

# 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36号 2023年6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

## わくわく町中散策 〜てんしば周辺めぐり〜

野上文代

5月23日(火)に催された「わくわく町中散策」に主人と参加させて頂きました。

コロナ自粛も解除されやつと生活も普段通りになりましたが、実は私「椎間板ヘルニア」による左足先の痺れとふくらはぎの痛みのため一年半程リハビリに通いで、コロナ外出解除後もほとんど外出していませんでした。その上、前日の気温は7月並みの28度。皆さんにご迷惑かけることなく、最後まで歩けるだろうか、と不安の中参加しました。

集合は10時30分「てんしば(天王寺公園エントランスエリア)」前。私達は少し早めに到着しましたが、すでに7〜8人の方が来られていました。

「いちょう通信」の催事ご案内欄に「ガイド付きで散策します」と記載されていたので「ガイドさんまだ来てないわ」と思っていました。実は、ナルクの会員メンバーさんが最近ボランティアガイドに登録され、今回のガイドをして下さるとのことでした。当日の参加人数は14名。湿気もなく時折優しい風が吹き、長袖を羽織って丁度良い気候でした。



「てんしば」から長屋門に向かう途中「毎月20日と21日ガイドボランティアの受付場所が設けられますよ」と、散策に関する良い情報を頂きました。なので、機会があれば個人的に参加してみようと思えます。長屋門(旧黒田藩の門で住友家が移築)の手前には2代目大阪市長の池上氏の銅像があり再建の経緯、工事中の美術館前では上町台地の高さを実感しながら今の通天閣の宣伝文字(日立)の裏話と初代の通天閣の写真を見せて頂きました。

【通天閣が目の前に】  
林美美子さんの石碑は美術館工事中のため読むことはできませんでしたが、次来た時には読みたいものです。



【長屋門にて】

に寄附したそうです。また、茶臼山では登頂証明書も頂けるそうですよ。

存牟堂(大阪夏の陣歴史散策案内所)のアニメブースで大阪夏、冬の陣を現在の谷町の地形図に重ねた映像でわかりやすく説明されました。

一心寺では、家康直筆の額や本田忠朝の墓で「しゃもじ」を奉納するいわれ、骨仏の説明を聞き、家康が幸村に追い詰められた時に霧が噴き出し一命をとりとめたと言われる霧降りの松を通り、北門から一心寺を後に真田幸村が祀られている安居天満宮へ。

境内には近年建立された幸村の像もあり梅鉢紋や7名水のひとつの「かんしずめの井」(安井の清水)を見学しました。時間も押ししてきましたが、最後に愛染堂を見学。愛染堂の裏側には秀吉が再建した多宝塔があり、大阪で最古の建物と言われているそうです。



こんな近くに素晴らしくて魅力のある歴史的建物があつたとは？情報満載の充実した町中散策でした。ガイドの辻井さん、ご案内大変お疲れ様でした。



【茶臼山モニュメント】

# がんの「リテラシー」を育てよう

日本は、世界でも一、二を争う長寿国ですが、同時に、男性の3人に2人、女性でも2人に1人が、がんに罹患する世界トップクラスの「がん大国」でもあります。がんは細胞の老化ですから、日本人が長生きするようになれば、がんが増えるのは必然です。

一方でがんは、多くの「難病」と違い、生活習慣の改善や早期発見により、ある程度コントロールが可能な病気です。①禁煙②ピロリ菌や肝炎ウイルスの感染の確認と治療、HPVワクチンによる子宮頸がん予防③適切な節酒などに気を付けることで、がんのリスクを大きく減らせます。国が推奨する「五つのがん検診」(胃がん、肺がん、子宮がん、子宮体がん、乳がんの5検診)を受け、早期に見つけられれば、がんの治療率はぐんとよくなります。早期なら多くのがんで95%近くが、がん全体でも半数以上は治療する時代になっています。



しかし、日本におけるがんを取り巻く環境には、問題が山積しています。依然として高い喫煙率。欧米諸国などと比べ低いがん検診受診率(多くのがん検診で50%を下回っています)。さらには、手術偏重のがん治療、科学的根拠のない検査キットや、効果がないのに法外な費用がかかる民間療法、代替医療もはびこっています。

また、緩和ケアの遅れで放置されるがんの痛み、これまで日本では痛みは「我慢」することが当たり前とされてきました。しかしがんの初期の段階から痛みをとること、特に「心の痛み」をケアすることで余命が延びることが分かっています。高い鎮静効果をもたらす「神経ブロック」などの技術も進んでいます。

これらの問題の背景には、日本人が「がんを知らない」という現実があると思います。欧米ならず、東南アジア諸国と比べても、日本人の健康や医療に関する「リテラシー」(読み解く力)は低く15カ国中、最下位だったとする調査結果もあります。これではがんから身を守ることはできません。

がんは、ちょっとした知識と、それによる行動によつて運命が大きく分かれる病気です。問題はがんを学ぶ機会がなかった大人たち。「大人のがん教育」が今、喫緊の課題です。  
(毎日新聞「Dr中川のがんのヒミツ」より抄録)

## スマホ教室のご案内

参加ご希望の方はスマホをご持参の上、操作について分からないことをメモしてご持参ください。また、全くの初心者の方も歓迎します。

参加者の方の疑問点にお答えする以外に、「便利な使い方・ラインの操作・防災アプリ」等についてもご説明いたします。

お気軽にご参加ください。講師は西島忠洋さんです。ほか、詳細は4面をご覧ください。

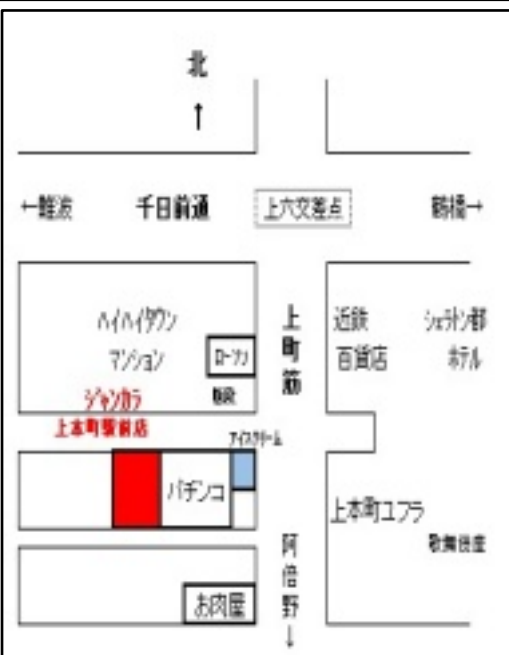
## ◆カラオケを開催します◆



長らくお休みしていた「カラオケ」を開催します。先月の運営委員会で検討し承認を得たもので、コロナ禍の影響も落ち着いてきた、と判断しました。

きっかけは新春懇親会時に余興でカラオケを実施したところ「へーッ、あの人なかなかやるやん!」と意外に好評な方もおられました。「カラオケ同好会」再開への声が出てきました。しかし会員の皆様方の要望如何もありません。まずは様子見会ということで案内させて頂きまず。皆様のご参加をお待ち申し上げます。

場所: ジャンカラ上本町駅前店  
日時: 6月27日(火) 13時~17時  
費用: 1000円  
申込: 6月23日(金)締切り、事務所まで





六月 く名無しの権兵衛く



【山王祭】 神田(かんだ)明神(みようじん)の神田祭と並んで、江戸の花として知られた日枝(ひえ)神社の山王祭が、毎年六月の十五日に賑やかに行なわれる。数少くなつた江戸の風物詩

のひとつだが、この山王にまつわる昔の手まり歌に、「山王のお猿さん赤いオベベが大好きで：：：」というのがあるのを、覚えておられる方もあるだろう。

あの中に、「名主の権兵衛さん」という一節があるが、私たちがふだん「名無しの権兵衛さん」などと言うのは、そこから生まれたことばである。

大体、「権兵衛」というちゃんとした名前があるのに、名無しというのはおかしいわけで、名主制度が失くなってしまったために、「ナヌシ」の意味が子供にわからず、音のよく似た「ナナシ」に変わったというわけだ。

子どもの実力を考えず有名校に入れたがつてウズウズしているような親達を「親バカチャンリン」というが、このことばも民謡の権威町田佳声(まちだかしやう)氏の教えによると、「オヤマカドッコイ、オヤマカチャンリン」という俗謡のはやしことばをもじつて誕生したということである。



【神田祭】

健康情報シリーズ

「歯周病」

「健康管理」

く病気のリスクになる歯周病

く口内のメンテナンスで予防く

歯周病は歯を失う最大の原因となるだけでなく、進行すると糖尿病・心臓病・骨粗しょう症・脳梗塞・認知症などさまざまな病気のリスクとなります。

1番の予防法は、歯こうをためない・増やさないこと。歯周病は、歯こうで細菌が増殖することによって起こります。毎日、正しく歯磨きをすること、定期的に歯科病院でメンテナンスを受けることが大切。

初期段階では自覚症状が少なく、気付かないうちに進行してしまうこともあります。



【正しい歯磨き】がけましょう。不規則な生活や喫煙は歯周病を進行させる要因となるため、避けましょう。

「食生活」

く抗酸化物質が豊富な野菜・果物と

炎症を防ぐEPA・DHAをく

歯周病の予防には、口内のケアをしつかりすると同時に、食生活も気を配りましょう。ビタミンやミネラルなどの抗酸化物質を多

く含む、野菜や果物を積極的にとることが大切です。また、あじ・さば・いわし・さけなどの魚に多く含まれるEPAやDHAは、炎症を防ぐ働きがあります。EPAやDHAは体内で合成できない成分なので、意識してとりましょう。

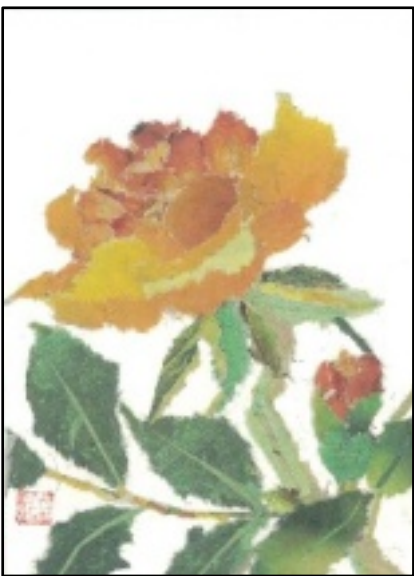
糖質のとり過ぎは、歯によくないだけでなく、炎症も促すので注意。また、しっかり食べることも、唾液の分泌を促して口内を浄化するので歯周病の予防になります。

「始めよう！健康アップ習慣」

く鏡に向かって笑いかけ、

くストレスを軽減く

笑うことはセロトニンの分泌を増加させ、ストレスの軽減につながります。口角を上げる表情の変化は、脳に影響を及ぼして副交感神経を活発にするともいわれています。朝や外出前、鏡に向かって笑うことを習慣にしましょう。



水きり絵 (藤井 美智子)

# 俳句

風の宮夏鶯の声しきり

吉川弘美

緑濃し隅にまとまる余り苗

齋藤富美代

目まぐるし月日の流れ蜃気楼

須見敏江

藁焼の炎に勢ひ初鯉

田中澄子

朝焼けに航路光らせ出港す

藤田多栄子

つばめつばめ大阪城をふる里に

森下和子



絵手紙 (安部 満枝)

# 催事ご案内

## ○ 第4回定時総会

日時.. 6月10日(土) 10時~12時  
場所.. 大阪府社会福祉会館5階



## ○ スマホ教室 (2面をご覧ください。)

日時.. 7月8日(土) 13時半~15時半  
場所.. 拠点事務所  
拠点運営協力費.. 2000円  
申込.. 7月6日(木)迄に拠点事務所へ

# 教室・同好会のご案内

## ■ 健康麻雀初級 教室

日時.. 6月3日(土) 6月24日(土)

7月1日(土) 13時半~16時半

## ■ パッチワーク 教室

日時.. 6月14日(水) 12時半~14時半

作品.. パフ飾りのショルダーバッグ  
材料費.. 2800円

## □ 健康マージャン 同好会

日時.. 6月3日(土) 6月17日(土)

7月1日(土) 13時~17時

## □ 水きり絵 同好会

日時.. 6月8日(木) 11時~15時

## □ 絵手紙 同好会

日時.. 6月19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

6月は、定時総会のためお休みします。

## ★ 会報発送作業

7月号の発送作業は、7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

# 4月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	時間 26時間
	提供者 10人
◎ 奉仕活動	時間 518時間
	提供者 52人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	7世帯8人
◎ 月末会員数	235世帯 301人