

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30号 2022年12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

「木婚式」の記念旅行

松澤 正勝

我々も早結婚して5年が経ちます。木に例えて木婚式と呼ぶそうです。

その記念に旅行を計画し、地下鉄で弾丸フェリーの広告を妻が見つけてきてこれええなという事で、二泊三日の旅を太陽フェリーに申し込みました。旅行の方法の中で船が私が一番好きです。のびのびと五体を伸ばせることが出来、デッキでジョギングをすることも可、就寝前の一風呂、翌朝の朝風呂入浴、考えればすごく贅沢です。

夜、銅鑼が鳴り響き静かに船は岸壁を離れ一路別府に向かって進行、明石海峡大橋の案内があると、デッキに人が大勢集まり始め、スマホで撮影大会が始まりました。煌びやかなライトアップに明石海峡大橋を通過した時は感激で涙が出てきました。安全、安心の暮らしが出来ると日本がどれほど素晴らしいか、ああ日本に生まれてきて良かったとつくづく喜ばずにはおられませんでした。

船はエンジンの音が気になったものですが、今の客船は非常に静かでアイドリング程度の音なので眠りやすく日本の造船技術に感銘しました。

明くる日、7時45分に別府に到着。下船ターミナルにて市内1日乗り放題チケット(1700円)を戴きました。

1日フリーパスで乗車チケットを買う手間もいらず只バスの運転手に見せるだけで乗り放題、好きなどころで乗降出来ます。スローな方、せっかちな方それぞれお好みで選択できるのが大変気に入りました。

私達は、六勝園・別府海浜砂湯に是非行きたいという事で調べると朝一番で行かないと混雑するという事でタクシーに乗り、かけ付けた処4名の方が並んでいました。辛うじて一番乗りセーフ早く駆け付けて正解!!!



【夫婦】砂風呂は、ここ以外にも他何並力所かは有るの、ですが海岸沿いの海を見ながら、潮騒を聞きながら、と言う希望を叶えてくれる

船内を探索している内に眠たくなりベットの行き眠る事にしたのですが、昔のはここしかありません。入浴の段取りは、浴衣に着替え砂場に行くに係のお姉さんが砂をかけてくれ15分すると砂から出ます。たった5センチ程の砂

を体全体にかぶせるのですがそれだけで動けなくなるのです。

さて、次は脅威のワンダーランド「ザ・地獄七湯めぐり」です。

別府地獄とは、大分県の別府温泉で自然に湧き出している源泉を間近で見ることが出来ます。

数万年前から熱湯や熱泥が吹き出し、昔はとても人間が立ち入ることができない場所だったそうです。

長いあいだ近寄ることもできない土地でしたが、明治に入ってから少しずつ観光目的の人々が訪れるようになり、大正時代には一躍人気スポットになり、やがて道路や交通網が整備され、全国的に知られる別府温泉の名物となりました。一部の地獄は、国の名勝にも指定されています。現在も源泉がいたるところで湧き出し温泉が枯渇したと嘆いている温泉地がありますが、別府温泉はまだ数百年は大丈夫という事です。

最初に行った龍巻地獄は半世紀前修学旅行で行った折り、間欠泉と言って空中高く温泉水が吹き上げ(30m~40m)それは見事で他の追隨を許さない迫力がありました。現在の龍巻地獄は蓋をされ昔の面影はありません。

血の池地獄・鬼山地獄・かまど地獄・海地獄・鬼石坊主地獄?など「地獄はさもありなん」の様相です。

短い旅でしたが妻と一緒に十分に楽しめました。

闘病記

〜四か月のベッド生活を終えて〜

守屋 正

◆今年三月に体験した尻もちで、四ヶ月にもわたる入院生活を余儀なくされるとは夢にも思いませんでした。この間、拠点には大変ご迷惑をおかけし改めてお詫び申し上げます。たかが尻もちですが、初期対応を完全にあなざり、必要以上に治療を長引かせてしまった様です。

◆春分の日の朝、起き上がり姿勢が不安定な状態だったために足元の座布団で足を滑らせ、畳に思いつき尻もちをついてしまいました。

受け身なしの、100%お尻だけの着地でした。瞬間、脳天に衝撃が伝わり喉が詰まって言葉も出ず。湧き上がってくるお尻く背中への激痛は夜になっても一向に薄れずで、当時腰部脊柱管狭窄症を患っていたのでそれが更に悪化したのだろう、と思っていました。

翌朝、かかりつけ病院でレントゲンやCT検査結果、背骨の圧迫骨折と判明し「絶対安静です。」と告げられました。しかし歩けるし自転車にも乗れたので、身体内で何が起きるのか理解できず、安静は完全に無視でした。

五月になって両足の太ももに時々激痛が走る様になり、杖つき歩行になりました。六月になってからは激痛頻度が多くなり、殆ど外出も出来ずかかりつけ病院に入院しました。

◆大阪警察病院を紹介され七月に転院、手術しました。

手術室に運ばれる時の気持ちは勿論不安一杯で、手術室に入った時、執刀医、麻酔医、看護師さん達の「宜しくお願ひします！」の声掛けは、私を

落ち着かせるための声掛けだったのでしよう。

麻酔はホント自然にかけてくれます。「深呼吸して」と言われた後、5〜8時間後の覚醒まで何も意識なしでした。二度手術を受けましたが、二度とも目を覚ました後は周りを見渡して「ああ、今から手術始まるんだな。」と香気に思ったものでした。手術を終えて目を覚ました、という意識感覚がまるでなかったのです。

◆病院食って何でもまずいのでしょうか。塩分が薄いからでしょう。それと生ものが出ません。炒めものも、野菜の水分が出てきて煮物風になっています。でもいいこともあります。薄い塩分効果で、血圧や腎臓クレアチニン値の良化に繋がります。塩分の害を思い知らされました。食欲をそそらせるために、家人からふりかけや佃煮などを差ししてもらったものです。

◆入院中の八月はコロナ禍感染第7波のピークで、入院患者の感染も身近にちらほら出現しました。どうやら家族面会が原因の様ですが、病室扉の貼紙や病棟廊下の注意を見る度に、コロナは完全にそばに居るな、と怖かったのを思い出します。

◆長いベッド生活は、脚の筋力を完全に減少させました。車椅子に乗り移るのも一仕事で、筋力をつけるためのリハビリが、まる二ヶ月続きましたが、今思い出してもよう頑張れたな、と思います。

現在でも外出時には未だ手押し車歩行器が必須で、朝夕のリハビリ散歩を頑張っています。目の目標は自転車の許可を貰うことです。



「加島文化センター」(淀川区)にて

「刃物研ぎ」の出前講座

高橋 正明

去る9月のある日、淀川区の社会福祉協議会の方から、「会報8月号を見たが、その一面に記載されている刃物研ぎの講座を、こちらに来て地域の老人会で披露してもらえないか」との問い合わせが事務所に入りました。そこで早速、講師の松澤さんに連絡をしたところ、快諾の返事をもらいました。その後、淀川社協と打ち合わせを重ねた結果、11月10日(木)午後2時から、加島文化センターで行われる「ふれあい喫茶」での同時開催として、「刃物研ぎ」を(包丁1本につき400円)で実施することになりました。

当日は、鈴木さんをお願いして自動車を運転してもらい、3人で出かけました。

催しは、社協の方の予想をはるかに超える参加者があり、会場は満員状態でした。松澤さんは、休む暇なく次々と包丁を研いで、予定の2時間で10数本の包丁を研いで下さいましたが、まだ数本残る状況でした。そこで、社協の担当者から、もう一度年内にこちらに来て刃物研ぎを実施してもらえないか、との依頼がありました。三人とも了承したので、12月8日(木)に再度訪問することを約束して、帰路に着きました。

講師の松澤さん、大変お疲れさまでした。運転の鈴木さん共々、ありがとうございました。



十二月　　木枯らし

吹き飛ばす石は浅間の野分かな　芭蕉

あのししも共に吹かるる野分かな　同

こういふ俳句に出る「野分」

は、いまの台風のことだ、

『源氏物語』の「野分」の巻には、庭のハギやオミナエシが夜来の台風吹き折られて乱れた様子が美しく描かれている。



ところがこの野分は、明治時代になると、冬の木枯らしの異名になってしまったようで、漱石に『野分』という小説があるが、そこに出てくるのは、台風ではない。国木田独歩の名作『武蔵野』には「武蔵野の冬の夜ふけて星斗闌干たる時、星をも吹き落しそうな野分がさまざまに林を渡る音を、自分はしばしば日記に書いた」とあるが、これもまさしく木枯らしである。



現在日本で最も権威ある国語辞典とされている『大日本国語辞典』にも「野分」を解釈して「秋冬の際に吹く疾風の称」とあるところをみると、一般の誤解もやむをえなかったのかもしれない。

(註：初版時の内容です)

健康情報シリーズ

「脂肪肝」

【原因】

大酒飲みでなくても肥満なら用心を

過剰な飲酒により肝臓に脂肪がたまるアルコール性脂肪肝と、肥満や糖尿病などが原因のNAFLD（非アルコール性脂肪性肝疾患）があり、NAFLDの大半は症状が少ない単純性脂肪肝です。



しかし、NAFLDの中にはがんへのリスクが高まるNAFLS（非アルコール性脂肪性肝炎）も存在することが確認されているため、軽く見てはいけません。

【症状】

無症状で悪化する可能性も大

脂肪が肝細胞の30%以上を占める脂肪肝になると、肝臓の線維化が進んで肝硬変、そして肝がんへと進行することがあります。脂肪肝によって血流が悪くなるため、疲れやすかったり、頭がぼんやりしたりする人もいますが、肝臓は自覚症状が現れにくい臓器。重症になって気付く人が多いのも現状です。

【治療と予防】

深酒をやめて減量しよう

CTや超音波（エコー）などで脂肪肝と診断されたら、食べすぎ・お酒の飲みすぎは厳禁。特にごはんやお菓子などの糖質と揚げ物を控えるにし、豆腐や魚などのたんぱく質と野菜はきちんと摂取を。ウォーキングや水泳なども日課にして体重を減らせば、肝臓を良好な状態へと導けます。

「免疫力が上がる習慣」

今すぐ禁煙が大事

たばこには発がん性物質が含まれ、認知症をはじめさまざまな重大な病気のリスクを引き上げます。インフルエンザウイルスを攻撃する免疫細胞を激減させることも分かっています。受動喫煙も問題視されていますので、家族と自分の健康のために禁煙を始めましょう。



「家庭の健康管理カレンダー」より



水きり絵 (石田 安子)

俳句

浅間嶺に冬日さしくる旅の窓

吉川弘美

立冬の道撩乱の風と葉と

齋藤富美代

力入れ漕ぎしペタルや冬初め

須見敏江

鬼灯を大事にほぐし鳴らせし日

田中澄子

リハビリの杖影伸びて秋夕焼

藤田多栄子

行秋や空白続く朱印帳

森下和子



絵手紙 (藤井 美智子)

催事のご案内

○ 秋のハイキング

「亀の瀬地すべり」の見学

日時：12月4日(日) 10時半～15時

集合：JR大和路線「河内堅上」駅改札口

交通：JR「天王寺」駅16番線、「王寺行き」

9時55分発普通電車

持物：弁当・飲物・懐中電灯・雨具

※雨天中止

○ 新春懇親会

来年の1月22日(日)12時から、三年ぶりの

新年会を予定しています。皆さん、ぜひご参

加下さい。なお、詳細は次号でお知らせしま

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：12月3日(土)12月24日(土)

1月7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：12月14日(水) 12時半～14時半

作品：和布で作る「お正月飾り」

材料費：10000円

場所：拠点事務所

□ 健康マージャン 同好会
日時：12月3日(土)12月17日(土)

1月7日(土) 13時～17時
場所：拠点事務所

□ 水きり絵 同好会

日時：12月8日(木) 11時～15時

場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

日時：12月19日(月) 11時～15時

場所：拠点事務所

お知らせ

★ 運営委員会

日時：12月10日(土) 10時～12時

場所：拠点事務所

★ 拠点事務所から

年末年始のお休みは、12月28日(水)～1月4日

(水)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) 67104522

10月度会員動

◎ 時間預託提供活動	
時間	29時間
提供者	11人
◎ 奉仕活動	
時間	473時間
提供者	53人
◎ 会員数	
入会	2世帯2人
退会	3世帯5人
◎ 月末会員数	
	251世帯
	321人