

# 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40号 2023年10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

## わくわく町中散策

### 大坂くらしの今昔館を訪ねて

佐藤悦子

9月中旬も過ぎると通常なら秋の気配が感じられる日々のはずなのに、まだハンカチが手放せない9月21日(木)、10人の参加者が天神橋筋六丁目駅から直結の「大坂くらしの今昔館」に集まった。

エスカレーターで一気に10階展望フロアへ。何と人間国宝桂米朝の語りに迎えられ、浪花の下町風景がビルの中に再現され、一八三〇年代にタイムスリップ。鳥観図よろしく町家の屋根が立体的に造られていた。

文字通り軒を連ねた町家の中心に火の見櫓がそそり立ち、物干し台、煙抜き窓、等がリアルで、現代と大して変わらぬ生活風景を見る。ちなみに、2年に1回ぐら

いの頻度で大火があつたらしく、人々の慌てた情景が眼に浮かぶ。現代と少しも変わらず火を恐れず火を恐れたのである。江戸では



木戸門

用水桶は木の桶、浪花では石造りだったとか。結構進歩していた。

さて日の出とともに開け、暮れると閉められたと伝わる木戸門をくぐり、いよいよ大坂の町家を覗いてみましょう。

集会所、小物問屋、薬屋、古本屋、唐物屋へ。京都の店は良いものは全て店の奥へ、浪花の商人は全商品を店の中心に並べたので、町中は町人女子衆で賑わっていたそう。

次に風呂屋を覗いてみましょう。料金は、大人八文、子供六文、赤子四文、糠袋(石鹸代わり)三文だった。ちなみに当時うどんは十六文、現在の入浴料金は五二〇円。風呂の様式は、今の蒸し風呂とサウナを一緒にした形で、かかり湯もあり清潔であったことが伺える。

風呂屋は格好の宣伝場所で、栗おこし、蠟燭仕入れ所等色々な張り紙(ポスター)が見られ最高の宣伝効果があった、と文献にも残っている。

また浪花には堂島米市が立ち、大坂の米の値段が江戸の通貨の基準になり繁盛に繋がった。町人の家、長屋は粗末そのもの。四畳半と土間に水



唐物屋

瓶、壺が並び、少しお金持ちが奥戸さんが付いていた。何れも助け合い精神が根付いていたと推察される。落語の八つつあん、熊さんの話を思い出す。

女将さん達は、井戸端会議で情報交換していたのだろう。トイレは共同で、その糞尿は農家に取りに来てお札に野菜を置いて帰ったとかで、今でいうリサイクルシステムが出来ていた。

ほな、私たちが木戸門が閉まらないうちに、懐かしい米朝さんの声を後にしながら、家路につくといたしましよ。皆さんお元気で、おおきに！大阪に長く住んでいても昔のことは知らないことばかり。ここ「大坂くらしの今昔館」は市内在住65歳以上の方なら入場無料(要証明証)で、ボランティアガイドさんにも親切にお世話頂きますので一度足を運んでみてはいかがですか。



長屋家屋内

お昼は、商店街筋のレストランで久しぶりにワイワイガヤガヤ会話も弾み、皆さん笑顔でリフレッシュしました。この企画を考えて下さった幹事さんに感謝、次回も宜しくです。

### 第3回ナルク阪奈地区

#### 連絡協議会の開催

9月25日(月) 13時半から、奈良拠点主催の標記の協議会が、拠点事務所(大和郡山市筒井町)にて開催されました。本部の和田常務理事を始め、奈良、東大阪・大東、堺、堺泉北、大阪の5拠点から代表・事務局長ら、総計11名が参加して行われました。まず和田理事から、神野会長の急逝を受けて、今年度末までは取りあえず西村事務局長が会長を兼任することに決まったが、来年度からの新会長の人選をどうするかについては現在模索中であり、いまだ未定であることが報告されました。

また、「神野会長を偲ぶ会」を10月31日(火)大阪産業創造館で、13時より開催する予定であることも報告されました。

その後、各拠点からこの半年間の活動内容と、現在の課題や提案を報告し合って論議しました。

そこでの内容の要点を纏めると、以下の通りです。① 三役の任期は二年を厳守して続けている(枚方)、② 副代表は、委員全員が兼任している(東大阪)、③ 現存の会員をいかに大切にすることを第一目標にして取り組んでいる(堺)、④ 本部からの交付金を倍増してほしい(堺泉北)、⑤ 点数利用者に対しては、本部の運営引当金から拠点到支援すべきである(奈良)、⑥ 有償ボランティア制の導入を検討すべきである(奈良)。



最後に次回の会議は、来年2月に大阪拠点主催で開催することを確認して、2時間余りの会議も無事終了となりました。

(事務局)

### ★「秋のバーベキュー大会」

爽秋の一日を、「バーベキュー」と「花博記念公園の散策」で楽しみませんか！

買い出し等の事前準備は幹事さんが中心になって行います、参加者の皆さんが準備を手伝い、整い次第、頂けるように考えています。

日時：11月16日(火) 12時頃～16時  
集合：「鶴見緑地駅」改札口 11時半

(地下鉄長堀鶴見緑地線)

場所：鶴見緑地公園内のバーベキュー場  
会費：3000円(当日持参して下さい)  
申込：拠点事務所 10月20日(金)迄



雨天中止：11月13日(月)に決めて参加者に連絡します。  
参加取消：11月10日(金)迄に事務局に連絡下さい。  
キャンセル料：利用料の880円です。  
幹事：斎藤・上田・高橋・鈴木  
※ 地図の中央噴水から.....方向へ一緒に歩きます。

### 有老協・シルバー川柳

全国有料老人ホーム協会が、毎年「敬老の日」に向け公募している「有老協・シルバー川柳」に、今年も1万1千を超える句が寄せられました。その中から20作品が入選しましたが、いずれも味わい深い傑作ですので、以下に紹介します。

- ・棋士よりも 菓子に気になる 名人戦
- ・脱マスク よけい分からぬ 誰だっけ
- ・自己紹介 名前、出身、趣味、持病
- ・5時起床 7時散歩で 9時昼寝
- ・同窓会 アルバム持参で 顔認証
- ・どうしよう 昔のことも 忘れてる
- ・髪の毛が 許可なくどんどん 離脱する
- ・宿題を 孫に頼まれ 闇バイト
- ・翔平か 朗希にしよう 孫の名は
- ・断捨離の リストに載せるな 俺の名を
- ・免許より 夫返納 したい妻
- ・そう言えば 妻も何度も 変異した
- ・どの顔も 詐欺師に見える インターフォン
- ・古希過ぎて トイレの回数 異次元へ
- ・最近 神も仏も そばにいる
- ・AIに 冥途の行き方 聞いてみる
- ・国葬は しなくていいと 遺書に書く
- ・樹木葬 スギとヒノキは 避けてくれ
- ・初サウナ ととのうはずが 脈乱れ
- ・痛いのは こことあそこと あら全部

蓑虫の音を聞きに来よ草の庵（いほ） 芭蕉



樹木の枝、または葉から細い糸をたらし、その先にミノムシの下がついているのを見かける。

ミノは三、四センチ、細枝や葉をかみ切って、口から吐いた糸で巻いてこしらえるものだが、よく見るとなかなかうまくできている。近ごろ流行の「非情」を感じさせる造型だ。

清少納言は、これを鬼の捨て子だといい、「風の音を聞き知りて、八月ばかりになれば、父よ父よとはかなげに鳴く、いみじうあはれなり」と書いた。あの姿から異形（いぎよう）の鬼を連想したのであるが、民俗学によるとミノは来臨する神人が着ける約束になつていたので、秋田の「なまはげ」がその代表的な例だというから、鬼との連想が現代よりずっと容易だったのだろう。

ミノムシはミノガの幼虫で、もちろん鳴くものではない。しかし、清少納言といい、芭蕉といい、文学では秋風の中にわびしくはかなげに鳴く虫としてとらえたのは、あの姿にふさわしい。



健康情報シリーズ

「緑内障」

「健康管理」

く無自覚で進行する緑内障

検査を受けて早期発見をく

見える範囲（視野）が欠けていく緑内障は、年齢が上がるごとに増加する傾向があります。正しく見えるほうの目や脳が欠けた視野を補うことが多いため、無自覚で現状が進行することが少なくありません。最悪の場合失明や事故などを招きますので、40歳を過ぎたら視力だけでなく眼圧や眼底の検査も受けることにしましょう。



眼底検査だけだと正常値でも緑内障になることがあります。早期発見できればさまざまな治療方法があり、進行のスピードを緩めることが可能です。日常的に車を運転する人は特に気をつけるようにしましょう。

「食生活」

く目の健康を保つ、

ビタミンA、B1、B2く

目の健康をたもつために、粘膜を維持するビタミンA、B1、B2、をとることを意識しましょう。特にビタミンAは視力に関わる

働きをするとされています。にんじんやほうれんそうなど緑黄色野菜に含まれているβ・カロテンは、体内に必要な分だけビタミンAに変換されます。油を使って調理すると効率よく摂取できます。

ビタミンB1は豚肉・玄米・豆腐など、ビタミンB2は納豆・アーモンド・アボカドなどに多く含まれます。ブルーベリーやぶどうなどの色素成分アントシアニンも視神経や脳膜に働きかけるとされていますので、朝食や間食に取り入れましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

く肉は脂肪の少ない部位を選ぼうく

脂肪のとり過ぎを防ぐために、肉は脂肪の少ない部位を選びましょう。豚肉や牛肉ならばバラやロースよりも赤身やヒレ、鶏肉ならもよりむね、ささみがおすすめ。鶏肉は皮を取り除くとさらに脂肪がカットできます。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵 (生島 充子)

# 俳句

ふるさとの路傍に咲ける野菊かな

吉川弘美

星とんで闇かはらずにやみのまま

齋藤富美代

泥残し去る台風や猫を抱く

須見敏江

店先に溢るる秋果よき日和

森下和子

## 川柳

歩幅狭し追い抜くひとをチラ見する

ヒトシ

ギヤアギヤアとうるさい蟬やっはもういない

タカシ



絵手紙 (武田 美智子)

# 催事のご案内

○ 秋の大阪城公園クリーン作戦

日時：10月19日(木) 10時～12時

※ 雨天時は10月26日(木)に順延。

集合：大阪城ホール玄関西側(青屋門外濠)

申込：10月16日(月)までに事務所に。

○ わくわく町中散策

「天王寺区巡り(後半編)」

※ 5月の好評を頂いた散策の後半編で、今回も歴史の魅力一杯のコースガイド付きで巡ります。

日時：10月24日(火) 10時～12時

※ 雨天時は10月31日(火)に順延。

集合：地下鉄「谷町九丁目駅」西改札口

昼食：1200円

申込：10月20日(金)までに事務所へ。

○ バーベキュー大会

日時：11月16日(木) 11時半集合

※ 2面を参照してください。

○ 秋のハイキング (詳細は次号を参照して下さい。)

内容：奈良県生駒郡・信貴山

日時：11月23日(祝・木)

## 教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級教室

日時：10月7日(土) 10月28日(土)

11月4日(土) 13時半～16時半

■ スマホ教室

日時：10月14日(土) 13時半～15時半

■ パッチワーク教室

日時：10月11日(水) 12時半～14時半

作品：クリスマススタペストリー

材料費：3000円

□ 健康マージャン同好会

日時：10月7日(土) 10月21日(土)

11月4日(土) 13時～17時

□ 水きり絵同好会

日時：10月12日(木) 11時～15時

□ 絵手紙同好会

日時：10月16日(月) 11時～15時

□ カラオケ同好会

日時：10月17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：10月14日(土) 10時～12時(拠点事務所)

★ 寄付のお礼

藤田説子さんから切手を寄付して頂きました。

ありがとうございました。

★ 会報発送作業

11月号の発送作業は、11月1日(水)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 事務所の執務時間11時～15時です。

## 8月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	19時間
提供者	6人
◎ 奉仕活動	
時間	438時間
提供者	45人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	6世帯6人
◎ 月末会員数	
	218世帯
	279人