

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32号 2023年2月発行
ナルク大阪「いちょうの会」
〒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

新春懇親会

〜食べて飲んで歌って〜

晴天でも屋外では寒さの厳しい1月22日(日)の正午、道頓堀ホテル(中央区)にて18名の参加を得て、2020年の大阪南北の統合以後では初めての新年会が開催されました。定刻通りに全員出席し、高橋事務局長から開会の辞が述べられました。最初に本部の神野会長が挨拶に立たれ、来年の30周年にむけて「発展プロジェクト」を発足させたことを紹介されるとともに、今日は「楽しいナルク」で行きましょう、と話されました。

音頭で宴の始まりです。島津さんは、昨年秋に日本画の個展を開いて大きな反響もあり、いつも元気に活動させている長老です。



【お二人の熱唱!!!】

人生は「宗右衛門町ブルース」「雪国」「夫婦春秋」「お富さん」などの曲が会場に流れ、皆さん上手で聞き惚れました。最後に、恒例のビンゴ・ゲームの始まりです。カードが配布され、ビンゴマシンが選ぶ数字が次々に出てくると、あちこちで歓声とため息が交差します。十数字の数字が出たところで、やっとなかなか「ビンゴ」の声が上がります。

次いで、守屋代表の挨拶がありました。昨年は半年近くの入院生活でご迷惑をおかけしましたが、今年は役職にも復帰して徐々に活動を上げていくことを表明されました。

今回の料理は、定番の中華料理を和食風にアレンジしたもので、次々に運ばれてくるその和風中華に舌鼓を打ちました。ビールを飲んで美味しい料理を口にする、体も温まり自然と会話も弾み、どのテーブルでも賑やかに歓談の花が咲きました。

さて、いよいよ皆さん互いにビール

1時間余り経過して宴もたけなわ

中尾弘正・斎藤一志両名の登場です。

まず、カラオケを設置し乾杯！
「港町ブルース」を歌って口火を切ると、次々にのど自慢の人達が続いて大いに盛り上がりました。「はぐれコキリコ」「浪花節だよ

こうして楽しく過ごした約2時間の宴会も、本部の寺井副代表の一本締めで無事終了となりました。コロナ禍もなかなか収束せず、ナルク活動も厳しい状況が続きますが、「今年も元気に過ごしていきたいよ」との合言葉を交わして、それぞれ帰路につきました。



【守屋代表の挨拶】



れコキリコ」「浪花節だよ

(事務局)

雑感 『80歳の壁』を読んで

上田 隆

ナルク大阪「いちようの会」の皆様、令和5年あけましておめでとうございませう。

私は、旧年6月、80才になり区切りとして読んだ本を参考に、今後の生き方について考えました。これから80才を迎えるいちようの会の皆様へささやかな参考になれば幸いです。私の恩師の教え「未来を信じ、未来にいきる」には、これまでの人生で落ち込んだときに随分助けられました。80才を過ぎても残りの人生にも大切にすることも残ります。

これからは、過去の立場や若さにイライラして怒りっぽくなり一喜一憂しない。

素直に老いを受け入れ、威張らず、おごり高ぶらず謙虚で、またわがままを押し付けずにこやかに過ごしたいものです。

高齢者とは幸齢者と思いい、平均寿命でなく健康寿命を大切に考えるべきです。寝たきりの高齢者になり延命治療をされ、周りの手を借り、ただ生きている生活にはなりたくないものです。要支援や介護度の認定をうけず、ナルク活動で取得した時間預託も利用せず残りの人生を過ごしたいと願っております。自助を第一に、中心とし、共助、公助は、第二にし、期待しない生活に努めたいと願っております。食べる楽しみ、異性との語らいも



【誰もが振り向く80歳】
(筆者ではありません)
いやな者とは付き合わない方がよい。
また孤独になっても寂しいと嘆き悲しまず、家にこもり孤独死しない事。一人旅や出歩きに身軽さを大いに利用して孤独を

私は、「いちようの会」に飲み仲間としてお付き合い頂いておる方々がおり、ありがたいことだと喜んでおります。

80才ともなれば十人十色の生き方、考え方があり、楽しみやお付き合いもあるものです。日頃の健康に気を付けて、飲み放題・食べ放題を避けて適量になるものです。また老化現象は、必ず来るもので病院での検査結果に一喜一憂せず、あるがままに気を付けて一日一日を大切にすべきです。それには「かかりつけ医」を持つべきです。

終わりに恩師の教えには「青年は」と前文があります。青年をはるかに通り越し後期高齢者ですが教えをかみしめて老いや衰えを受け入れ、残りの時間で出来る事や経験を生かし「ナルクいちようの会」と共に生きたいと思っております。

また、いつも明るく、元気に、楽しく日常生活を全うしたいと願っております。

会員皆様も「笑う門には福来る」だそうです。気楽に、お互いを思いやりでナルク大阪「いちようの会」の活動を続けることをご祈念申し上げます。

今後ともよろしくお願いいたします

(参考本・和田秀樹著「80歳の壁」幻冬舎新書)

《超シルバー川柳》

仙台のシニア向けフリーペーパー『みやぎシルバーネット』に投稿された「シルバー川柳」の中から、90歳から101歳までの方の作品だけを集めた川柳作品集が出版されています。すでに4冊が発売されていますが、そこからいくつかを選んで以下に紹介します。

ご長寿の皆さんの川柳を拝見しながら、元気をいただきましたましよう。

- ・病院の 帰りはクスリの 大袋
- ・やさしさが 何よりご馳走 老の春
- ・この年で 五年の月賦 長すぎる
- ・年間かれ 四捨五入して 九十歳
- ・恋人の 時より強く 抱く介護
- ・大丈夫 妻が言うから なお不安
- ・戦中派 捨てるマスクに 未練あり
- ・「おふくろ」と 呼ばれた頃が 花でした
- ・ついてこい と云うた夫が ついてくる
- ・長生きが 集まって来る デパの地下
- ・古女房 朝寝て昼寝て 夜も寝て
- ・欲望も 野心もあれど 余命なし
- ・いつ逝くも いいと云いつつ 薬漬け
- ・天国は 誰も帰らぬ 良い処
- ・親離れ 子離れあとは 金離れ
- ・急がない 実のところは 急げない
- ・墓場まで 行く径だけは ゆずり合い
- ・テレビ体操 見ておわたたら したつもり
- ・孫、曾孫 年々増える お年玉
- ・目を覚まし あら生きていた ひとり言
- ・くすり飲み きかぬと云うと 年だから
- ・ホームでは 見ざる言わざる 逆らわず



(ストーリー行為にならないこと) 大切なことで、好きなこと、やりたいことを求めるべきで嫌いな事はせず、

二月 初音

歌舞伎で、だれにも知られている名セリフがはじまる直前に、客席から「待ってました」と景気のいい声がかかることがある。



『助六』で、揚巻（花魁）が意休（遊客）に対してつく悪態のセリフの前に「今からこの揚巻が悪態の初音」と張って言う、この時にツボをはずさず「待ってました」という声のかかるのは、まさに気持ちがいい。

もともと初音は、ウグイスやホトトギスがその年をはじめて鳴く声を言ったもので、清少納言は、ホトトギスの初音に対して「いかで人より先に聞かん」と待たれると言って執心ぶりを示している。が、「初音」といえば、ウグイスのそれをさす方が普通で『源氏物語』の巻の名「初音」もウグイスだし、浄るりの『千本桜』の「道行初音旅」の「初音」もウグイスだ。ウグイスの初音を特に重んじるのは、これは単に声が美しいだけでなく、春を告げる鳴き声でもあるからだ。



立春が過ぎても異常低温のこともあるが、もうしばらくで「待ってました」と叫ぶことができる日が訪れる。

(註：初版時の内容です)

健康情報シリーズ

「花粉症」

「健康管理」

日本の国民病・花粉症、種類と飛散時期を知り対策を

日本で多くの人が発病している花粉症。花粉は本来人間にとって有害な物質ではありませんが、免疫システムが誤作動して異物



と認識してしまうことで、鼻や目にアレルギーを引き起こします。症状を無くすことは難しいですが、少しでも快適に過ごせるよう工夫しましょう。

アレルギー検査を受けて、自身がどんな植物の花粉症であるかを確認しましょう。

飛散時期や飛散量をニュースでチェックし、多い日はなるべく外出を避ける、洗濯物は部屋干しにするなどの工夫を。症状を抑える抗アレルギー薬は、飛散時期の少し前から服用を始めるのが最も効果的です。

「食生活」

アレルギー症状を和らげる

n-3系脂肪酸、ビタミンA・C・E

花粉症の症状を和らげるため、ふだんの食事からできることを取りいれましょう。青背の魚やアマニ油、えごま油、などに多く含まれるn-3系脂肪酸は炎症を抑える働きがあ

ります。さばの水煮缶やみそ煮缶は手軽に食べられるのでおすすめ。抗酸化作用の強いビタミンA・C・Eは、アレルギー反応や炎症を抑制します。ビタミンAはレバーや魚介類、ビタミンCはピーマンやかんきつ類、ビタミンEはアボカドやピーナッツ類に多く含まれ、これらは一緒にとることで相乗効果を得られます。免疫力を低下させやすい、脂肪の多い食品やアルコールはなるべく控えるようにしましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

石けんをよく泡立てて肌トラブル防止



石けんは泡の量が少ないと、肌を傷つけるなどトラブルの原因となります。特に洗顔は、手で泡立ててから泡で包み込むように汚れを落としましょう。体を洗うときも、手に泡を乗せて撫でるように洗うのがおすすめです。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (植原貞子)

俳句

うつむきて揺るる水仙薫り立つ

吉川弘美

千両の実の黒ずみし二つ三つ

齋藤富美代

残り福笑顔の親子肩車

須見敏江

福笹を子の担ぎゆく取り合いて

田中澄子

初日の出染め分け空の明けてゆく

藤田多栄子

七日粥小皿に小梅結び昆布

森下和子



絵手紙 (武田 美智子)

催事のご案内

○ふらっと楽しむ"すみよし"

地域の福祉施設やボランティア団体が一堂に結集。親子三代で遊んで学べる交流イベントで、4年ぶりに開催されます。

ナルク大阪も出店します。

日時.. 3月11日(土) 11時~14時

(小ホールは15時まで演目あり)

場所.. 住吉区民センター

(住吉区役所の隣り)

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.. 2月4日(土) 2月25日(土)

3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.. 2月8日(水) 12時半~14時半

作品.. 今月は、未完成作品の続きと作りたい作品をします。(材料は各自持参です)

場所.. 拠点事務所

□健康マージャン 同好会

日時.. 2月4日(土) 2月18日(土)

3月4日(土) 13時~17時

場所.. 拠点事務所

□水きり絵 同好会

日時.. 2月9日(木) 11時~15時
場所.. 拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時.. 2月20日(月) 11時~15時

場所.. 拠点事務所

お知らせ

★運営委員会

日時.. 2月11日(土) 10時~12時

場所.. 拠点事務所

★寄付のお礼

H・Tさん(住之江区)から「寄付をいただきました。ありがとうございます。」

★会報発送作業

3月号の発送作業は、3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

12月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	27時間
提供者	10人
◎ 奉仕活動	
時間	477時間
提供者	54人
◎ 会員数	
入会	2世帯2人
退会	1世帯1人
◎ 月末会員数	
	249世帯
	319人