にふくんでみると水っぽい上品な甘さがある。昔はこれを山海の珍味に数え、猟師などが山で甘いものを補給する、重要な食品だった。



【アケビ(木通)の雄花と雌花】

アケビは方言学者の前田勇氏によると、アキエビの変化だろうという。エビというのはブドウの古名である。今でもえび茶色などというのは、その名残で、茶がかつたブドウ色ということである。方言によってはこれをアクビというところがあり、俳句にも「口あいて五臓の見ゆるアクビかな」というのがある。

知らないで読めば、のどチンコぐらいならともかく、五臓とはちよつとオーバーな、と思うが、アケビがパカンと口をあけて黒いツブツブした種をのぞかせている、そのさまをよんだものである。

健康情報シリーズ

「気象病」

【原因】

〜天候の変化が自律神経を乱す〜

気象病とは、大気の状態の変化によって症状が悪化する病気の総称。低気圧になると、内耳にある気圧を感知するセンサーが脳へと過剰に情報を伝え、体の機能を調整する自律神経系のバランスが崩れることで発症します。痛みを感じやすく、気分の落ち込みを招くことも。寒暖差によって血圧をコントロールする働きが低下するケースもあります。

【症状】

〜さまざまな持病に影響が及ぶ〜

頭痛やめまい、肩凝りや関節痛、手足のしびれ・ぜんそく・うつ病など、症状は多岐にわたります。もともと持っていた病気が、気象の変化で悪くなるため、動脈硬化や狭心症などの疾患を抱えている人は特に注意が必要。



冬の低温時に高血圧になりやすく、命に係わるような発作を起こす確率も高まります。

【治療と予防】

〜自分の体を知って対処を〜

症状の改善には、内耳の血流を改善するめまい薬が有効です。ふだんから適度な運動をし、湯船にゆっくりつかったり、ストレッチをしたりして自律神経を整えましょう。

症状が現れたときの天気や気圧の変化を記録して見返せば、いつ痛むか分からないという不安が和らぎ、事前に対策もとれます。

【免疫力が上がる習慣】

〜温泉に足を運ぶ〜



ストレスが和らぐだけでなく、免疫細胞を活性化させる効果がある温泉。緑が眺められる露天風呂なら、その効果はさらに高まるでしょう。なぜなら、森林に囲まれた遊歩道を訪れた人を対象にした実験で、森林浴後に免疫細胞が活性化していることが明らかになったのです。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵 (藤井 美智子)

俳句

秋高し上野の森の賑はへる

吉川弘美

一の字のやをらうごきぬ穴惑

齋藤富美代

黄泉路とは独りぼつちや彼岸花

須見敏江

無花果の実る井戸端集会場

田中澄子

古民家に玉梓の花揺れてをり

藤田多栄子

秋茜次なる群も円描く

森下和子



絵手紙 (長谷川 洋子)

催事のご案内

○ 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)

申込：10月18日(火)までに事務所へ

※雨天時は、27日(木)に順延

○ 会員交流会

日時：10月22日(土) 10時～12時

場所：大阪市立社会福祉センター

申込：10月20日(木)までに事務所へ

(2面を参照して下さい。)

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：10月1日(土) 10月22日(土)

11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：10月12日(水) 12時半～14時半

作品：1) ニコニコ・サンタ

2) 三角ツリー

材料費：1) 900円

2) 750円

場所：拠点事務所

□ 健康マージャン 同好会

日時：10月1日(土) 10月15日(土)

11月5日(土) 13時～17時

場所：拠点事務所

□ 水きり絵 同好会

日時：10月13日(木) 11時～15時

場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

日時：10月17日(月) 11時～15時

場所：拠点事務所

お知らせ

★ 運営委員会

日時：10月8日(土) 10時～12時

場所：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)67101452

8月度会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
 - 時間 26時間
 - 提供者 9人
- ◎ 奉仕活動
 - 時間 405時間
 - 提供者 47人
- ◎ 会員数
 - 入会 0世帯0人
 - 退会 1世帯2人
- ◎ 月末会員数
 - 254世帯
 - 327人