

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 2023年1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>

新年のご挨拶

～ できることから ～

守屋 正

明けましておめでとうございます。年があらたまると、もうそれだけで「今年こそは昨年とは違う何かいいことが待っていてくれそう！」と、ついそんな気持ちにさせてくれます。初詣をされた際「今年こそコロナ禍が収まってくれますように」と事態の好転を祈られた方も多かったのでは、と思います。

2020年1月頃から新型コロナウイルスの脅威が新聞紙上で取り上げられ始めてまる3年が経ちました。もうそろそろ落ち着いてほしいな、下火になってほしいな、と淡い期待を抱きながらの3年間でした。しかし、残念ながら下火ピーク下火の波の繰り返しで、現在は第8波の最中です。昨年、会員の集りという意味で開催できた行事・イベントは、「会員交流会」「春・秋の大阪城公園クリン作戦」「秋のハイキング」の4つだけでしたが、参加人数も少なく、会員同士でお互いのコミュニケーションを図れる機会としての「顔の見える組織」の運営には程遠い実情でした。



【島津光男氏画】

今年幸いなことに、ゼロコロナでなく、ウイズコロナという対処方法が市民権を得てきました。マスクや手洗いなどの基本的なことを守り、ワクチン接種も普及してきた現在、以前ほど神経質にならなくても、ということがあります。考えてみれば、現在の運営委員一同も、拠点の議題を離れてのゆっくりとしたよもやま話に興ずる時間さえ持っていないかもしれません。今までのこんなことはなかった残念な状態です。

反面、巷の感染状況の様子を見ながら活動を続けてくれた同好会があったり、「絵手紙によるご機嫌お伺い作戦」なども実施されました。そんなこんなを考えあわせると、やはり機をみて集まれる機会を創り出し、たとえば屋外行事で史跡町歩きや公営施設巡りなど、先ずはできるところから企画再開できれば、と思います。

今年年末には、あの行事が出来た、このイベントを楽しめた、というよくな状態で終われるように、鋭意努力していきたいと思っています。皆様方のご協力を切にお願い申し上げます。

運営委員一同からの「ご挨拶」

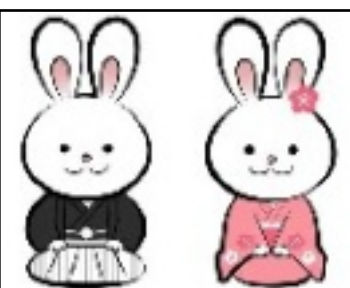
～ 今年もご支援のほど ～

明けましておめでとうございます。今年度から、毎週第二土曜日の午前10時から2時間、6月の総会で承認された15名の委員で、運営委員会を開催しています。

2020年の統合以来、昨年の5月までは委員人数の関係上、本部6階の会議室を借用してきましたが、7月から拠点事務所にて開催しています。

本部の会議室よりは狭いですが、お互いに使い慣れた場所で身近に議論することができ、より活発な討議ができるようになったと思います。コロナ禍で中止してきた行事も徐々に復活してきました。

各種行事の開催にむけた準備を軸に、ナルク全般にわたって自由に語り合っていました。



本年も相変わりがみせず、会員皆さんの「協力・ご支援を宜しく」をお願い致します。

亀の瀬地すべり見学

高橋 正明

当初11月23日(水・祝)に予定していたこの行事には、13名の申込みがありましたが、雨天のため、12月4日(日)に延期することになりました。しかし、この日には所要のある方々が多く、参加者は4名に激減。

当日の午前10時半に曇天のもと、JR大和路線「河内堅上駅」に集合した4名は、大和川沿いの平坦な道を約30分歩いて「亀の瀬地すべり歴史資料室」に到着しました。

そこではまず、ビデオを観て、地すべりの歴史・被害・対策事業の概要を学びました。次いで、ボランティア・ガイドの方から、室内の模型展示やパネルで「地すべり」問題をさらに詳しく説明して頂きました。



その後ガイドの案内で排水トンネルを見学しました。懐中電灯を片手に長いトンネルを歩いて行くと、途中で深さ96m・直径6・5mの深礎工

があり、その大きさに驚きましたが、世界最大級で55本もあることを教えてもらいました。トンネルを出て、資料室近くの風物も案内してもらいました。「亀の瀬」の名前の由来である「亀石」を教えてもらい、遠くから眺めました。また江戸時代には大和川を利用して奈良方面への物資の運搬が行われており、その舟運の安全を祈って祀らわれた神社

(「竜王社」)にも案内してもらいました。

約2時間の見学の後、約10分歩いて「峠八幡神社」の境内で昼食をとりました。少しパラついていた雨も上がって風もなく特に寒さも感じられなかったなか、歓談しながらの休憩タイムでした。



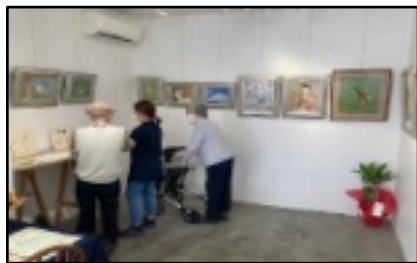
その後は、JR「三郷駅」まで歩きましたが、まだ時間の余裕もあったので、そこから「龍田古道」を10分ほど歩いて「龍田大社」にも立寄りました。この神社は「風の神様」として古くから親しまれており、創建は約2100年前と伝わる由緒あるもので、その本殿を参拝し広い境内をゆっくりと散策しました。まだモミジの紅葉もあちこちに残っており、観賞することができました。

再び「三郷駅」まで引き返して、大和路線で「天王寺駅」へ到着し、15時半解散となりました。少人数でしたが、楽しく久しぶりにリフレッシュすることのできた一日となりました。世話役の藤田さん、ありがとうございました。

十月の個展について 経過と御礼

島津 光男

毎年日本橋の「わなか」にて、日本画のグループ展「群青」を開催してきましたが、コロナ禍の為三年間開催することが出来ませんでした。私も年を重ね体力も衰えて来るので



元気な間に個展を開きたいと思いい、十月に地下鉄谷町線「田辺駅」近くの「須田画廊」で開催した所、「いちようの会」を初めグランドゴルフ・絵仲間・旧勤務の仕事仲間・老人ホームの方々と友人知人が百八十人余もご来場があり、画廊での来場数の新記録との事で大変な盛況と成りました。老人ホームの職員がホームページに記事を作成して呉れたので、友人知人にラインで十五名程に転送した所、知人から知人へ再転送されて話題が大きく成り、お褒めの言葉や色紙お持ち帰りの礼状等のご返事が多く寄せられ、私も大変嬉しく名誉な事と感謝して居ります。またその後、老人ホームの大阪事務所からインタビューの依頼があり、カメラマンと一緒に自宅にいられて、絵を描く姿の撮影と共に、絵画の動機や経歴、またホーム入所の経緯等について質問を受けました。その記録は現在編集中で、ホームの会報・全国版に掲載予定で、どんな記事に成るのか楽しみに待って居ります。



個展を開催した事により

これだけの反響があり、私自身びっくりして感謝感激で、心から御礼を申し上げます。本当に有難うございました。

一月　く　おでん　く

北風が吹いて骨の髄まで凍り
そうな晩は、おでんが恋しくなる。
白い湯気とともにたちのぼる
おいしいそうなおいをかぎながら、
チクワやコンニャクの煮えるのを待つ気分は格別のもの
だが、関西ではこのおでんを



「関東ダキ」と呼ぶ。

これは別におかまでご飯を作る要領で作るわけ
ではなく、関西では、煮ることをすべてタクと言
い、容器におなべを使おうと、おかまを使おうと
とん着しないからである。

例のトリの「水たき」も、もしあれが関東の発
明なら、さしずめ「湯煮」とでも呼ぶところだ。

ところがかまを使えば「たく」、なべを使えば
「煮る」と区別のやかましい関東の中でも伊豆七
島の三宅島地方あたりへ行くと、何でもかんでも

「煮る」一つで片付けてしまう。

土地の人が「メシでも煮べえ」
と言うのを聞くと、オジヤのよ
うなご飯ができてくるのかと思
うが、ちゃんとふつくらとたけ
たご飯を食べさせてくれるから
心配は無用である。



(註：初版時の内容です)

健康情報シリーズ

「感染症」

〔原因〕

く飛まつや接触で感染が広まるく

人や動物・昆虫や物を介してウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入し、増殖することで発症する感染症。インフルエンザ・ノロウイルス（感染性胃腸炎）・エボラ出血熱ほか多種多様な病気が存在し、



なかでも新型コロナウイルスは世界的な大流行に。代表的な感染経路はせきやくしゃみによる飛まつ感染、感染源に直接触れる接触感染です。

〔症状〕

くかぜのような症状から悪化する危険もく

インフルエンザの症状は発熱や頭痛・けん怠感・せき・のどの痛み・鼻水などで、重症化すると命取りとなる肺炎などの合併症を引き起こします。

新型コロナウイルスにも同様の症状が見られますが、無症状で他者へ感染させる可能性が高いことも分かっています。ノロウイルスの主な症状は吐き気やおう吐・下痢・腹痛などです。

〔治療と予防〕

く身の回りを清潔にく

感染症の疑いがあるときは、症状や流行の状況、自身の行動を鑑みて専門窓口問い合わせを。療養中は外出を避け、特にノロウイルスは患者の汚物から感染を広げるので十分に注意を。感染予防の基本である手洗いと、不特定多数の人が触る場所の消毒を徹底しましょう。

〔免疫力が上がる習慣〕

く緑茶を意識的に飲むく

お茶に含まれるポリフェノールの一種であるカテキンには抗ウイルス・抗がん・殺菌の作用があります。ウイルスの侵入を防ぐには、鼻やどの粘膜を湿らせておくことが大事ですから、かぜやインフルエンザが心配な時期には、緑茶で十分補給するとよいでしょう。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (永田 弘子)

俳句

老ひてなほ未来への道 去年今年

吉川弘美

愛されて水掛不動氷柱垂る

齋藤富美代

訪ふを待つ菰巻終へし兼六園

須見敏江

何もかも黄金の世界秋果てる

田中澄子

冬紅葉越しに水面のきらめきて

藤田多栄子

着ぶくれてペンを持ちつつ居眠りす

森下和子



絵手紙 (杉江 みよ子)

催事のご案内

○ 新春懇親会

三年ぶりに新年会を開いて、皆で美味しい料理を味わいながら楽しい時間を共に過ごしましょう。楽しい余興や、豪華景品のあたるゲームも予定しています。皆さん、ぜひご参加下さい。

日時：1月22日(日)

12時～

場所：道頓堀ホテル

大阪市中央区

道頓堀2-3-25

TEL 06-6213-3444

会費：3500円

申込：1月19日(木)

までに事務所へ



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：1月7日(土) 1月28日(土)

2月4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：1月11日(水) 12時半～14時半

作品：① 節分のミニタペストリー

② 南天のブローチ

材料費：① 1000円 ② 400円

場所：拠点事務所

□ 健康マージャン 同好会

日時：1月7日(土) 1月21日(土)

2月4日(土) 13時～17時

場所：拠点事務所

□ 水きり絵 同好会

日時：1月12日(木) 11時～15時

場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

※ 1月16日(月) は、お休みします。

お知らせ

★ 運営委員会

日時：1月14日(土) 10時～12時

場所：拠点事務所

★ 会報発送作業

2月号の発送作業は、2月1日(水)13時から拠点事務所で行います。ご協力をお願いします。

★ 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

11月度会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
 - 時間 17時間
 - 提供者 8人
- ◎ 奉仕活動
 - 時間 471時間
 - 提供者 53人
- ◎ 会員数
 - 入会 0世帯0人
 - 退会 3世帯3人
- ◎ 月末会員数
 - 248世帯
 - 318人