

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42号 2023年12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

第18回リーダー養成講座 に参加して

秋田 小百合

11月9〜10日、中之島・研修センターでの第18回ナルク拠点リーダー養成講座1泊2日の研修会に参加しました。研修センターには全国の拠点から16名が参加しました。

1日目は、以下のカリキュラムで始まりました。①西村会長挨拶 ②オリエンテーション(寺井副会長) ③ナルクの歴史…人生80年、定年退職後の生活を如何に有意義に過ごすかをテーマに、「自立・奉仕・助け合いで生きがい」を理念として高畑敬一氏が「ナルク」を創設された、というお話がありました。しかし、その後20数年経って

故神野会長が就任された頃、会員数の減少や高齢化などにより、このままでは来年の30周年を迎えられないと「発展プロジェクト」を発足させました。



【西村会長挨拶】
70歳以下のメンバー15人で構成し、Zoomを使って会議し、現在も継続中とのことです。
北海道2拠点からの方々は、3泊も宿

泊し大変な時間を割いて来られています。函館拠点の方は、介護施設から喫茶、清掃、園芸を依頼され

収益を得ているので会員も頑張れると話され、他拠点情報を聞くのは新鮮でした。昼からは、全員が

三班に分かれ、テーマに沿ってのグループディスカッションとめく発表という手順です。テーマ1は『時間預託活動の活性化を図るには?』、テーマ2は『明日のナルクに期待することは?』、テーマ3は『地域でナルクの会員を増やすには?』です。



【受講風景】

私の班は、中標津、水戸、大阪、茨木・摂津、芦屋、本部2名の計7名で、テーマ3を選択。書記・進行係・発表者を決め、私は進行係で各々の意見を纏め、メモに書いて貰い白板に貼っていきます。「60代、70代をターゲットに入会を促す(親世代、子世代も利用出来る)。ナルクイベントを開催して知名度を上げる(チラシを配り、ナルクの趣旨を理解して貰い入会を呼び込む)。高齢者疑似体験を学校で開催して子供達にナルクの活動を理解して貰う。お誕生日会を開催する(知人も呼んで貰う)。ホームページにナルクが楽しい場所だと認識されるように図る」

等々、色々な意見が出ました。大阪拠点でも最近2名の方がホームページを見て入会されています。

2日目も話し合いを続けました。地域により、出来る事、出来ない事があります。皆でナルクを盛り上げていくパワーの可能性を感じました。

そして本部の方への質疑応答で預託時間数についての質問があり、その回答では点数を貯めることは実績でもあり、自己満足にはなるけど自分の勲章にしたい、とのこと。又、時間預託に関して、基本は1時間500円としているが、寄付として頂いているので、700円でも構わないとのことでした。私は研修会を受講して、ナルクの知名度を上げ、若返りを図ることが重要な、と思うようになりました。他拠点では、市からの受託事業、デイサービス受託、街角デイサービス受託、市の総合事業受託等の収益事業を行っている様子なので、大阪拠点も収益の見込める事業を探して行けたらと思います。

ナルクに入って12年ですが、箕面拠点から4年前に大阪に拠点移動しました。長くケアマネージャーとして働いてきましたので、何かお役に立つことがあればと思っています。
今回の研修会参加でナルクの成り立ちが理解でき、大変勉強になりました。関係各位にお礼申し上げます。

故神野会長お別れ会 開催



去る7月7日急逝された故神野会長のお別れ会が、10月31日(火)、大阪産業創造館にて開催されました。ご遺族様のご要望もあり、ナルク関係者中心で、約100名の参列を得てしめやかに執り行われました。

在りし日の会長が微笑み見守る前で一同黙祷を捧げ、開会の辞に続いて、西村会長のご挨拶で始まりました(写真)。今後のナルクに期待と夢を膨らませておられた会長が、若い世代の方々に託された「発展プロジェクト」構想。その成果を見ずして急逝された無念に思いをさせ、必ずや彼らを後押しして明日へのナルクを築いていきます、との決意が述べられました。

野村氏(枚方)、山口氏(岐阜)、八百坂氏(札幌)、小澤氏(銚子)の各氏からお別れの言葉が述べられ、またメモリアル動画でその足跡を目の当たりにし、今更ながら慕われていた故会長のお人柄を実感させられました。

ご遺族様を代表して奥様から御礼の言葉を頂きました。そして一同献花。

厳粛な雰囲気の中にも在りし日の会長を偲ばせる雰囲気の間は、参列者を心温かく包んでくれました。会長、安らかにお眠り下さい。

(守屋 正)

秋のバーベキュー大会

11月の中旬は、日々の気温差も激しく不安定な天候が続いていましたが、幸いバーベキュー大会当日の16日(木)は、平年並みの気温で風も殆どなく、降雨の心配もいらない、まずまずの天候でした。

午前11時半に、地下鉄「鶴見緑地駅」に集合した7名の参加者は公園内を約15分歩いて、バーベキューの会場に到着。そこで先行の4名と合流して、いよいよバーベキューの始まりです。キャベツ・玉ねぎ・もやし等の野菜を3等分して、お肉とともに炭火のコンロで焼くと、煙も立ちあがり大いに食欲も出てきて、箸も進みます。ビールやウーロン茶を飲みながら、青空のもと、時折り落ち葉もちらつく中で、皆と一緒に食べるお肉は最高です(写真)。

他の利用客は離れたところにぼつぽつとおられる程度で、周りに遠慮する必要もなくゆったりと、大いに語りあつて楽しく過ごせました。約2時間半の飲食は終了しておひらきとなりました。

したが、皆さんそれぞれ広い公園内を散策しながら、帰路に着きました。

今回所用でキャンセルした方も数名あり、来年もまた開催してはとの声があり、検討することになりました。

(事務局)

ゆずりゆずられコーナー

会員の皆様！いつもこのコーナーにご協力いただきまして、ありがとうございます。

今回は、林田利隆さん(都島区)提供の「ヘルストロン」です(写真)。

「ヘルストロン」は昭和38年厚生省(現・厚生労働省)から医療機器として認可された電位治療器です。身体に直接電気を流すのではなく、空気のように電界がやさしく身体を包み込む方式のため、ピリツとした感触もなくご使用いただけます。「頭痛」「肩こり」「不眠症」「慢性便秘」の症状を緩解します。

購入されたのが2000年頃と若干古いのですが十分使用可能で、電源は一般家庭用コンセントでご使用いただけます。

ご希望の方は、12月19日(火)までに事務局にご連絡下さい。(希望者複数の場合は、事務局で抽選します)。

なお、林田さんからも詳しく説明致します。

★サイズは、「幅60×奥行70×高さ130」cm、重量は、8kg。キヤスター付で楽に移動可能。



(事務局)

夏の日をあびてライオンのたてがみのような黄金色の花びらを開き堂々と咲いていた「ひまわり」の花はその名から、朝は東にむかつて咲き、午後日が傾くと西に向きをかえて咲くと考えている人が多いうのだ。が、牧野富太郎博士によると、それはまちがいだそうで、そういえば、実際に五六本集まって咲いているヒマワリの花を見ると、めいめい勝手な方向をむいて咲いている。



牧野博士によれば、中国の陳扶揺という学者が『秘伝花鏡』という本に、今のヒマワリに「向日葵」という漢字をあて、ろくに見もしないでこの花の解説を書いたのがまちがいのもので、これが日本に伝わったものだそう。



「向日葵」というのは、ほんとうはフユアオイというアオイの一種で、その葉が日が傾くにつれて動き、日光が根元を照らさないようにおおい隠すところから来たものだといふ。このフユアオイは、昔は庭にも植えられたが、今ではやす人もなく、時折海浜に自生しているのを見ればかりというあわれな状態になつてゐる。

健康情報シリーズ

「緊張型頭痛」

「健康管理」

パソコンやスマホ使用時は

休息を挟み体を動かそう



頭痛の中でも、頭全体が重く締めつけられるような痛みがあるときは緊張型頭痛です。頭から首筋、首筋、背中にかけての筋肉が

緊張し、血流が悪くなったり、痛みを感じる神経を刺激したりするのが原因。同じ姿勢でパソコンやスマホを長時間使い続けると起こりやすいといわれています。

仕事やゲームなどでだらだらと画面を見続けることを避け、こまめに休息をとって体を動かしましょう。肩を回す・腕を振るなどの体操は筋肉の緊張をほぐして緊張型頭痛の予防にもなります。市販の鎮痛剤で痛みが和らぐこともあります。服用しすぎると、脳の神経が痛みに敏感になってしまう恐れもあります。できるだけ医師の指導を受けるようにしましょう。

「食生活」

血行をよくする「ビタミンE」

緊張型頭痛を予防

緊張型頭痛の原因は筋肉の緊張なので、血

行をよくすることは予防につながります。ビタミンEは、かぼちゃ・アーモンド・オリーブオイル・アボカド・大豆などに多く含まれます。脂溶性ビタミンなので、炒め物など油と一緒に摂取すると吸収率が高くなります。また、しょうがも熱することで血行を促進する成分に変わります。スープやうどんなどにプラスしましょう。カフェインのとり過ぎは、頭痛の引き金になることもあるので、注意が必要です。

「始めよう！健康アップ習慣」

大根おろしで胃をサポート

胃を疲れさせないためには、消化酵素を含む食材を活用すること。大根には、アミラーゼ、プロテアーゼなど複数の消化酵素が含まれています。脂が多い肉を食べるとき、大根おろしと組み合わせると胃の負担を減らせます。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (島村 多恵子)

俳句

浅間嶺に白雲遊ぶ小春かな

吉川弘美

碧空を叩くひとこゑ寒鴉

齋藤富美代

一日の静かに暮れて柚子湯かな

須見敏江

ひと雨の洗ひし庭や十三夜

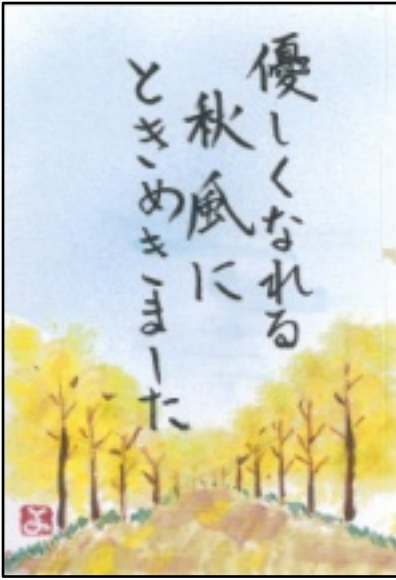
森下和子

川柳

虎飛ぶも道頓堀にメダルなし

ゆずられてはにかみ返礼齢を知る

タカシ



絵手紙 (萩原 洋子)

催事のご案内

○ 新春懇親会

美味しい中華フルコースの料理を味わいながら、皆で楽しい時間を過ごしましょう。豪華な景品の当たるゲームも用意しています。ぜひご予約ください。

日時：1月21日(日) 12時～14時

場所：楓林閣・阿倍野店

(阿倍野区阿倍野筋1-5-31)

アポロビル9階

交通：JR・地下鉄「天王寺駅」

から徒歩3分

会費：4,000円

教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級教室

日時：12月2日(土) 12月23日(土)

1月6日(土) 13時半～16時半

■ スマホ教室

日時：12月9日(土) 13時半～15時半

■ パッチワーク教室

12月はお休みです。

□ 健康マージャン同好会

日時：12月2日(土) 12月16日(土)

1月6日(土) 13時～17時

□ 水きり絵同好会

日時：12月14日(木) 11時～15時

□ 絵手紙同好会

日時：12月18日(月) 11時～15時

□ カラオケ同好会

日時：12月26日(火) 13時～17時

場所：ジャンカラ上本町駅前店

※ 毎月第4火曜日に行っています。

※「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：12月9日(土) 10時～12時

場所：拠点事務所

(委員以外の会員の参加も歓迎です)

★会報発送作業

1月号の発送作業は、1月5日(金)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

年末年始のお休みは、12月27日(水)～1月4日(木)です。また、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

10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	514時間
提供者	49人
◎ 会員数	
入会	4世帯5人
退会	2世帯2人
◎ 月末会員数	
	221世帯
	283人