

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34号 2023年4月発行
ナルク大阪「いちよりの会」
〒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

わが人生に悔いあり

大場 一三四

学生時代、といっても私の時代は中学卒がほとんどでした。私ももちろん中卒です。両親は早くに亡くなり、どうして十代を過ごしたかと、今思えば泣けてきます。

この時代もつと勉強しとければ、と後悔しています。「苦労は買ってもせよ」と昔の人は、いいことを

言われました。でも、でもです。

今はコロナで三年程ダメでしたが、それまではカラオケにはまっていた。近頃は年のせいかな、声が出なくなってきました。でも又、うたう機会があればと思っています。

私もナルクに入会して、みなさま、いい人ばかりでラッキーでした。人



間違っていつも勉強です。人の前を明るくすると自分も明るく、みなさまと仲良く、悔いのないよう健康で生きたいです。

新しく入会しました

米田智子(もとみちこ)

はじめまして、米田智子と申します。私は、看護師を定年となり、自宅近くで高齢者が集えるようなコミュニティサロンを立ち上げたいと思っています。

そこで、長年市民ボランティア活動をされてきた「ナルク」の存在を知り、その活動について教えていただきたくと思ったのが昨年の夏のことです。

お話しをお聞きし、ナルクの活動は、支えあい助け合うことがシステム



ム化されて長年続けられていて、とがとでも価値あることだ、と感じました。

また、立ち上げにあたっては、寺井副会長さんより、人々の楽しみになるような余暇を取り入れていくことも必要なこと、一人では活動はできないので活動の中心となるメンバーを3人以上集めること、等を教えていただきました。

又、高齢者施設への「第三者評価者」についてのお仕事にも関わらせていただくことになり感謝しております。私が病院時代に第三者評価を受けた経験を活かし、今度は評価者として高齢者施設の質の向上に役に立ちたい、と思います。

又、同好会などの活動も活発にされていることをお聞きし、自分も是非ナルクの一員として活動に参加させていきたいと思っています。

そして、実際にコミュニティサロンを立ち上げ、地域に暮らす方々が楽しく元気に有意義に暮らせるように、活動をしていきたいと考えています。よろしくお願ひ致します。

第2回ナルク阪奈地区

連絡協議会の開催

去る3月14日(火)、冒頭の協議会が東大阪・大東拠点主催のもとに開催されました。

この地区連絡協議会というのは、解散拠点の発生でそれまでの全国エリア17体制にアンバランスが生じてきたために、全国を19地区に再編し直したものです。

我々は、東大阪・大東、奈良、堺、堺泉北、等計5拠点構成の「阪奈地区」に属しています。先ず、各拠点「活動報告」です。

去年9月(第1回目開催)以降、コロナ禍も徐々に下火になってきて行事やイベントなどの活動がどの拠点も進展をみせています。

しかし、施設への出入りは禁止されたままであり、活動者の高齢化などもあって、時間預託活動の低下が続いており、どこも同じ状況です。また、和田常務理事から本部理事会の報告がありました。

今後のナルクの方向を模索するべく、発展プロジェクト(自薦17名で構成)が発足しています。



三つの分科会に分かれて、6月本部全国総会での中間報告をするべく改草案を纏めているとのこと。閉塞感の漂う昨今の現状に鑑み、期待するところ大です。地区内共同イベントの開催検討なども宿題に、次回は奈良拠点での主催を決めて終えました。

(事務局)

ゆずり・ゆずられコーナー

今回新たに、西島忠洋さん(平野区)から、「天井の照明器具」の提供がありました。

「西島さんからの報告」

通常では、譲り受けた人が提供者のもとに、物品を受け取りに行くことが原則ですが、今回は、①事務所での引渡しか又は、②提供者の好意で、需要者のもとに車で運んでもらうことも可能です。

ただし、②の場合には、交通費の実費プラス預託時間1点(簡単な取り付けも含む)が必要となります。ゆずって欲しい方は、まずは事務所までご連絡ください。なお、提供品は数多くあるので、今回は抽選することなくすべての方にさし上げることができません。

尚、現品は事務所でご覧頂けます。今後とも、このコーナーへの会員の皆さまのご協力を、よろしく願います。



- ・メーカー：アイリスオーヤマ
- ・型番：CL8D-5.0 (8畳用)
- ・消費電力：40W
- ・光束：4000lm
- ・サイズ：Φ450×H93mm
- ・重さ：約1.0kg

「ふらっと楽しむすみよし」

高橋 正明



開されました。

野外では、飲食の屋台が立ち並び、家族連れを始め多くの人達が昼食を取って賑わっていました。また、小ホールの舞台では、9組の団体が、コーラス・踊り・吹奏楽等のパフォーマンスを披露して、観客を大いに楽しませてくれました。また、メインの大ホールでは、20数組の福祉施設やボランティア団体が出店して、それぞれ展示やバザーを行いました。

ナルク大阪も、一つのブースを受け持つて、会報や案内パンフを配布して広報活動を行うとともに、『エンディング・ノート』や、会員から提供して頂いた袋小物・古書・装飾品等を販売しました。後者は予想よりも多くの方々に購入してもらって、順調に売り捌くことができました。会員の方も顔を見せられて楽しく過ごさなかつた。予定の3時間も経過して、無事終了となりました。

久しぶりのイベントのためか、特に大ホールの参加団体が以前より少なかったのが少々残念でしたが、来年はさらに増えてかつての賑わいが戻ってくればと期待しています。

四月　　ヨメガサラ



【潮干狩り】

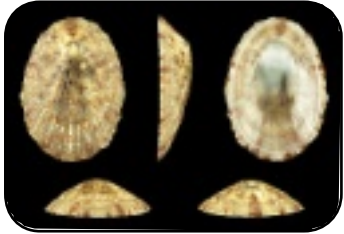
潮干狩のシーズンである。濡れた砂浜をクマデで掘りおこし、思いがけぬ大きなハマグリを手でさぐりあててニヤツとする喜びは、いつになっても変らないものだ。

潮の匂いをかきながら砂浜を歩いてみると、色々な貝が落ちていますが、中に、ヨメガサラという貝がある。

浅い皿の形をした貝であるが、それをヨメガサラと呼ぶのは、生物学者の波部忠重氏によると、美しい皿の形をしているというのではなく、嫁にはたくさん食べさせないように浅い皿で食べさせる、という嫁いびり習慣から名付けたのだろうという。

日本の動植物には、こうした古い因習の名残を感じさせる名前がいくつもあるが、葉と言わず茎と言わず一面にトゲの生えたママコノシリヌグイなどというものもその一例である。

昔は紙が少なく植物の葉で用を足したが、『氷点』に出てくるような女性は、実子にはツルツルとした葉を使わせ、ままたまにはこのガサガサとしたトゲのある葉を使わせた、という意味だろう。



【ヨメガサラ】

健康情報シリーズ

「鉄欠乏性貧血」

「健康管理」

貧血による体内の酸素不足

放置すると心臓や脳に影響

20〜40代の女性を中心に多い鉄欠乏性貧血は、血液中のヘモグロビンの濃度が低くなった状態です。ヘモグロビンには全身に酸素を運ぶ役割があるため、体内の酸素が不足してしまい、めまい・立ちくらみ・息切れなどを起こします。



貧血が続くと心臓や脳に負担がかかり、心筋梗塞や記憶力の低下を引き起こす恐れもあります。規則正しい生活を心がけ、血液のもととなる鉄分とたんぱく質をしっかりととりましょう。鉄分は胃酸が分泌されると吸収されやすくなるため、よくかんで食べることも重要です。症状が頻繁に起こる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

「食生活」

鉄分・たんぱく質・ビタミンCを

バランスよく組み合わせよう

鉄欠乏性貧血の予防には、鉄分を含む食品をしっかりとることが基本。偏食や欠食に

よって栄養バランスが崩れると鉄分も不足するので気をつけましょう。鉄分には、レバーや魚などに含まれるヘム鉄と、緑黄色野菜や大豆製品などに含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄は溶けやすく吸収されやすいですが、非ヘム鉄は吸収されにくいのでたんぱく質やビタミンCと一緒にとるようにしましょう。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質は血液をつくる材料でもあります。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれます。毎日の食事でバランスよく食べるようにしましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

食前に水を飲み消化をアップ

食事の前にコップ一杯の水を飲むと、胃腸が動き出して消化・吸収の機能がアップします。また、交感神経の興奮を抑えて自律神経も整えます。水を飲んだ後は、できれば野菜料理から、ゆつくりかんで味わいましょう。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (生島充子)

俳句

青空へ濃きも薄きも玉椿

吉川弘美

身を容れてしばらく花に抱かるる

齋藤富美代

うたた寝をいつまで許す春炬燵

須見敏江

末黒野を駆け回りし子母泣かす

田中澄子

猫柳弾いてをりぬ水しぶき

藤田多栄子

新歌舞伎座跳ねての余韻しだれ梅

森下和子



絵手紙 (松井 なほ子)

催事のご案内

○「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.. 「スペースわか」

(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

※雨天時は、27日(木)に順延

集合.. 大阪城ホール玄関西側(青屋門の外濠)

申込.. 4月18日(火) までに事務所へ

○わくわく町中散策

「灯台下暗し」といいます。天王寺公園から愛染堂まで、案外知られていない歴史の魅力一杯のコースを、ガイド付きで散策します。

(徒歩・約3km)

日時.. 5月23日(火) 10時30分~

※雨天時30日(火)に順延

集合.. 天王寺公園入口「てんしば」看板前

教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級 教室

日時.. 4月1日(土) 4月22日(土)

5月6日(土) 13時半~16時半

■パッチワーク 教室

日時.. 4月5日(水) 12時半~14時半

作品.. イチゴのポーチ
材料費.. 1000円

※ 今月の教室は第一水曜日です。

□健康マージャン 同好会

日時.. 4月1日(土) 4月15日(土)

5月6日(土) 13時~17時

□水きり絵 同好会

日時.. 4月13日(木) 11時~15時

□絵手紙 同好会

日時.. 4月17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.. 4月8日(土) 10時~12時

場所.. 拠点事務所

★会報発送作業

5月号の発送作業は、5月1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

2月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	時間 16時間
	提供者 8人
◎ 奉仕活動	時間 477時間
	提供者 51人
◎ 会員数	入会 0世帯0人
	退会 5世帯7人
◎ 月末会員数	244世帯
	311人