

いちょう通信



NPO法人NALC
(NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)
ニッポン アクティブライフ クラブ



第45号 2024年3月発行
ナルク大阪「いちょうの会」
〒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

日常生活スキルアップ講習会 健康寿命を延ばすための 実践講座

高橋 正明

前日までの暖かい気候も平年並みとなり、時折雨もちらつく天候でしたが、2月22日(木)午前10時に、大阪府社会福祉会館(中央区)にて16名の参加を得て、標記の講習会が行われました。

中央区が主催する「出前講座」で、田中真澄氏(保健師)を招いての講習会です。守屋代表の挨拶の後、**第一部**では、健康づくり、特に生活習慣病の予防を中心にお話して頂きました。

「高血圧」が続くと、「動脈硬化」を引き起こして血管の壁が厚くなり「脳血管疾患(脳梗塞・脳出血等)」をもたらす危険があります。予防・生活習慣の見直しのポイントは以下の通りです。

- ① 食事について
- ・ 三食は決まった時間に。朝ごはんは大切に。
- ・ 減塩に心がける(調味料は「かける」より「つける」。



田中 講師の講義

- ・ 野菜は毎食、果物は毎日食べる意識を。
- ・ アルコールは1日1合以下、ビールなら500ml以下。

週2日は休肝日を。

② 運動について

- ・ 1日30分以上の運動をとり入れる。(これは第二部で実践)
- ・ まずは「+10分」運動を(日々10分ほど運動をプラスする)。例えば、「バス停」は一駅前に降りて歩く、

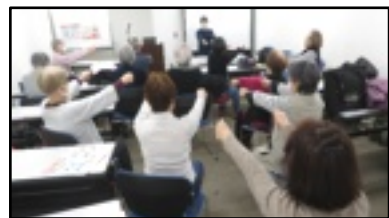
買物物はまとめ買いをせず毎日行く、少し離れたスーパーに行く、自転車を使わず歩く、家事をこまめに行う、階段移動をするなど。

③ 生活・その他

- ・ 自分なりのストレス解消法を探す。
- ・ 入浴時には血圧の急上昇に注意を。食後すぐには入浴しない。41℃で10分まで。脱衣場を温める。
- ・ 禁煙。

「糖尿病」による血管障害の予防には、上記ポイント②は共通、①では欠食・ドカ食い・夜食は避けるを追加、③では「よい睡眠の確保」が追加されます。女性に多い「骨粗しょう症」による転倒・骨折の予防には、(1)ビタミンD及びカルシウムの摂取、(2)ウォーキング、筋力トレーニング(骨に刺激が加わる運動)、(3)日光浴、が必要とされます。

次いで**第二部**には「いきいき百歳体操」の実践です。先「いきいき百歳体操」の実践です。先ず初めに、体操の効果については、ビデオを観ました。97歳の女性が、10メートル歩く動画ですが、介助者の支えを得て27秒で歩いたのが、3カ月週2回



「百歳体操」の実践

後、約1時間半の講座も無事終了となりました。参加者の皆さん、お疲れさまでした。また講師の田中さん、明解な講義と体操指導、ありがとうございました。

の「百歳体操」を体験した後では、なんと13秒で介助無しでスタスタと歩く姿が映っていました。また、5メートルをゆっくり歩くのがやっとだったのが、3カ月の体験後には、小走りに進む姿を観て、参加者一同驚きの声をあげました。「百聞は一見に如かず」で、効果は直ちに理解できました。

体操により筋力がつくことによって、体が軽くなり、動きやすくなって、転倒しにくい体になります。1日30分、週に1〜2回でよく、何歳からでも始められるとのこと。

次に講師の指導に従って、まず準備運動(深呼吸・肩とわき腹をのばす)を行った後、いよいよ筋力運動です。

- ① 腕を前に挙げる運動、② 腕を横に挙げる運動、③ イスからの立ち上がり、④ 膝をのばす運動、⑤ 足の横上げ運動を、各10回ずつ繰り返し、最後に整理運動(手首・腕のストレッチ・首の運動)を締めくくり。

第4回ナルク阪奈地区

連絡協議会の開催

2月13日(火)13時半から、第4回阪奈地区連絡協議会が本部会議室で開催されました。今回は大阪拠点主催で、本部和田常務理事を始め6拠点13名の方々が出席。今迄の5拠点(東大阪・大東、奈良、堺、堺泉北、大阪)に伊賀名張が新加入です。

先ず、和田常務理事から新しい会長の人選経過について報告です。労組電機連合で福祉担当をされておられ、ナルクとは直接関係ない立場の方ですが、故高畑名誉会長に心酔され、西村会長らの説得が功を奏したものです。また、ナルク発展プロジェクトを受けて、「発展委員会」の設置並びに各機能の確認についての説明がありました。

次いで、6拠点よりこの半年間活動内容・拠点特長についての報告です。要点を纏めると、①《東大阪・大東》財政基盤固めとして、市の総合事業委託や街かどデイハウス等からの寄付。②《伊賀名張》従来のサロン活動から趣味の会メンバーへの拡大(健康体操、麻雀、カラオケ、詩吟、自然栽培野菜作り)。③《堺泉北》能登地震を教訓に、まさかの時の「緊急連絡先」「安心カード」作成。④《奈良》他のボランティア団体と市民交流会に参加。SDGs活動への参加。⑤《堺》スマホ教室、カラオケ同好会新発足。⑥《大阪》毎月何らかの催事・イベントで顔の見える組織作り。等です。



最後に次回会議は「堺、堺泉北」の共催を確認し、散会しました。

(事務局)

◆能登半島地震災害義援金へのご協力

ありがとうございました

能登半島地震被災地への支援方法について、ナルク本部から、各拠点で義援金を募りそれらをナルク本部で取り纏め、輪島市窓口へ送金する旨のお知らせがあり、取扱い期限は2月10日迄。直ちに賛同し、早速事務所に募金箱を設置。「新春懇親会」の席上でも募金箱を回しました。募金箱にアクセス出来ない方々には、大阪拠点のゆうちょ振込先口座番号を、昨月号で、お知らせしました。

結果、大阪拠点の義援金総額は『106,991円』也。2月13日(火)、全額を本部に持参し、担当部署に託しました事をご報告致します。

なお、本部で取り纏めた義援金の総額は、現在『2,925,130円』也との事です。

改めて会員の皆様のご協力に御礼申し上げます。ありがとうございます。

(事務局)

◆拠点代表を含む委員の募集

昨月号に引き続き、運営委員の公募を呼びかけます。長年代表を務めてこられた守屋代表は体調の不安もあり、今限りでの退任を表明されています。

これを機に、今年6月の定時総会を経て始まる「来期」は新たな体制で臨みたく、「代表を含む運営委員の公募」を呼びかけています。任期は1期2年(但し、再任を妨げない)。自薦・他薦を問わず、皆様の積極的な名乗りを期待しています。

・伝達方法は、次のいずれかでお願ひします。

①電話・FAX・メールで直接事務所へ連絡する。

(番号・アドレスは、本会報の表題横に掲示)

②事務所に常置している「ご意見箱」に投函する。

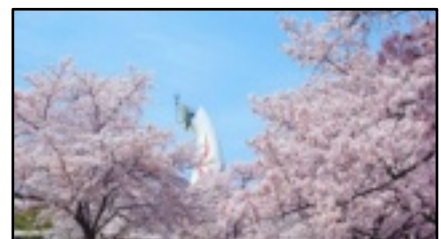
・締め切りは、3月15日(金)。

(事務局)

○春のぶらりウォーク

万博記念公園のご案内

「日本のさくら名所100選」にも選定され、大阪有数の桜の名所と知られている万博記念公園。彼岸桜や寒緋桜、ソメイヨシノなど12種類約5500本の桜が咲き競い、園内をピンク色に染め上げています。



3月20日～4月7日の期間中は、自然文化圏の東大路を中心とした公園内の各地で、「S.A.KURA・EXPO2024」が開催されます。また、周辺には「ミュージアム・ニフレル」、園内には、日本庭園、ソラード、国立民族博物館等の施設が多数あり、解散後に各自、自由に観光することもできます。

ぜひ

ご参加下さい。

・日時：4月2日(火)、10時30分

※雨天時は、4月4日(木)に順延。

・集合時刻・場所：10時30分、

大阪モノレール「万博記念公園駅」改札口

・交通：交通機関ごとの、大阪モノレールへの

乗り換え駅は、左記①～④の通り。

①地下鉄御堂筋線：「千里中央」駅

②地下鉄谷町線：「大日」駅

③阪急線：「南茨木」駅・「山田」駅・「蛍池」駅

④京阪本線：「門真市」駅

・入園料：260円(自然文化園・日本庭園共通)

・持物：弁当・飲物・敷物・雨具

・申込：3月29日(金)までに事務所へ。

都立高校の合格発表も終り、受験戦争もいよいよ終盤戦に入ったようだ。

ところで、受験とは読んで字のごとく試験を受けることだが、西日本では「受ける」といわずに「カカル」という言い方をする所が多い。「むずかしい学校にか



受験風景

からんと、もつとやすい学校にかかれ」というような具合である。また、努力のかいあって受かると、これをまた「カカル」という地方もあり、「いいあんばいにカカつてくれたワイ」と、まるで救助網にでもかかったように大喜びをする。奇抜なのは試験に「アタル」という言い方で、北関東から南奥羽地方にかけては「あんたとこのむすこさん、エバラギ大学にアタツたそうで、お



発表風景

めでどう」などという。聞いてみると、試験も宝くじも同じようなものだ。もつとも、学校によっては、ガラガラと抽選で合格者を決めているから、これではいれば、まさに「アタル」わけではある。

健康情報シリーズ

「突発性難聴」

「健康管理」

突発性難聴の症状があれば

すぐに受診して治療を

40〜60歳代に特に多い突発性難聴。片方の耳が聞こえにくくなる症状が、前触れなく起こります。聞こえにくさは人によって異なりますが、治療が遅れると後遺症をもたらしたり、聴力を失ったりする恐れもあるため、発症後すぐに受診することが重要です。



朝起きてテレビをつけたら聞こえにくい、職場で電話がかかかってきたのに音が聞こえないなどの症状があれば耳鼻咽喉科へ。原因ははっきりわかっていませんが、ストレスや疲労、睡眠不足があると起こりやすいとされています。これらを予防する生活を送ることも重要です。

「食生活」

ビタミン・ミネラルをとり

耳の健康を保つ食生活を

耳の健康を保つためには、まずバランスのよい食事をとることが重要です。ビタミンやミネラルが多く含まれる、ほうれんそう・海

藻類・黒ごまなどをしっかりと取りましょう。亜鉛が不足すると耳鳴りや難聴になりやすいともいわれています。亜鉛は、貝類やレバーなどに多く含まれています。ビタミンCと一緒にとると吸収率があがるため、野菜やかんきつ類と組み合わせるのがおすすめです。また、カルシウムの補給は耳の骨のためにも重要です。鶏肉・えんどう豆・しらすなどをとりましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

口内ケアで

誤えん性肺炎予防

口内に汚れが残っていると、虫歯や歯周病、口臭の原因になるだけでなく、器官や肺に細菌が入るリスクが高くなり、誤えん性肺炎を招きます。口内を清潔に保ちましょう。唾液分泌を促す、口周辺のマッサージもおすすめです。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵 (松井 みほ子)

俳句

紅白の梅競ひ咲く御苑かな

吉川弘美

鳥引くや川は曲りて大海へ

齋藤富美代

差し色のごとき一輪帰り花

須見敏江

身の内の鬼も降参年の豆

森下和子

川柳

政治とは裏金集めだまり込む

野党達こまぎれになりほえるだけ

タカシ



絵手紙 (安部 満枝)

催事のご案内

○ 絵手紙・水きり絵・パッチワーク作品展

日時… 3月11日(月)～22日(金) 10時～17時

休館日… 土・日・祝日と19日(火)

場所… カフェ&ギャラリー「路地カフェ」



谷町四丁目⑦番出口から南に徒歩5分
谷町六丁目⑥番出口から北に徒歩5分

○ ふらつと楽しむ「すみよし」

地域の福祉施設やボランティア団体が一堂に結集する福祉イベント。大阪拠点も出店します。

日時… 3月16日(土) 10時半～14時(小ホール) 15時迄

場所… 住吉区民センター(住吉区役所の隣り)

○ 春のぶらりウォーク (※詳細は2面参照)

○ 全国ナルクウィーク「春のクリーン作戦」

日時… 4月18日(木) 10時～12時

集合… 大阪城ホール玄関西側(青屋門の外堀)

教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級 教室

日時… 3月2日(土) 3月23日(土)

4月6日(土) 13時半～16時半

■ スマホ教室

日時… 3月9日(土) 13時半～15時半

■ パッチワーク 教室

日時… 3月13日(水) 12時半～14時半

作品… 苺のリース

材料費… 1500円

□ 健康マージャン 同好会

日時… 3月2日(土) 3月16日(土)

4月6日(土) 13時～17時

□ 水きり絵 同好会

日時… 3月14日(木) 11時～15時

□ 絵手紙 同好会

日時… 3月18日(月) 11時～15時

□ カラオケ同好会

日時… 3月26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… 3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

4月号の発送作業は、4月1日(月) 13時半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) 67101452

1月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	35時間
提供者	10人
◎ 奉仕活動	
時間	506時間
提供者	44人
◎ 会員数	
入会	1世帯1人
退会	4世帯5人
◎ 月末会員数	
	215世帯
	275人