

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49号 2024年7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

ナルク大阪「いちようの会」 第5回定時総会

晴天の6月8日(土)午前10時、大阪府社会福祉会館(中央区)にて27名の参加者を得て、大阪拠点の第5回定時総会が開催されました。

秋田事務局次長の司会で始まり、まず守屋代表の挨拶がありました。「これまで12年間議案書の作成に携わってききましたが、今回が最後の議案書作りになります。この間拠点は南北分離から再統合へ、隆盛から低迷へと変化してきていますが、今後も継続し、発展していくことを期待しています」。

本部の寺井相談役からも挨拶を頂きました。「昨日の全国総会で、新会長に野中孝泰氏(62歳)が就任され、発展プロジェクトの具現化(先ずは、キャラクター「ナルタン」普及、11月15日、16日のナルリンピック開催)に着手されるので協力をお願いします」。



守屋代表の挨拶

次いで会場の中から、議長に辻井公平さん、書記に西島忠洋さんが選出されて議事が始まり、まず、第1号議案として昨年

度の活動報告が高橋事務局長より提案されました。ポイントには以下の通り。
①会員数は減少傾向が止まらず、昨年度より31世帯減・38人減、②時間預託活動は昨年度と同数の月平均25時間で依然として低迷状況が継続、③各種の行事はコロナ禍の沈静もあり全面的に再開して、「顔の見える組織」を再建。
次に、第2号議案として、守屋代表より昨年度の収支決算の報告がありました。時間預託活動の低迷、物価の上昇等により、95万余円の赤字という大変厳しい結果となりました。
続いて上田監事からの「会計監査報告」の後、両議案の採決にはいり、賛成多数で承認されました。
次いで、第3号議案「24年度の活動計画」と第4号議案「24年度の予算案」の提案・審議に入りました。計画の要点は、昨年度の活動内容を拡大・活性化していくことで、具体的には次の通りです。①「助け合い活動」を徐々にでも増進していく、②各種の行事・イベントを発展させて、会員同士の繋がりを深めていく、③教室・同好会の新たな開設や復活をめざす、④本部主催の活動に協力し、「阪奈地区連絡会」を通じて近隣拠点との交流を深めていく。
両提案は賛成多数で承認されましたが、審議のなかで、様々な意見・要望が提起されました。①本部との預金契約の証書(コピー)を提示すべきではないか。(↓会計監事が監査の際に証書を確認する)。②時間預託点数を、教室同好会の運営協力金の支払いに使用できないか。(↓点数はあくまでボランティア活動に使用すべきもので、貨幣に転換することはできない)。③活動の寄付金を利用者の負担力に応じて増加してもよいのではないか。(↓今後検討していく)。
最後に、今期の運営委員体制が第5号議案として提起されました。代表・副代表不在の変則的な体制ですが、了承して頂きました。(2面に新名簿を掲載しています)。
今回退任された、守屋正代表を始め5名の委員の方々(入江康子・斎藤一志・津沢賀津子・永田弘子・花満信子)、これまでの活動、ありがとうございました。



様々な意見・要望が提起された

なお、同日配布された『定時総会・議案書』をご覧になりました。一方は、事務所でお渡しできません。来所が困難な場合は、事務所にご連絡下されば、送付致します。
(事務局)

2024年度

拠点運営体制

役職	氏名	備考
代表表	—	
副代表	—	
事務局長	高橋 正明	
事務局次長	秋田 小百合	コーディネーター
会計	小堀 千砂子	
委員	松井 なほ子	
委員	河内 和美	コーディネーター
委員	佐藤 悦子	
委員	島村 多恵子	
委員	豊島 久美子	
委員	辻井 公平	
委員	長尾 康子	
委員	西島 忠洋	
委員	藤井 美智子	
監事	上田 隆	
委員	中尾 弘正	

(各役職の氏名は50音順)

今期は、右記の総勢14名の役員で活動してまいります。今後とも 皆様の一層のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。
(事務局)

◆代表退任のご挨拶

ありがとうございます

前代表 守屋 正

この度の第5回拠点定時総会をもって、代表の座を降りさせて頂きました。在任中は皆様方のお力添えがあったればこそ何とか務めることができ、大変お世話になりました。誠にありがとうございました。平成16年会社主催の「定年前セミナー」で、「ナルク」の存在を知り、「第二の人生はこれだな」と嘱託期間が終わるのを待って平成20年に入会しました。大阪拠点一つが南北拠点二つに分離した後、平成24年に南拠点代表になってから今日までの都合12年間は、あつという間に過ぎたな！が実感です。

思い出として大きく残っていることが三つあります。

一つは東日本大震災後、仙台での第20回ナルク全国総会「復興記念大会」に皆さんと参加し、仮設住宅等を訪問したりしたこと。振り返ってみれば、それ以降の数年間が拠点会員数的にピークだった、と思います。

二つ目は、コロナ禍で3年間何もできなかったこと。会の存在意義が無く本当にこのままでよいのか、と焦りました。

三つ目は、両拠点再統合への検討時眠れない



日々でのしんどかったこと、等々です。全てもう今は昔です。組織は継続して何ほ！です。今後も継続し、発展していける様に期待しております。

わくわく町中散策

「アサヒビール工場見学」へ

ご案内

今回訪れる予定の、「アサヒビール・ミュージアム」は、そのルーツである「大阪麦酒会社」が1889(明治22)年に吹田に設立した工場(現在のアサヒビール吹田工場)に併設されています。

「記憶に残る最高の一杯に出会える場所」がコンセプトの体験型ミュージアムです。ビールの製造工場の解説を聞き、製造ラインを実際に見られるだけでも興味深いのですが、様々な映像や技術を駆使して、アトラクションのように楽しめる仕掛けがされています。

もちろんビール(またはソフトドリンク)の試飲もありますので、ぜひご参加下さい。

記

- ・日時…7月24日(水) 13時半～15時半
- ・集合…阪急千里線「吹田駅」西改札口
(地下鉄堺筋線と接続、
「北千里」行きに乗車)
- ・見学科…1,000円
- ・申込…7月19日(金)までに
事務所へ(厳守)



六月　く土用　く

七月二十日は土用の入り。

土用というとは今では夏に限ってというのが普通だが、元来、春の土用・秋の土用・冬の土用もあることは、詳しい暦を見ればすぐにわかる。昔の中国人は、一切の物事を木・火・土・金・水の五つに分けることを思いつき、たとえば、当時知られていた遊星が五つあったので、木星・火星・土星・金星・水星と呼んだ。土星の順序がちよつと狂っているが、あとは、外回りのものから順に内回りのものに並んでいて見事である。



遊星図(惑星図)

ところで、「四季」というものにこの木・火・土・金・水をあてはめようとする、春は木、夏は火、秋は金、冬は水と割り当てて、どうも土だけがあまってしまふ。そこで春・夏・秋・冬からその終りの部分を十八日ずつ削り、それを集めて土の用とした。これが土用の



梅干しの土用干し

はじめり、四季にあるゆえんである。それが、春・秋・冬の土用は影が薄くなつて、土用干し・土用波、すべて土用といえ夏土用のさすことになつた。

健康情報シリーズ

「更年期」

「健康管理」

く誰にでも起こりうる更年期の症状、

抱え込まず医師に相談をく

更年期は一般的に45～55歳頃とされ、心身のバランスを整える女性ホルモン(エストロゲン)の急激な減少によつて不快な症状が現れることがあります。ほてり・のぼせ・発汗などが多いですが、他にもさまざまな症状があり、憂うつな気分・集中力低下なども見られます。



日常生活に支障をきたすほどの症状であれば、「更年期障害」と診断されます。

また男性も、男性ホルモン(テストステロン)が減少することでさまざまな症状があります。

個人に合わせた治療方法がありますので、一人で悩み過ぎずに医療機関を受診しましょう。

「食生活」

く更年期にはイソフラボンと

トリプトファンをく

更年期の症状は女性ホルモン(エストロゲン)の減少が原因のため、エストロゲンの働きを助けるイソフラボンをとみましょう。大

豆・凍り豆腐・納豆・みそ・豆乳などの大豆製品に多く含まれています。

また、エストロゲンの分泌が減ると、気持ちを安定させる脳内物質セロトニンも減つてしまい、憂うつな気持ちや睡眠不足につながります。セロトニンを作るトリプトファンを多く含む、バナナ・チーズ・牛乳・卵・大豆製品などもしっかりと取りましょう。牛乳は就寝前にホットミルクにして飲むと、眠りを促す効果もあります。

「始めよう!健康アップ習慣」

くいろいろな物を食べて

夏ばて予防く

めん類だけ、パンだけなど単品の食生活では栄養が偏り、夏ばてを招きやすくなります。

特定の食品よりは、野菜・果物・大豆製品など、いろいろな食品をとることを意識することが大切。冷ややっこや枝豆をおかずに加えるなど工夫しましょう。

(「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

闇ひらく純白の仙人掌さぼてんの花

齋藤富美代

二の腕の白さ際立つ更衣

須見敏江

万緑や合すラジオの周波数

森下和子

川柳

ナルクさんときめきあつたもう爺だ

タカシ

翔平になれと育てる親の欲

パナコラン



絵手紙 (萩原 洋子)

催事のご案内

○ わくわく町中散策

↳アサヒビール工場見学

日時：7月24日(水) 13時半

集合：阪急千里線「吹田駅」西改札口

見学科：1,000円

申込：7月19日(金)までに事務所へ(厳守)

※詳細は第2面をご覧ください。

教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級 教室

日時：7月6日(土) 7月27日(土)

8月3日(土) 13時半～16時半

■ パッチワーク 教室

日時：7月10日(水) 12時半～14時半

作品：ひまわりのタペストリー

材料費：2800円

□ 水きり絵 同好会

日時：7月11日(木) 11時～15時

■ スマホ教室

日時：7月13日(土) 13時半～15時半

■ いきいき体操教室

日時：7月17日(水) 13時半～14時半

□ 健康マージャン 同好会

日時：7月6日(土) 7月20日(土)

8月3日(土) 13時～17時

□ 絵手紙 同好会

日時：7月22日(月) 11時～15時

□ カラオケ同好会

日時：7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：7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

8月号の発送作業は、8月1日(木)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) 6710-4522

5月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	52時間
提供者	9人
◎ 奉仕活動	
時間	514時間
提供者	44人
◎ 会員数	
入会	2世帯2人
退会・移動	4世帯6人
◎ 月末会員数	
	202世帯
	258人