

# 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35号 2023年5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>

## 春のぶらりウォーク

### 毛馬桜ノ宮公園

林田 利隆

春のぶらりウォークが、今年も地元大阪の毛馬桜ノ宮公園で実施された。少し早いのではないかと思われた3月31日(金)だったが、連日の高めの気温のおかげでほぼ満開であった。参加者は9名。地下鉄天満橋駅に10時半に集合してすぐに出発。

日頃の行いがいい? せいでお天気にも恵まれて絶好のお花見日。

天満橋の左手側には八軒屋浜の船着き場があり、中之島周遊クルーズ船もお客さんで一杯の様子だ。川面にせり出した桜並木のみごとさは、大阪に長年住んでいるものにとってもあらためて地元の宝だと気づかせてくれる。

橋をわたって大川の右岸が造幣局につながる毛馬桜ノ宮公園になっており、

毛馬の洗堰へと続く遊歩道沿いが桜並木のプロムナードになっている。有名な造幣局の通り抜けにはまだ10日ほど早いので、たこ焼き、りんご飴などのお馴染みの屋台はちらほらと店をだしているが、どこも開店準備に忙しそう。少し進むと右手に歩行者・自転車専用の美しいフォルムの斜張橋がかかっている。その昔には川崎の渡しがあったことから川崎橋と命名されたらしい。ほぼ満開のソメイヨシノを思い思いに

愛でながらゆったりと歩いていくと、桜ノ宮橋(通称、銀橋)が見えてくる。この桜ノ宮橋の西のたもとに造幣局がある。

造幣博物館へは造幣局の敷地内に入らないといけないので、一人一人入り口で守衛さんからバッジを受け取り上着に付けて入場。お金に関する施設であるだけに、さすがに管理はキッチリしている? 地元に住んでいながら、この造幣博物館へは



初めての入場なので、こころなしワクワクドキドキした。中に入ってみると、予想以上に展示物、展示内容が立派で豊富。ゆっくり見学するなら1時間以上かかる

ほど。貨幣の歴史や、オリンピックメダルのレプリカなど多くの展示があるので、思い思いの興味にしたがって見学すればいいが、私が特にひきつけられたものを紹介する。

に造り、終盤の工程でそれらを合体させ、さらに加工を施してようやくひとつのコインが完成する。コアとリングは別の材質でとても高度な技術が要る。係りのひとに尋ねてみると、偽造防止のためにわざと複雑にしているとのこと。もうひとつは、実物と同じ重さにしたレプリカの千両箱。これは見学者が自由に手にとって持ち上げることができる。ためしに持ち上げてみたが、

とても重い。感覚的には10Kg以上あるのでは? ねずみ小僧は、本当にこの千両箱を脇にかかえて江戸町中をヒラリヒラリと走り回ったのだろうか?

度肝を抜かれたのが、豊臣秀吉が攻城の造営の際に造らせたといわれるひとつが330Kgの分銅型金貨(大法馬金という)。こんなに重いものは通貨として使用できないはずで、秀吉らしく権勢を誇るためのものだったのだろうか?

興味を尽きない博物館をあとにして、大阪府に現存する最古の洋風建築である泉布館を横に見ながら移動し、OAPの川沿いの広場でお弁当。ここにも桜が沢山あり満開で迎えてくれた。

ちょうど大道芸が披露されており、ジャグリングやマジックパフォーマンスを楽しみながらゆつくりとお昼を過ごすことができました。

そして、お昼が終われば自由解散。春の一日を大いに満喫できた地元でのぶらりウォークでした。

ひとつには、現在のコイン(100円玉、500円玉などの製造工程が、とても複雑だということ。例えば、ひとつのコインを造るにしても中心付近を構成するコアとよばれる部分と、周囲を構成するリングとよばれる部分を別々

直言居士から

# 「歩道は、歩行者が優先ではないの！」

岩佐 康男

大阪市内の道路、特に歩車道が分離された道路を自転車「我が物顔」で走っていることが多々あります。

私が市内を散歩している時、以前は身体の健康状態も良かった頃は余り気にならなかったが、今は3年くらい前に大病して、ベッド生活が長かったため、足の筋力が落ちたため杖を使ってリハビリのつもりで街路を散歩しています。

その時、歩車道が分離された歩道を歩いていると、前から自転車があると必ず避けて立ち止まり、自転車が通り過ぎるのを待って移動します。その時大方の方は知らぬ顔で通り過ぎていきます。老若男女とも、中にはまれに頭を下げて会釈してくれる方がいますが、知らぬ顔で歩行者は避けるのが当たり前と言わんばかりに通り過ぎるケースがほとんどである。また、後ろから来る自転車はベルを鳴らしてくれれば避けるが、何も合図しないで通り過ぎるケースがほとんどである。



後ろからサーッと勢いよく通り過ぎられるとゾッとすることがあります。後ろから来る自転車は私には見えな

いし、音もきこえないので、ビックリすることがあります。私も健常者の時はあまり気にならなかったが、今は杖を頼りに歩いているので、少しでも身体に触れられると事故になる恐れがあり、そんなことになると大変です。最近、ニュースで見ましたが、自転車での死亡事故が多発していると言っていました。

自転車に乗って街路を通行する人に、「交通ルール」をよく守って通行するように伝えたい。自転車は車両であることを忘れないように！

## 「ナルクデー」全国一斉行動 春の大阪城公園クリーン作戦



【一同、揃って出陣】  
「ナルクデー」の4月20日（木）午前10時、昨日の雨もすっかり上がって快晴で汗ばむ陽気となるなか、大阪城公園の青屋門・外濠にのぼり旗「ナルク」のもと、13名の参加者が集合しました。

守屋代表・神野会長の挨拶の後、皆さん揃いのベストを着用し、軍手をしてゴミバサミとビニール袋を手には、公園内を広範囲にわたって清掃活動に従事しました。ようやく大阪城公園にも人出が戻ってきて、外国人観光客も多く見受けられました。  
約2時間近く心地よい汗を流した後は、久し

ぶりの「交流タイム」の復活です。昨年まではコロナ禍のため、活動終了後は直ちに解散とするほかなかったのですが、今回は4年ぶりに、ビニールシートを敷いて円座に座り、軽食を共にしながら歓談し、親睦を深めることができました。  
最後に収集したゴミを、資源ゴミと普通ゴミに分別した上で所定の場所に置いて、奉仕活動も無事終了となりました。  
(事務局)

## 第4回定時総会のご案内

日時.. 6月10日（土） 10時〜12時  
内容.. 22年度事業報告・決算報告  
.. 23年度事業計画・予算案ほか  
場所.. 大阪府社会福祉会館5階  
住所.. 大阪市中央区谷町7-4-15





五月　く　つめくさく



【クローバー】

四葉のものを見つけたとい  
いことがあると騒がれ、トラ  
ンプのクローブの図案のもとに  
なったクローバーには、異名  
が多い。白レンゲ・オランダ  
レンゲ、などとも呼ばれるが、  
標準名はツメクサである。

ツメクサという名は、この花が、江戸の昔オラ  
ンダからガラスの器具などが運ばれた時、こわれ  
ないように、品物のまわりに今のおがくずの代わ  
りにこの草の枯れたのをパッキングしたところか  
ら出た名で、詰める草、すなわちツメクサの意だ  
そうであるから、随分ドライな命名だ。

今、日本至るところに自生しているのは、その  
時はいつて来た種を、たまたま物好きな人が蒔い  
たところからひろがったのだそうだ。

なお、ツメクサという名の草は日本にもうひと  
つあるが、この方は葉の形が爪（つめ）に似てい  
るところからその名がついたので、語源はまるっ  
きり違う。庭の敷石の付近に  
とつてもとつても生えてくる  
小さな雑草で、春夏のころ、  
白い小さな花をつけるのがそ  
れである。

もつとも爪といっても、人  
の爪ではなく鷹の爪である。



【ツメクサ】

健康情報シリーズ

「適応障害」

「健康管理」

くストレスを感じたら

周囲の環境を見直そう

適応障害はうつ病とは異なり、ほとんどが  
身近なストレスから起こります。症状は人に  
よって異なりますが、朝起きられない・おっ  
くうなことが増える・食欲がない・集中力が  
低下するなどがあります。就職や転居、仕事  
内容の変化などはっきりした要因から3か  
月以内に起こることが多く、ストレスから離  
れることで改善が期待できます。しばらく休  
養する、仕事の内容を変えるなどが有効です。  
心身の変化に気付いたときは環境を見直し、  
我慢し過ぎずに周囲に伝え  
ましょう。予防対策は、散  
歩やストレッチなど定期的  
に体を動かす、仕事以外に  
趣味などで話せる友人を持  
つなどです。



「食生活」

くストレス対策に

カルシウムとビタミンA・D

カルシウムは神経活動の重要な役割を担っ  
ているため、血液中のカルシウム濃度が低く  
なると興奮しやすくなります。体内にカルシ

ウムが足りなくなると骨から使われてしまう  
ため、体調にも影響します。カルシウムを多  
く含む、牛乳・チーズ・水菜・モロヘイヤ・  
いわしなどをしっかりと取りましょう。

同時に、カルシウムの吸収を助けるビタミ  
ンD、カルシウムを骨にするビタミンAの吸  
収も重要です。ビタミンDは小魚・卵・きの  
こ類などに、ビタミンAは緑黄色野菜に多く  
含まれます。だから食べずに食事時間を一  
定にすることも、神経を整えるために重要で  
す。

「始めよう！健康アップ習慣」

く出勤前の軽い散歩で

自律神経を整えよう

朝、散歩のような軽い運動をすると、自律  
神経が整い、仕事前にスムーズな活動モード  
に切り替えることができます。激しい運動は  
負担になるので要注意。ぼんやりと景色を眺  
めながら空気を吸い込みましょう。



水きり絵（長谷川 洋子）

# 俳句

横穴に描かれし絵図に春惜しむ

吉川弘美

ものの影確と印して立夏なり

齋藤富美代

こんなにも惜しまずに咲く八重桜

須見敏江

振りし手に振り返す手や花見船

田中澄子

紅兆すひとひらの散る沙羅の花

藤田多栄子

大好きを犬に見抜かれ桃の花

森下和子



絵手紙 (長尾 康子)

# 催事のご案内

○ 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、案内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  
昼食代.. 1200円

申し込み.. 5月19日(金)までに事務所へ。

○ 「カラオケ」を再開します

長らくお休みしていた「カラオケ」の機会を持ちたいと思います。運営委員会で検討の結果、いきなり同好会として再開してもどうか?の声もあり、とりあえずは会員の方々の参加の様子見る、の意味で、「カラオケ会」として開催します。6月の拠点定時総会が終わって余裕ができる6月末を予定しており、会員の皆様の参加をお待ちします。



予定日時.. 6月27(火)13時~17時  
場所.. ジャンカラ上六店 (詳細は次号)

# 教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級 教室

日時.. 5月6日(土) 5月27日(土)  
6月3日(土) 13時半~16時半

■ パッチワーク 教室

日時.. 5月10日(水) 12時半~14時半  
作品.. 糸巻きのバッグ  
材料費.. 3200円

□ 健康マージャン 同好会

日時.. 5月6日(土) 5月20日(土)

6月3日(土) 13時~17時

□ 水きり絵 同好会

日時.. 5月11日(木) 11時~15時

□ 絵手紙 同好会

日時.. 5月15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.. 5月27日(土) 10時~12時

場所.. 拠点事務所

★ 会報発送作業

6月号の発送作業は、6月1日(木)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

# 3月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	27時間
提供者	11人
◎ 奉仕活動	
時間	449時間
提供者	52人
◎ 会員数	
入会	1世帯2人
退会	3世帯3人
◎ 月末会員数	
	243世帯
	310人