

# 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39号 2023年9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

## 追悼

### 故神野毅会長を偲ぶ



ナルクの神野毅  
会長が7月7日に  
急逝されました  
(享年77歳)。ご冥  
福をお祈りします。

### 神野会長

#### 大愛お世話になりました

守屋 正

あまりにもあまりにも突然すぎる訃報でした。

その日、或る件で事務局長が本部に電話していた時突然大きな声で「えーっ、えーっ、本当ですか？」と大変な驚きの口調になりました。電話が切られた後、我々は神野会長の急逝を知りました。お互いに口から出てくる言葉は、「まさか！ホントか！」だけでした。

神野会長の、メガネの奥で優しく目を細めながら、あの響き通る素敵な低音で理路整然とよどみなく語りかけてこられるお声を思い出していました。

拠点では毎年春秋2回、伝統的に「大阪城公園クリーン作戦」なる環境奉仕活動をしています。全国一斉クリーン作戦にあて、会長も快く参加して下さいました。集合時間前に

「おはようございます」とふらつとお一人で現れ、拠点のチョッキ・ユニフォームに袖を通し、軍手、ごみ袋を持ちながら、ご挨拶を頂いたものです。

プライベート面では、去年小生が背骨の圧迫骨折に遭い長期入院のあと、遅い回復についてかなり悩んでいた時のことです。歩行器使用の身で自由に出かけられないのを知り、お忙しいにも関わらず「拠点事務所の方へ出かけるよ」と熱心に電話して下さいました。小生の方が恐縮して症状が落ち着いてから本部へ出向き2時間もお相手をして下さって、悩みを大分軽減して頂いたのが昨日の様に思い出されます。

誰もが知る通り形式ばらない気さくなご配慮の方でした。月並みな言い方ですが、本当にお世話になりました。心からご冥福をお祈り申し上げます。

合掌

### 神野会長！ 心より感謝申し上げます

豊島 久美子

神野毅会長の突然の訃報に驚きと悲しみを禁じ得ません。早朝より本部でパソコンに向かう元気なお姿が脳裏に焼き付いているからです。昨年7月迄の17年間、私は本部と拠点両方の仕事に携わっており、神野会長には何かとご相談する事も多かつ

たのです。この拙文では尊敬の念を込めて神野会長とお呼びします。

神野会長は、ナルクの「理念」を実現する為の活動指針として「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を提唱されました。会長の「和気愛々」に、「一線を退いたあとに打ち込めるもの」は「私はやはりボランティア活動ではないかと思う」とあります。二人で出向く掃除の活動で、相方が都合悪く困っていた時、快く代役を引き受けて下さり、しかも掃除機の扱いがプロ級なので驚いたものです。

ナルクの永続的発展を目指した全世代対応の会員組織への転換、来年の30周年記念総会を目指した発展プロジェクトの企画など、画期的な施策の種を次々と蒔かれました。

在位6年間の後半はコロナ禍にありましたが、「書面表決」での総会、「リモート」の会議・研修会の導入等、柔軟に対応され、停滞なきナルクへと、その礎を築かれました。

一方、大阪拠点は、ナルク創設後、全国初に設立した拠点ですので、神野会長には常に御心にかけて頂き、「定時総会」「運営委員会」「同好会の作品展」「ボランティア祭り」にと、度々、ご臨席頂き、会報にもご寄稿頂きました。今年も、「新年会」と、ナルクデーの「大阪城公園クリーン作戦」にと、ご参加頂きました。

神野会長、有難うございました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

合掌

わくわく町中散策

## 「大阪くらしの今昔館」へ案内



大阪を第三者の目で眺めてみませんか？

「大阪くらしの今昔館」は、大阪・浪花の「住まい」を中心に、「暮らし」から「まちづくり」までをテーマにした歴史ミュージアムです。

10階展望フロアで江戸時代の大坂町並みを一望した後、9階でその実物大の町並みど真ん中へタイムトラベル、音声ガイド有(1000円)。そして8階へ降りてモダン大阪のジオラマワールドをお楽しみ頂けます。

日時…9月21日(木)10時半～12時半

集合…地下鉄堺筋線・谷町線「天神橋筋六丁目

駅」下車③号地下出口(8階今昔館へ直連絡)

昼食代…1300円

入館料…常設館▼600円、企画館▼300円

市内在住65歳以上は無料(要証明証持参)

映画…9階(風呂屋シアター・桂米團治約20分)

8階(住まい劇場・八千草薫約20分)

## ゆずり・ゆずられコーナー

本年5月号で紹介した、西島忠洋さん(平野区)ご提供の「天井の照明器具(LEDシーリング)」が好評のため(ご利用は7名・17個)、再度お願いしてご提供頂ける事になりました。

物品を受け取りに行くことが原則ですが、今回も、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中で、今回も抽選を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、このコーナーへの皆さまの協力を、よろしく願います。

(事務局)



- 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

## 「団体賛助会員」からナルク会員への情報です!!

団体賛助会員の「パナソニック」と「公益社」が、ナルク会員に提供する商品の情報です。

### 【パナソニック】

パナソニックが、「聞こえ」の困り事の相談に応えます。ナルク会員は、補聴器を特別価格で購入できます。また、大阪拠点には、購入した補聴器の定価の5%程度が支払われます。

電話で予約し「ナルク会員」とお伝え下さい。

### ★連絡先

パナソニック補聴器(株) プラザ大阪

大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル1階

電話 (06) 6344-3348

「受付9時～17時30分(土、日、祝、年末年始、お盆を除く)」

### 【公益社】

ナルクの会員及びその家族が、ナルクの紹介により、葬儀の執行を公益社に委託した場合、葬儀代金の割引(基本セット料金の10%割引)があります。また、大阪拠点には、葬儀に対する斡旋手数料として、基本セット料金の3%が支払われます。

葬儀の基本セット料金は、ナルクの会員及びその家族が、公益社の営業目録より選択して指定するものとします。

公益社で葬儀される場合は、公益社に電話で「ナルク会員」と「会員番号」とをお伝え下さい。

(事務局)



九月 くめはじきく



道ばたに今頃はえてい  
る草で、「メハジキ」とい  
うのがある。しその花に  
似たピンク色の小さな花  
を、茎の上に間かくをお  
いて一列につけるが、あ  
まりめだたない、さえな  
い雑草である。

平凡なこの草にしては「めはじき」という名は  
ちよつと変っている。

一体どうしてこんな名がついたかという、今  
でも子どもたちの遊びにこの草の茎をてきとうに  
折って、上まぶたと下まぶたの間に弓なりに張る  
と、目がパツチリ開きつばなしになって、喜劇の  
デン助のドングリマナコのようなおかしな顔にな  
る。目をはじくところから生れた名前であ  
るが、この名前が平安朝中期に出来た百科辞典で  
ある『和名抄（わみようしよう）』にちゃんと登  
録されているからびつくりするではないか。

こういうたわいない遊びが千  
年もの間伝承されて、プラモデ  
ルが氾濫し、テレビには子供向  
け番組が目白押しに並び、遊び  
道具にはこと欠かない現代まで  
生きていくというわけである。



【和名類聚抄】

健康情報シリーズ

「変形性膝関節症」

「健康管理」

運動不足や肥満を解消し  
膝を動かす運動をく



けがをしていないの  
に膝に痛みを感じる場  
合は、変形性膝関節症  
の疑いがあります。膝

関節の軟骨がすり減ることが原因で、初期段  
階では立ち上がったときや階段を下りている  
時に痛みが起ることが多いようです。

40代以上の女性に多く、肥満の人や運動不  
足の人は特に注意が必要です。体を動かして  
筋肉をつけること、適正体重を保つことが予  
防につながります。いすに座って足先を持ち  
上げて膝を動かす運動を、1日複数回行いま  
しょう。痛みを感じると部屋にとじこもりが  
ちになるので、我慢せずに整形外科を受診し  
診察を受けることも大切です。

「食生活」

肥満を予防する食生活で

骨や軟骨をつくる栄養素をく

変形性膝関節症を予防するために、肥満傾  
向の人は体重を減らす食生活を心がけましょ  
う。炭水化物や甘い物を控えめにし、間食は  
できるだけやめて夕食の時間を早めに。また、

膝の軟骨の材料となるコンドロイチンやグル  
コサミンもとりましょう。コンドロイチンは、  
納豆・おくら・なめこ・里いもなどのねばね  
ば食材、グルコサミンはかにやえびなどの甲  
殻類に多く含まれます。骨をつくるカルシウ  
ムが不足しないことも重要です。乳製品や小  
魚、海藻類をしっかりと取りましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

3時の間食で、夜の食べ過ぎを防止く

夕食の食べ過ぎを防ぐためには、空腹にな  
り過ぎないことが重要。脂肪が吸収されにく  
い、午後3時頃に間食をとりましょう。カロ  
リーの高い物は避け、ヨーグルト、バナナ、  
ナッツなどをおすすめします。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）

く世界の健康にまつわることわざく

「喜びは健康の半分」（チェコ）

「心安則身健」（中国）

中国語は読んで字のごとし、心が安らか  
で幸せであれば、体も健康になるという  
意味です。



水きり絵（長尾 康子）

# 俳句

蓮の花活けて仏間の改まる

吉川弘美

彩雲の色もうつつして水の秋

齋藤富美代

チャイム鳴り飛び出し来る子夏休み

須見敏江

遠目にもあたり華やぐ凌霄花

森下和子

# 川柳

俺の秋ビールが酒にかわるころ

リーチに牌そつと置きしも大あたり

ヒトシ



絵手紙 (藤井 美智子)

# 催事のご案内

○ わくわく町中散策

「大阪くらしの今昔館」

日時：9月21日(木) 10時半～12時半

申込：9月19日(火)までに事務所へ

※ 2面を参照して下さい。

○ 秋の大阪城公園クリーン作戦

日時：10月19日(木) 10時～12時

集合：大阪城ホール玄関西側(青屋門外濠)

※ 雨天時は10月26日(木)に順延

○ わくわく町中散策

「天王寺区巡り(後半編)」

日時：10月24日(火) 10時～12時

集合：地下鉄「谷町九丁目駅」西改札口

※ 雨天時は10月31日(火)に順延

(詳細は、次号を参照して下さい。)

# 教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級 教室

日時：9月2日(土) 9月23日(土・祝)

10月7日(土) 13時半～16時半

■ スマホ教室

日時：9月9日(土) 13時半～15時半

■ パッチワーク 教室

日時：9月13日(水) 12時半～14時半

作品：「ハロウィン飾り」(黒猫・パンピキン)

材料費：(大) 1000円 (小) 800円

□ 健康マージャン 同好会

日時：9月2日(土) 9月16日(土)

10月7日(土) 13時～17時

□ 絵手紙 同好会

日時：9月11日(月) 11時～15時

□ 水きり絵 同好会

日時：9月14日(木) 11時～15時

□ カラオケ同好会

日時：9月19日(火) 13時～17時

場所：ジャンカラ上本町駅前店

※ カラオケ同好会以外は全て拠点事務所での開催です。

# お知らせ

★ 運営委員会

日時：9月9日(土) 10時～12時

場所：拠点事務所

★ 会報発送作業

10月号の発送作業は、10月2日(月)14時から拠点事務所で行います。ご協力お願いします。

★ 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

# 7月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	18時間
提供者	8人
◎ 奉仕活動	
時間	432時間
提供者	50人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	6世帯6人
◎ 月末会員数	
	223世帯
	284人