

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33号 2023年3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

拠点運営のお手伝いを お願いします

お願いします

22年度も今月で終わり、来月から新年度が始まります。

拠点運営には多くの方々にご協力を頂いていますが、現在の作業も十分な人手があるとは言えない状況が続いており、年度替わりを機に改めて新しい方にも参加して頂きお手伝いをお願いしたいのです。具体的にごどんな作業があるのか、以下に纏めてみました。

■運営委員会

毎月1回、原則第二土曜日の10時〜12時に、拠点の活動全般に渡っての円滑な運営のために、基本的な政策を討議決定しています。

■事務所当番

土・日・祝を除く平日11時〜15時（本来は10時〜16時。コロナ禍対策として当面時間短縮）。事務所への電話や来客への対応、ちよっとした事務処理等が主な作業です。

■会計処理

毎月、本部と連携の「ネット会計



システム」に入力処理し、勘定科目ごとの収入・支出を明確にし、財政状況・資産状況を管理しています。

■名簿・活動管理

会員の「活動管理システム」には、名簿管理と活動管理の機能があります。

月初に会員名簿を更新処理（退会や新入会）し、前月分の活動を入力処理します。拠点全体の活動状況を把握すると共に、会員一人ひとりの時間預託点数や奉仕点数を管理しています。また、ゆうちょ銀行への伝送による運営寄付金（活動利用料）の引落としや活動者への交通費振込みも行います。

■会報関連作業

・編集委員会
原則毎月第一金曜日の13時半から編集会議を開き、次号に掲載する記事のコンセプト設定やその執筆依頼等を行っています。

・会報紙面作成

執筆者から頂いた原稿をパソコンに入力処理し、会報紙面を作成します。

・発送準備（1）

毎月下旬に、印刷担当者が作成した宛名シールを封筒に貼付け、手配り担当者への区分けを行います。年会費の満期お知らせ等もこの時に同

封じます。

・印刷・発送準備（2）

毎月の最初の平日、印刷担当者が事務所で午前中に会報を印刷します。

13時からは、一斉に本部会報『ナルク』と一緒に封筒に詰め、手配り担当者単位に纏めます。

・手配り

40名弱の手配り担当者が、近所の会員宅毎にポストインしています。その担当件数は平均5件、内訳は1〜最多の44件まで幅があります。

以上のような作業を分担して行い、多くの方々のご協力が集積されて拠点運営がなされています。各々のご協力に対しては、時間預託点数や奉仕点数が規定に従って付与されます。

ナルクは、ボランティア団体として一人でも多くの会員に自発的に加わって頂き、余裕のある作業体制を維持し、安定的な運営をすることが必要です。

1時間でも2時間でもご参加頂ける範囲で結構です。いずれかの作業

にご協力頂ける方は、是非事務所までご連絡ください。宜しく
お願い申し上げます。



（事務局）

高齢者の自動車事故に思う

身のほどを知る

守屋 正

高齢者による自動車事故が後を絶たない。特に新聞紙をよくにぎわすのが、スーパーやコンビニ駐車場の事故である。

大きな事故になると、事故車が売り場建屋深くに食い込んでしまったり、車同士がグシャグシャになってしまったりと、結構悲惨な光景をさらけ出してしまふ。

高齢者は加齢により、瞬時に判断する能力の低下、身体動作機能の劣り、認知機能の低下による強い勘違い・思い込み、等がわざわざいしてアクセル・ブレーキの踏み間違い、ハンドル操作誤りが起こってしまうのだそうだ。踏み間違い発生死亡事故は、75歳未満で0・5%なのに對して、75歳以上になると 途端に7・0%発生という極端な増加になっている。(※)

日本の高齢者(65歳以上)人口比率は現在約28%で、国民4人に1人は高齢者だ。

こんな高齢化が進むにつれて、高齢者運転免許保有者も増加している。現在70歳以上の保有



【コンビニ突っ込み】



【正面衝突】

者は、保有者の約15%を占めている。しかし別面からの情報として、昨今の事故報道などにより免許返上者も増えているとのこと。令和元年に返納者が過去最高を記録し(対前年50%弱もの増加) 以後も増えている。さらに返納者の60%弱が後期高齢者というから、この傾向は大いに結構である。自分自身に思いをさせてみると76歳の時に返上したが正直ちよつと遅かった?

時期的には、自動車車検の更新時期と免許証有効期限がほぼ一致したので、返上することにした。元来が思いきりのいい方ではなく、返上後に起こってくるであろう不便さの負の部分の程度も思い浮かべたものだった。

しかし、70歳を過ぎた頃から、運転している時の自分の意識、対応、周囲への身体認識状況に変化が出てきた様に思う。

運転大好きな若かりし頃に比べて、①夜間運転で前が見難くなってきた。②雨中の運転が何となく不安になってきた。③さあどんな景色の中を走るのかな、とワクワクしながらドライブしていたのが段々と早く目的地に着いてほしい、と願う様になってきた。④以前は掛けっ放しだった音楽が、耳障りになって止める様になってきた。など、今思い出してみると、明らかに変化が出ていた。高齢者自動車事故の報道に接する度に免許返上しておいてよかったな、とつくづく思うが、交通機関にそう不便を感じない都市部と、仕事上や不便な山間部とははっきり条件が違うから、一方的にホツとしているのは申し訳ないことなのか?

(※)内閣府・令和2年交通安全白書・第3節高齢運転者の交通事故の状況 から

春のぶらりウォーク

毛馬桜ノ宮公園

これまでは主として他府県の桜の名所を訪れてきましたが、今回は地元大阪で花見をすることにしました。ご存知の場所とは思いますが、もう一度皆さんと一緒に散策してみませんか。毛馬桜ノ宮公園は、大川の毛馬洗堰から下流の天満橋まで河川敷を利用した河岸公園で、右岸には造幣局や泉布観など明治初期を代表する建築物があります。

大川の流れに沿った桜並木のプロムナードには、天満橋から桜之宮橋(銀橋)あたりを中心に、ソメイヨシノ、山桜、里桜など約4800本が植えられており、沢山の花見客で賑わう市内有数の桜名所です。



訪問予定の造幣博物館には、和同開珎を初め日本の貨幣の歴史の展示があり、また外国の貨幣や、勲章・メダル等も展示しています。時間の余裕のある方は、個別に近くの「森林(もり)のギャラリー」や、「旧藤田邸庭園」を訪れてみてはいかがでしょうか。

(歩行距離は約2・5キロ)

- 日時… 3月31日(金) 10時30分
- 雨天時は、4月4日(火)に順延
- 集合… 地下鉄谷町線「天満橋駅」北改札口
- 持物… 弁当・飲物・敷物・雨具
- 申込… 3月28日(火)までに事務所へ

三月　　ツバキの島



【伊豆利島】

ツバキの花というのと、アンコと牛乳の島、伊豆大島を連想するが、ほんとうのツバキの島というべきは、大島のすぐ南にある小島、利島としまである。

晴れた日、伊豆急行の窓の外に見える、かわいらしいベエゴマをさかさまにした形の島がそれであるが、この島こそは島全体がツバキの山だ。

中央の高いところはどんなにながめがよからうと、道もないところを登ってみたら、一帯がツバキの茂みで見晴らしが全然きかなかつた。

この利島は船がつくのが一週間に一回（それも、冬は海が荒いためにひと月くらいは簡単に欠航になる）ののんびりした島であるから、他の地方で失われた古風そうろうを存する例が多く、たとえばことばの面では「候」ということばを今でも使い、子供たちでも「船は来るソーロー」「来んソーロー」といつている。

また東日本のまっただ中にありながら「来る」の反対はコナイではなく、右のようにコンという。島のことばというものは、思いがけない点が多いものだ。



【利島ツバキ】

健康情報シリーズ

「疲労」

「健康管理」

「疲労を感じたときは」

自律神経を整える生活を」

日常的に疲れを感じる原因のほとんどが自律神経の乱れだといわれています。自律神経には交感神経と副交感神経がありますが、仕事などで緊張したり集中したりすることが多いと交感神経の優位な状態が続き、体が疲れしていると感じます。

自律神経を整えるためには、バランスの良い食事と十分な睡眠をしっかりとること。

また、ハーブの香りで嗅覚を刺激する、ぬるま湯で入浴するなどの習慣は、疲労を和らげ、リラククス効果が期待できます。



また、ストレスの活性化を発生させて疲労につながるため、ストレスをためないようにもすることも大切です。

「食生活」

「疲労回復には鶏むね肉と」

自律神経を整えるビタミンB6」

疲労回復には体を疲れにくくして抗酸化作用もあるイミダペプチドを含む、鶏むね肉・

まぐろ・かつおなどをとりましょう。熱に強く、煮汁にも成分が溶け出すため、スープも一緒に飲める調理法が適しています。鶏肉には神経伝達物質をつくる酵素を活性化させ、自律神経を整えるビタミンB6も多く含まれているので特におすすめです。ビタミンB6は赤身の肉やバナナなどにも豊富です。

「始めよう！健康アップ習慣」

「階段の一段飛ばしで筋力アップ」
一段飛ばしで階段を上がることは平地を歩く3倍の運動量があり、内ももやふくらはぎ

の筋肉が鍛えられると、筋力が高まると、疲れやすさを予防できます。家や駅の階段で、気軽に始めてみましょう。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵（島村 多恵子）

俳句

飾られし古き雛に添ふ気品

吉川弘美

初蛙とんと蹴り出す一日目

齋藤富美代

猫の背に愚痴を聞かせつ日向ぼこ

須見敏江

入学待つランドセル背に駆け回る

田中澄子

山上の樹氷の向かう海光る

藤田多栄子

そのうちに声の悴む立ち話

森下和子



絵手紙 (萩原 洋子)

催事のご案内

○「ふらつと楽しむ」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しての交流イベント。4年ぶりに開催され、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)

○春のぶらりウォーク

日時：3月31日(金) 10時30分～

毛馬桜ノ宮公園(詳細は2面に)

○「群青」(日本絵画展)

日時：4月10日(月)～16日(日)

11時～18時(最終日は17時)

場所：「スペースすわなか」

(大阪市中央区千日前2-4-13)

島津光男氏も出展されます。

○全国ナルクデーの一斉行動

～春の大阪城公園クリーン作戦～

日時：4月20日(木) 10時～12時

集合：大阪城ホール玄関西側

(青屋門の外濠)

教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級教室

日時：3月4日(土) 3月25日(土)

4月1日(土) 13時半～16時半

■パッチワーク教室

日時：3月8日(水) 12時半～14時半

作品：イチゴのポーチ
材料費：1000円

□健康マージャン同好会

日時：3月4日(土) 3月18日(土)

4月1日(土) 13時～17時

□水きり絵同好会

日時：3月9日(木) 11時～15時

□絵手紙同好会

日時：3月20日(月) 11時～15時

※開催場所はすべて拠点事務所です。

お知らせ

★運営委員会

日時：3月11日(土) 10時～12時

場所：拠点事務所

★会報発送作業

4月号の発送作業は、4月3日(月)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)671014522

1月度会員動向

◎ 時間預託提供活動

時間 14時間
提供者 6人

◎ 奉仕活動

時間 477時間
提供者 54人

◎ 会員数

入会 1世帯1人
退会 1世帯2人

◎ 月末会員数

249世帯
318人