

# 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46号 2024年4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

## 絵手紙・水きり絵・パッチワーク 作品展を終えて

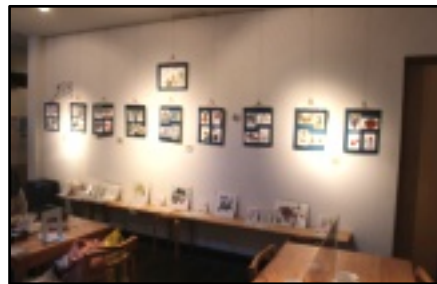
萩原 洋子

絵手紙、水きり絵、そしてパッチワークの作品展を、多くの方々にお越しいただき、盛況のうちに終えることができました。芳名帳によると、ご来場者は100名以上になりました。ご足労いただいた皆さま、お心遣いいただいた皆さま、心から感謝申し上げます。



絵手紙とパッチワークの作品

昨年夏から、三つの教室・同好会が協力して「作品展」を開催することを目標にできました。目標を持つことで、心にハリが生まれ、活気も一段と増したように感じます。私は絵手紙のみの参加でしたが、多くの方々が多様な作品に取り組み、その情熱と労力に感動を受けます。特に、絵手紙と水きり絵の分野でご尽力いただいた藤井さん、そしてパッチワークを支えてく



水きり絵の作品

ださった長尾さんに、この場を借りて心から感謝申し上げます。準備段階では、それぞれができることを積極的に担い、行動する姿に、改めて「さすが、ボランティア！」と感じました。年齢を重ねた私たちがいつまでも「何事も早めの準備が大切だ」という声に従い、何事も前もって準備をすることで、安心して開催日を迎えられたことは大きな収穫でした。

何度もご来場くださったお客さまやプレゼントされた絵手紙や水きり絵を早速フレームに飾ってくださった方々、そして水きり絵に興味を持ち始めた友人たちもいて、この作品展を開催できたことに心から喜びを感じます。会場に「路地カフェ」を推薦してくださった杉江さんと友人四名で、閉会のときにコカリナ演奏をしていただいたのも楽しい思い出になりました。「路地カフェ」さま、連日の賑やかさにもかかわらず、笑顔で接していただき、ありがとうございます。お疲れさまでした。来場者の方々からたくさんのお言葉を励みに、これからも精進してまいります。会員の皆さま、引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。

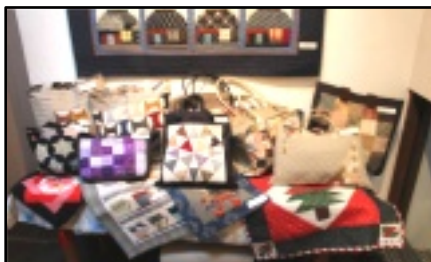
## 一参加者の感想 作品展と再会のひととき

T 生

作品展の会場「路地カフェ」に出向きました。絵手紙・水きり絵・パッチワーク、それぞれ会員の皆さんの個性的な作品を観ることができました。綺麗な仕上がり、丁寧な根気よい作業に感心しました。パッチワークの中で、多数の家の集合の大きな壁かけの作品は、特に印象に残りました。

また、会場で出会った二人の会員（その内のお一人とは数年ぶりの再会でした）と三人で、コーヒーを頂きながら作品展の感想から始まって、互いの近況をあれこれ二時間近くも会話が弾みました。

展示会を準備された皆さん、作品鑑賞と並んで、こうした楽しい機会を設けて頂き、ありがとうございました。



パッチワークの作品

◆新入会員より

ナルクに入会して

米谷 弘子

かねてより、退職後人生百年時代を子供に迷惑をかけずに生きていくか、が課題でした。毎日が日曜日から脱却するには、先ず居場所を創る事だと思いました。二十年以上前、弟からナルクの話聞いた時これだと思いました。現在社会問題になっているのが、退職後家に閉じこもった結果、足腰が弱ったり、誰とも話す事がない為認知症になる人が多く、その為医療費が多くなっているという事です。今回退職を機に早速入会の手続きをしました。

健康麻雀、カラオケ、スマホの利用、等を決めました。健康麻雀はゼロからの出発なので覚える事が多く、若い時と違って中々覚えられず悪戦苦闘しています。でも認知症予防と思い頑張っています。歳と共に声がかすれてきたので耳鼻咽喉科で診て貰ったら、歳のせいだ声帯が痩せてきているそうです。出来るだけ歌を歌ったり、お喋りをしなさいと云われ、カラオケを選びました。これからの社会の流れに取り残されない為には、スマホは必須だと思い利用させて貰っています。



ボランティアは世の中の流れが変わってきているので、これからの課題です。でも行動しながら軌道修正すれば良いと思っています。とにかく居場所の確保も出来、友達も出来、世界も広がって楽しく日々を過ごしているのもナルクのお蔭です。この経験を是非色々な人に伝えお勧めしていこうと思っています。

ふらっと楽しむ「すみよし」

高橋 正明

暖かくよく晴れた3月16日(土)10時半から住吉区民ホールで、恒例の福祉イベントが開催されました。今年で12回目(コロナ禍で3年間は中断)となるこの行事には、児童から高齢者まで大勢の参加者がありました。

野外では、12軒の飲食店が立ち並び、飲み物やお菓子・軽食を販売して、親子連れを始め多くの人々で賑わっていました。また、小ホールでは11組のグループが、歌や演奏・踊り等の演芸パフォーマンスを披露して観客を楽しませてくれました。

メインの大ホールでは、22のボランティア団体や福祉施設が出店して、活動紹介や展示・バザーを行ってそれぞれPRに努めています。ナルク大阪もブースの一つを受け持ち、案内パンフや会報を配布して広報活動を行うとともに『エンディング・ノート』や、会員から提供されたLED・袋小物・古書等を販売しました。



順調に売り捌いていたなか、会員の方々の顔を見せてくれ会話を交わして楽しく過ごすごとができました。こうして3時間半の活動も終了し、後片付けをして無事解散となりました。

コーデイネーター報告

秋田 小百合  
河内 和美

昨年、ボランティア活動に関して、一部の会員の方々にアンケートをさせて頂きました。提供内容をこちらで設定させて頂き、回答を頂きました。感謝申し上げます。時間預託活動提供可能者は、32名の方々でした。

コロナ禍のため、ご自宅の訪問、施設訪問が減少してしまいました。最近では、徐々に依頼件数も増え、コーデイネーターを昨年の12月より、秋田、河内と協力しながら務めさせて頂いています。新しい依頼がありましたら、事務所まで連絡お願いいたします。依頼が増え、提供活動が増えることでナルクの相互助け合いの精神が生かせると思っています。

現在の利用状況をお知らせいたします(表)。

現在の利用状況

利用者	年齢	性	内容	利用時間(時間)	回数	区
A	88	女	室内掃除	2	月1回	北区
B	85	女	室内掃除	1	月1回	西区
C	74	女	通院介助	3~4	月1回	福島区
D	69	女	室内掃除	3~4	月2回	中央区
E	84	男	外出援助	2	月1回	淀川区
F	86	男	室内掃除	2	月1回	春島区
G	76	男	室内掃除	1	月1回	城東区
H	77	女	通院介助	2	月2回	阿倍野区
I	84	男	外出援助	1	月1回	東成区
J	94	女	通院介助	2	年1~2回	住吉区
K	78	女	窓ガラス拭き	1	年1~2回	西成区
L	90	女	草取り、消毒	1	年1~2回	阿倍野区
M	78	女	物取り	1	年1~2回	平野区
N	82	女	PC作業	1	年1~2回	城東区
O	78	女	顕微器具交換	1	年1~2回	平野区
P	78	女	顕微器具交換	1	年1~2回	阿倍野区
Q	80	女	パソコン設定	1	年1~2回	阿倍野区
R	62	女	水やり	1	年1~2回	旭区

四月 川と皮

向島といえば、戦前までは東京で指折りの桜の名所であったが、ひとりの地方出身の客が、土手の茶店に腰をかけて名物の桜もちを食べていた。この客、桜もちの食べ方を知らぬとみえて、包んだ葉ごとムシヤムシヤはおぼっている。茶店のおかみが見かねて「それは皮をむいて召し上がるのですが・・・」というとき、客は「そうけえ」と言つて、墨田川の方へ向きなおつて食べはじめたという。



名物桜もち



向島風景

この笑話が東京人に受け入れられたというのは、たまたま東京では「皮をむく」ということばと「川を向く」ということばとが同じアクセントをもっているからである。ところが、たとえば、京都・大阪方面では「川を向く」と「皮をむく」とを区別して発音しており、この笑話はいま通じない。いま、東京のアクセントが標準アクセントの地位をしめているがそれは、東京のアクセントが他の地方のアクセントよりすぐれているということを実証してからのちにきめたことではなかつた。

健康情報シリーズ

「带状疱疹」

「健康管理」

疲労時に発症しやすい带状疱疹

発疹が出たらすぐに病院へ

带状疱疹は、子どもの頃にかかった水ぼうそうのウイルスが再活性化することで発症します。50歳代以上に多く、年代が上がるにつれて発症率が高くなりますが、疲労やストレスを重ねると若くても発症するため注意が必要です。

症状は個人差が大きく、軽いと放置しがちですが、重症化することもあるので早めに受診を。まず顔や体の左右どちらかに痛みが現れ、数日後に痛みのある部位に発疹が出るのが特徴です。受信日の目安は「発疹が出て3日以内」。治療開始が遅れると神経炎が残る恐れがあります。睡眠や休息を十分とることが予防となります。50歳以上はワクチンの接種も検討しましょう。



恐れがあります。睡眠や休息を十分とることが予防となります。50歳以上はワクチンの接種も検討しましょう。

「食生活」

免疫機能を保つ「ビタミンD」

魚や茸(キノコ)を食べて

高齢になると带状疱疹の発症率が高くなるのは、免疫力の低下が一つの要因であると考え

えられています。免疫機能を保つ食生活を心がけましょう。そのためにはバランスのよい食生活に加え、免疫機能を調整するビタミンDの摂取が大切です。

ビタミンDは、魚介類・きのこ類に多く含まれています。さけ・さば・うなぎの他、しらすなどの小魚にも豊富です。また、きのこは生よりも干した物のほうがビタミンDの含有率が高まります。ビタミンDは熱に強いいため、焼く・煮るなどいろいろな調理法でアレンジしましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

朝起きたら「コップ一杯の水を」

目覚めたらまずコップ一杯の水を飲むことを習慣にしましょう。腸を刺激することで自律神経が整います。また、水が入ることで胃腸のスイッチが入り、食事や排便の準備ができてきます。1日の気持ちよいスタートのために心がけましょう。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (植原 貞子)

# 俳句

紅白の梅寄りそひて咲く御苑

吉川弘美

満開あり五分三分あり花の道

齋藤富美代

春めくや口紅ひとつ買ひ足して

須見敏江

朧夜やまだまだ上下ある気温

森下和子

# 川柳

良いナルクどこへ行くのかキタミナミ

タカシ

業平も小町も咲いて逝く

パナコラン



絵手紙 (長谷川 洋子)

# 催事のご案内

○「いきいき体操」の実技講習会

2月の「健康寿命を延ばす実践講座」に参加された会員から、「体操は楽しかったので、拠点でも実施してもらえないか」と、「ご意見箱」に投書がありました。運営委員会でも検討して、会員の高野圭子さんに相談したところ、快く指導を引き受けてもらいました。

日時…4月17日(水) 13時半～14時半

場所…拠点事務所

拠点運営協力費…2000円

申込…4月15日(月)までに事務所へ

○全国ナルクウイーク・一斉行動

～春の大阪城公園クリーン作戦～

日時…4月18日(木) 10時～12時

※雨天時は、25日(木)に順延

集合…大阪城ホール玄関西側(青屋門の外堀)

申込…4月15日(月)までに事務所へ

○わくわく町中散策 ～蒲生四丁目界限～

日時…5月24日(金) 10時～

(詳細は、次号をご覧ください。)

# 教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級 教室

日時…4月6日(土) 4月27日(土)

5月4日(土・祝) 13時半～16時半

■スマホ教室

日時…4月13日(土) 13時半～15時半

■パッチワーク 教室

日時…4月10日(水) 12時半～14時半

作品…鯉のぼりのミニタペストリー

材料費…1800円

□健康マージャン 同好会

日時…4月6日(土) 4月20日(土)

5月4日(土・祝) 13時～17時

□水きり絵 同好会

日時…4月11日(木) 11時～15時

□絵手紙 同好会

日時…4月15日(月) 11時～15時

□カラオケ同好会

日時…4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…4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

5月号の発送作業は、5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)671014522

# 2月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	時間	22時間
	提供者	6人
◎ 奉仕活動	時間	536時間
	提供者	49人
◎ 会員数	入会	1世帯1人
	退会	2世帯2人
◎ 月末会員数		214世帯 274人