

# 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37号 2023年7月発行  
ナルク大阪「いちようの会」

〒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

## ナルク大阪「いちようの会」 第4回定時総会 開催

曇り空の6月10日(土)午前10時、大阪府社会福祉会館(中央区)で31名の参加を得て、大阪拠点の第4回定時総会が開催されました。昨年度に引き続き、2回目の集会形式での総会でした。

司会は永田事務局長が担当し、開会の辞に続いて、まず守屋代表の挨拶があり、次いで寺井副会長が神野会長のメッセージを代読されました。その後、会場の中から、議長に中尾弘正さん、書記に西島忠洋さんが選出されて、議事が始まりました。

まず、**第1号議案**として、高橋事務局長から昨年度の事業報告がありました。ポイントとは二つ。①「ウイズコロナ」のもと、昨年の総会以来、「わくわく町中散策」を除くほとんどの行事・催事を復活させて「顔の見える組織」を再建してきたこと。②しかし他方で、「助け合い」の時間預託活動は、新入会員がなく、現有会員の高齢化の中で大きく減少し(月平均・58時間から25時間)、一つの転機を迎えていること。

続いて、**第2号議案**として守屋代表から昨年度の収支決算の報告がありました。時間預託活動の落ち込みも大きく、年間82万円余の赤字という

厳しい結果となりました。辻井監事の「会計監査報告」のあと、2議案の審議・採決に移り拍手で承認されました。

次いで、**3号議案**の今年度の事業計画、及び**4号議案**の今年度予算書が守屋代表から提案されました。要点は以下の通りです。

(1) 助け合い活動の今後の取り組みとして、①時間預託活動の低調な状況のなか、「現有勢力の掘り起こしで無理のないローテーション体制での組み方」を探る。②施設内での諸作業の請負等も支援活動の範囲に入れていく。

(2) 拠点活動の活性化として、コロナ禍で休止していた諸行事・イベントを再開し、会員同士の顔の見える組織づくりを修復していく。野外での散策・BBQ会などのイベント、室内での研修会・同好会等の企画を充実・拡大していく。

(3) 「会員同士の横の繋がり強化推進」として、①独り暮らし高齢会員への声掛け、お葉書訪問、②「会員交流会」等で会員同士の情報交流を計る。

(4) 「他拠点との交流による新しい学び入れ」として、昨年度新たに再編された「阪奈地区連絡協議会」

## 第4回 定時総会

NPO法人ナルク大阪「いちようの会」

で、東大阪・大東、堺、堺泉北、奈良拠点とともに 積極的に交流・情報交換を行っていく。

提案は了承されましたが、その審議の中で、①大阪万博へのボランティア協力の是非、②会員同士のつながりの強化、③ポイントを使えるシステムの検討、④時間預託の活動の増大による財政の立て直し、⑤代表交代の検討の必要性、等々について活発に意見交換が行われました。今後、運営委員会で討議していきます。

最後に、今期の運営委員体制に関する**第5号議案**は、任期2年のうち残り1年に当たる今年度限りの提案であることを確認した上で、拍手で承認されました。(2面に新名簿が記載されています。)

なお、委員を退任された2名の方(杉江みよ子・須見敏江)、これまでの活動、ありがとうございました。但し、杉江さんは今年度もコーディネーターとしては、引き続き活動して頂きます。

また、同日配布された『定時総会・議案書』をご覧になりたい方は、拠点事務所でお渡しできます。来所が困難な場合は、事務所までご連絡下されば送付致します。

(事務局)

## 23年度拠点運営体制

役職名	氏名	備考
代表	守屋正	
副代表	—	
事務局長	高橋 正明	
事務局次長	秋田 小百合	
会計	小堀 千砂子	
委員	入江 康子	
〃	齋藤 一志	会報編集
〃	津沢 賀津子	
〃	中尾 弘正	
〃	永田 弘子	コーディネーター
〃	西島 忠洋	
〃	花満 信子	
監事	上田 隆	
〃	辻井 公平	

（三役以外は50音順）  
 今期は、右記の総勢13名の委員で活動してまいります。今後とも 皆様の一層のご支援・ご協力をよろしくお願いたします。

## ◆第28回ナルク定時総会 開催◆

去る6月1日（木）13時半～「第28回ナルク定時総会」が大阪産業創造館（中央区）にて開催されました。三年間のコロナ禍騒動が落ち着き始めた中での、全国86拠点、会員11500人余を代表しての総会です。

自粛を徹底して拠点活動をストップしたところと、予防に気を遣いながらもできる限りの活動を続けたところとの差が見受けられるようですが、何にしても来年ナルク30周年という節目を迎えるにあたって、今年度は発展始動へのウォーミングアップが大事になってくることが強調されました。（ナルクデー）のような地域とのかかわり強化や、拠点間同士のつながり強化（地区連絡協議会）が求められています。

総会の最後の方で、「発展プロジェクト」の中間報告がありました。これは、「会員の減少を止め、会員の増強を図り、結果としてナルクの永続的発展を目指す」ための提言を図るべく、

全国からの公募有志17名の方が、3つのグループに分かれて課題設定をし来年30周年時に方向づけを報告する段取りです。我々もその内容を注視していきたいと思

（守屋正）

## 第三者評価の調査員になりませんか!!

ナルク福祉調査センター（大阪）では、幼稚園・保育園の園長経験をお持ちのOBの方で調査員になって、保育園等の第三者評価の調査を行ってもらえる方を探しています。ご希望される方は、下記までメールか電話でご連絡下さい。お待ちしております。

ご希望される方には大阪府の調査員養成研修を修了していただき、調査を実施していただきますと調査1件につき2万円の委託料をお支払いいたします。

【連絡先】メール:fu-chousa@nalc.jp ☎:06-6941-5220（青木）

七月　　雨男

日記帳というものは日本にも外国にもある。日本の日記帳の特色は何月何日何曜日のもとに必ずお天気を入れる欄があることである。まことに日本人はたえず天気を頭におきながら生活している民族である。

こんなふうなところから、日本には天候に関する外国にはない単語も発生している。このごろは、連休をひかえて野に山に出かける向きが多いが、そういう場合にいう「雨男」などがその代表で、その人間が一行に加わるとかならず雨が降り出すという男のことだ。柴田宵曲（しばたしやうきよ



【佐々木信綱】

く）氏の『明治の話題』によれば、古くは明治の四大家豪の一人である尾崎紅葉が雨男として名があり、外出すれば雨にありと云われたが、歌壇一方の旗頭、佐々木信綱がもう一人の雨男として知られていた。



【尾崎紅葉】

聞社でこの二人をいっしょに招いて講演会をしたところ、雨が降らないどころか、カンカン照り。あくる日の新聞にはこれは雨性と雨性とがぶつかつて晴天となったもの、両陰相合して陽となるの原理によるものだという記事が出たそう。

健康情報シリーズ

「夏ばて」

「健康管理」

室内での過ごし方を工夫し

夏ばての症状を予防し

だるい・食欲がないなどの夏ばて症状は、気温・湿度の変化に体がうまく対応できなくなっている状態です。エアコンをつけたままにすることはからだに悪いと思いがちですが、猛暑が続く中、暑さを我慢する方が体に負担をかけます。屋外との温度差が極端になり過ぎないように、27℃28℃をキープしましょう。室内では重ね着をしておいて、体感に合わせて脱いだりはおつたりできるとよいでしょう。じっとしていると筋肉のこわばりや代謝の低下を招きますので、エアコンの効いた室内で軽い運動をする、短時間だけ外に出るなどし、少し汗をかくのがおすすめです。水分補給も忘れずに。



「食生活」

暑いときこそいろいろな食べよう

大豆製品のアレンジがおすすめ

暑いからといって食べやすい物だけを選ぶと、ビタミンやミネラルの不足を招きます。いろいろな食品をとることを意識しましょう。大豆食品には疲労回復を促すビタミンB

1や、体力の低下を予防する良質なたんぱく質が豊富に含まれます。みそ汁の具を変化させたり、冷ややっこのトッピングを、ねぎ・なめこ・キムチ・枝豆などとアレンジすれば、毎日続けられます。

塩分やミネラルが豊富な梅干しや、体の熱を排出するカリウム豊富なきゅうりもおすすめ。水分補給は重要ですが、冷たい物ばかりでは胃腸に負担をかけるので、お茶やコーヒールなどの常温または温かい飲み物を取り入れましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

カット野菜で手軽に栄養アップ

忙しいときは、便利なカット野菜を利用して手軽に栄養をとりましょう。スープの具にする、卵に混ぜて焼くなど、ふだんの料理にプラスするのがおすすめ。加熱してかさを減らすことで、効率よく野菜がとれます。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵（松井 なほ子）



# 俳句

まほろばの水音涼しき城下町

吉川弘美

昼寝覚朝のいかりを忘れるる

齋藤富美代

五月果つ木漏れ日に我晒しゐて

須見敏江

リュック背に山の友来る梅雨晴間

田中澄子

風薫るジャングルジムに上がる子に

藤田多栄子

六月の満月雲を棚引かせ

森下和子



絵手紙 (長谷川 洋子)

## 催事のご案内

○「スマホ教室」

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：200円

申込：7月6日(木)迄に拠点事務所へ

○「カラオケ同好会」の再開

日時：7月25日(火) 13時～17時

場所：ジャンカラ上本町駅前店

費用：800円程度

※毎月第4火曜日に開催予定

## 教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級教室

日時：7月1日(土) 7月22日(土)

8月5日(土) 13時半～16時半

■パッチワーク教室

日時：7月12日(水) 12時半～14時半

作品：「朝顔のリース」

材料費：2000円

□健康マーじゃん同好会

日時：7月1日(土) 7月15日(土)

8月5日(土) 13時～17時

□水きり絵同好会

日時：7月13日(木) 11時～15時

□絵手紙同好会

日時：7月10日(月) 11時～15時

※開催場所はすべて拠点事務所です。

## 「ご連絡とお詫び」

先日、システムの不具合により、年会費が4・5月に二重に引き落とされという、大変申し訳ない事態が発生しました。この事案について、6月3日ナルク本部よりお詫びの言葉とともに、対象会員については早急に返金した旨の、メッセージが届きました。また、拠点からも本部に対し、再発防止を要請致しました。

## お知らせ

★運営委員会

日時：7月8日(土) 10時～12時

場所：拠点事務所

★会報発送作業

8月号の発送作業は、8月1日(火)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

## 5月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	15時間
提供者	6人
◎ 奉仕活動	
時間	485時間
提供者	51人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	6世帯6人
◎ 月末会員数	
	233世帯
	296人