

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43号 2024年1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

新年のご挨拶 〜継続は力なり〜

代表 守屋 正

あけましておめでとうございます。
拠点会員の皆様方には、新たなお気持ちで新年をお迎えになったこととお慶び申し上げます。本年も拠点の事業運営にご協力頂きますよう、どうぞ宜しくお願い致します。

2024年の干支は

「甲辰(きのえたつ)」だそうです。手元の暦本を読み解くと、この年の運勢は「春の日差しがあまねく成長を助く年、花開く年」とありました。しかしよく読むと、他力本願的に日差しがさんさんふりそ



そいではくれますが、自身の足元をしっかりと見て、改めて踏みしめ直した所に花開くのですよ、との戒め的な努力義務必要の解説が付けられておりました。大いに了解でした。

猛威をふるったコロナ禍も、感染そのものはマダマダなくなっています。が、日常生活での表面上は何とか以前のような落ち着きを取り戻し、お陰様で屋外での行事、イベントを復活させることができました。行事・

イベントへの参加人数が、開催実施ごとに増加していきますように。「継続は力なり」といいますが、今年も引き続き毎月継続開催で「顔の見える組織づくり」に努力していきたいと思っています。

コロナ禍のためにずたずたになつたものに、ナルク理念の時間預託活動があります。以前は月約250時間であった活動が現在は20時間以下です。各家庭や各介護施設から出入りを禁止され、活動会員の

の高齢化も大きな要因になっていきます。新たに利用依頼があつても活動者が見つかりにくく、コーディネートがやりにくさはつきり表面化してきました。そんな実情に鑑み、運営委員会に諮った結果、本当に活動支援して下さる意向のある会員がどれだけいらっしゃるのかについてベテラン関係者のご協力を頂きながら、改めてアンケート調査しました。

調査開始当初は殆どゼロも覚悟しましたが、結果は約30名強の方の活動支援意向を確認させて頂き、今後の時間預託活動に大いに活用していきたいと思つています。コーディネーター担当者も新しい方をお願いしまし

た。調査開始当初は殆どゼロも覚悟しましたが、結果は約30名強の方の活動支援意向を確認させて頂き、今後の時間預託活動に大いに活用していきたいと思つています。コーディネーター担当者も新しい方をお願いしまし

た。

本年も色々な行事、イベントなど会員の集まれる機会づくりの旗を振って参ります。その際にはどうかお互いにお声かけやお誘い合わせの上、是非ご協力をお願い申し上げます。本年も佳き年になりますように。

運営委員一同からのご挨拶 〜本年もご支援のほどを〜

新年明けまして

おめでとうございます。

今年度は運営委員総勢13名で、毎月第二週土曜日の午前10時から2時間、拠点事務所にて運営委員会を開催しています。

コロナも昨年5月には、感染症の分類が5類に移行したこともあり、ようやく各種行事・催事を復活することができるようになりました。この催事の企画・準備を軸に、会員と活動の動向や、コーディネーター報告を含めて、ナルク活動の全般にわたって、自由活発に議論しています。

(オプザーバー参加も歓迎です)。

今年も相変わりのご支援・ご協力をよろしくお願致します。



信貴山ハイキング

西田 治

10月に入会し、秋の信貴山ハイキングに初参加しました。11月23日(木)当日は晴天の小春日和、紅葉真っ盛りのハイキング日和。

集合場所の近鉄・信貴山下駅前には旧東信貴ケーブル車両が展示・内部公開され、奈良側にもケーブルカーが走った当時の信貴山参詣の人氣が分かります。

駅前から長いアスファルトの坂道を登り切ると登山道。参加者は8人。静かな山道を1時間余りおしゃべりしながら歩くと再びアスファルト道に出ました。その付近はダムと池、寺院・門前町・宿泊施設などがあり観光・参詣で多くの人を訪れていました。

大門ダムを越え、長さ100mのとっくり吊橋を渡り、開運橋を渡ると毘沙門天王信仰の総本山信貴山朝護孫子寺に到着です。

展望台で弁当を食べた後は広い境内を自由散策。張子の世界一福寅(写真)、樹齢約500年の大イチョウ、本堂の舞台からは大和平野の眺望など、見どころ満載。



功德と一顧成就のご利益があると言う本堂地下の「戒壇めぐり」では、真っ暗な回廊を手探りで一周。「融通さん」

は、日本一御利益靈験あらたかでのどんな願いでも融通してくれると言うことなのでしつかり？お賽銭も入れました。

まだまだ遊びたかったけど、時間切れ。見どころの多い信貴山は車やケーブルカーで行っても、起伏のある境内を楽しみながら歩くので健康増進します。ハイキングはこれからも気軽に参加したいと思っています。

◆お知らせ

顔剃り、カットは如何ですか



去る10月に活動支援のご意向アンケート調査を実施しましたが、理容師の川崎さん(写真)から「プロの技を利用しませんか」との提言を頂き、時間預託活動の利用内容として標記を登録させて頂きました。希望者は下記条件遵守の上、事務所へお申し込み下さい。

【実施内容】・顔剃り、耳元・襟元・前髪などの気になる部位のカット(自宅に向きます)。
・通常の全体理髪はやりません。パーマ、髪を濡らして梳かす必要のある理髪は行いません。

【利用条件】

- ・自分で起き上がれる方、椅子に座れる方
- ・寝たきりの方でも介助する方が居るならOK
- 【曜日条件】
- ・月、火、土での用事のない日、要相談
- 【用意準備】・お湯は用意して欲しい。
- ・ブルーシートを持参し、髪屑は処理します。

絵手紙・水きり絵

パッチワーク作品展

標記同好会・教室の作品展を開催します。会場のギャラリィは路地の奥にあるバリアフリーのカフェです。作品を楽しんでいただいた後は、ゆつくりとくつろげるのが魅力です。それぞれの同好会・教室の力作をご覧ください。

- ・日時：3月11日(月)～22日(金) 10時～17時
- 但し 土・日・祝日と19日(火)は休館
- ・場所：カフェ&ギャラリィ「路地カフェ」

(大阪市中央区久宝寺町2-7-31)
電話 06-6762-0323

- ・交通：大阪メトロ谷町線

「谷町六丁目駅」⑥番出口から
北へ徒歩5分、又は、
「谷町四丁目駅」⑦番出口から
南へ徒歩5分

・地図



一月 くふとん

毎朝こう寒さがきびしいと、あたたかな寝床に対する執着は一段とつよくなつて、「あと五分、あと二分」などといつまでもフトンの中でまるくなつていたいものだ。フトンは、「布団」



「蒲団」の二つの漢字をもつているが、「蒲団」の方は、昔はガマ(蒲)の葉で編んで作ったからの名で、のちに布製になつたために「布団」という字を当てるようになったものらしい。

それなら「蒲団」「布団」の「団」という字の方は、どういう意味だという段になるが、本来「まるい」というのが字の意味である。そうすると今のフutonは、敷ぶとんにしる座ぶとんにしる形が四角では字に合わないことになる。私が先年、真言宗の総本山高野山に行った時、その宿坊で出された座ぶとんはおもしろかった。



何やら植物で編んだものであるが、形がまんまるで、火ばち敷きを大きくしたようなしるものである。「なるほど、これが古い蒲団の姿である」と感慨深くながめたことだった。

健康情報シリーズ

「感染症予防」

「健康管理」

新型コロナウイルスの感染症は

飛まつ感染・接触感染の予防から

新型コロナウイルスをはじめとする感染症は、飛まつ感染・接触感染を予防することが第一です。外出時や近距離で人と接するときにはマスクを着用し、手洗いや身の回りの物の消毒をしつかり行いましょう。



閉鎖空間で多くの人と会話する場合にはリスクがあるとされているため、こまめな換気を忘れずに。流行時には、不特定多数が集まる場所へ行くことや日頃会わない人との接触を避けることで、感染の拡大を抑えることができます。また、ウイルスに対抗できるような、バランスのよい食生活と十分な睡眠で免疫力を高めておくことも大切です。

「食生活」

免疫力を高める食事で

ウイルスへの抵抗力を

免疫力が高いと、感染症の発症や重症化のリスクを抑えることができます。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品に含まれるたんぱく質は、

免疫物質をつくり出します。また、免疫細胞の70%は腸に存在しているため、腸内の環境を整える野菜や海藻類、発酵食品などもしっかりと取りましょう。

緑黄色野菜に含まれるβ・カロテンは、鼻・のど・目などの粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。免疫力はいろいろな栄養素の働きで高めるため、特定の食品を食べるだけでなく、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることも大切です。

「始めよう！健康アップ習慣」

毎日30分、リラクセスできる時間を

心身の健康を保つためには、毎日約30分、心地よく過ごせてリラクセスできる時間を持つことが大切です。体を動かす、音楽を聴く、お茶を飲む、ぬるま湯にゆつくり入浴するなど、好きなことを選びましょう。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (長谷川 洋子)

俳句

大银杏散り初めてはや裸木に

吉川弘美

人日に来し雀どち楽しさう

齋藤富美代

戦争を愚かと叫び冬野馳す

須見敏江

差し掛けし傘の彼方のしぐれ虹

森下和子

川柳

もういくつ寝る正月こないでよ

あれもこれ言われて出来ずマイペース

タカシ



絵手紙 (松井 なほ子)

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… 4000円

○ 健康寿命を延ばすための実践講座

- 日時… 2月22日(木) 10時～12時
 - 場所… 大阪府社会福祉会館・4階
- ※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… 1月6日(土) 1月27日(土)

2月3日(土) 13時半～16時半

■ スマホ教室

日時… 1月13日(土) 13時半～15時半

■ パッチワーク教室

日時… 1月10日(水) 12時半～14時半

作品… 羽子板

材料費… 1500円

□ 健康マーじゃん 同好会

日時… 1月6日(土) 1月20日(土)

2月3日(土) 13時～17時

□ 水きり絵 同好会

日時… 1月11日(木) 11時～15時

□ 絵手紙 同好会

日時… 1月15日(月) 11時～15時

□ カラオケ同好会

日時… 1月23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… 1月13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

2月号の発送作業は、2月1日(木)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為、事務所の執務時間は当面、平日の11時～15時とします。

TEL / FAX (06) 6710-4522

11月度会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
 - 時間 36時間
 - 提供者 9人
- ◎ 奉仕活動
 - 時間 428時間
 - 提供者 46人
- ◎ 会員数
 - 入会 1世帯2人
 - 退会 5世帯6人
- ◎ 月末会員数
 - 217世帯
 - 279人