

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



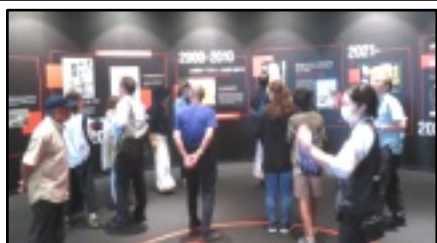
第50号 2024年8月発行
ナルク大阪「いちょうの会」
〒542-0012
大阪市中央区谷町6-4-8
新空堀ビル2階206-2
TEL/FAX 06-6710-4522
EM: ichou@nalc-osaka.com
HP: http://www.nalc-osaka.com

わくわく町中散策

アサヒビール 吹田工場見学

梅雨も明けて、猛暑の夏が始まった7月24日(水)、阪急千里線「吹田駅」に集合した11名の参加者は、約10分歩いて、「アサヒビールミュージアム」に到着しました。この地は、そのルーツである大阪麦酒会社が1889(明治22)年に設立されて、1891年に吹田村醸造所が建てられた場所です。

- 他の参加者を加えて、総計20余名でのツアーの内容は以下の通りでした。
- ① まずはシアターで、アサヒビールの「概要」についての映像を観ました。
 - ② 次にビールの「原料」解説へ。ホップを手に取り、匂いを嗅ぎました。
 - ③ 「仕込み」と「ろ過」については、窯の中のイメージ映像を見て、さらにVR(仮想現実)ゴーグルで、発酵時の酵母になって麦汁に投入されたりしました。
 - ④ 続いて「ろ過」・「充填エリア」へ。



「アサヒビールの歴史」の展示を窓ガラス越しに見学。実際の工場内「巨大タンク」(350mL缶を一日一本飲み続けて4千年かかる、途方もない大きさ)も、見学できました。

⑤ 次いで「スーパードライ・ゴーライド」へ！ビールを缶に詰める工程を、自分が缶の上に乗ったかのように体験できる名物コーナーです。

⑥ ツアーの終盤は、30分の「試飲タイム」です。こうして、約1時間半の行程もすべて終了し、無事解散となりました。参加者お二人に感想を寄せて頂いたので、以下に掲載します。(事務局)

工場見学に参加して

高野 圭子

7月24日(水)、「アサヒビールミュージアム」吹田工場見学、11名で参加。この日も朝から暑く、駅から汗をフキキ10分ほど歩いて目的地に到着。

ビール工場見学は、小学生時代に社会科見学で行った事を思い起こしました。50年前とは大違い、VRゴーグルを装着してタンクの中を自由に動いている感覚を味わい、遊園地のジェットコースターのようにビールが缶に詰められて行く過程を体験して感激しました。

見学ルートの最後はお楽しみの試飲です。何種類もあるビールから選ぶのにみんなで「どれにする？」と聞きながら、冷たいビールをゴクゴク喉をならしながら、おつまみもいただき、お酒談義でタイムアップ。

お土産にビアカップをいただいで解散。50年以上前の工場見学とはシステムも内容も違い、自分自身の歴史を感じた工場見学でした。

見学会の感想

野上 文代

7月24日(水)、猛暑の中、「記憶に残る最高の一杯に出会える場所」をコンセプトにした体験型の「アサヒビールミュージアム」見学に参加させていただきました。

午後1時半、阪急「吹田駅」に集合し目的地へ。

警備員の指示でミュージアムの方向へ歩いて行くと、昔使用されていた通称カブトと呼ばれる巨大な排気筒があり、その先にミュージアムの入り口が。

1階でチケットを購入し、試飲可能な印のリストバンドを装着してもらい、ツアー出発まで「スーパードライ」の展示を見学。いざ、ツアーの開始です。

会社の歴史、製造工程、SDGsへの取り組みを、プロジェクトシヨノンマツピング、VR、スライドを使った説明で楽しい体験をさせていただきました。しかし、一番感激したのは、最後の飲



んだビールの美味しさです。「ここ吹田はあなたのうまいと出会う場所」の言葉の通り「記憶に残る最高の一杯」でした。今回の企画に感謝申し上げます。

コーディネート 報告

秋田 小百合
河内 和美

現在は、西区、中央区の新規依頼があり、通院介助(月3回)、買い物同行(月2回)、会員様の依頼にて話し相手(月2回)等、少しずつではありますが、増加にまわっています(下表参照)。

地域包括支援センターからの問い合わせも、最近では月1〜2件はあるのですが、活動していただける方がいなくて引き受けることができません。

そこで、皆様にお願いががあります。ナルクの理念である助け合いの精神にご協力頂ける方を募集しています。少しでも、一緒に助け合いにご協力いただければ幸いです。

政府の給付・減税施策

2023年11月2日、物価高騰対策の施策として閣議決定された給付・減税。財源は過去2年間の税増収の国民への還元だとの事。

以下、今、話題の施策の概要です。
(1) 給付金

① 住民税非課税世帯に、既に給付済の3万円に加え7万円給付。

② 所得税非課税で住民税均等割のみ課税の低所得者世帯に、10万円給付。
①②世帯の18歳以下の子どもに、5万円(人)給付。
2024年に新たに①住民税非

課税、②所得税非課税になった世帯に10万円と、18歳以下の子どもに、5万円(人)給付。

(2) 4万円(人)の6月定額減税
一人につき、所得税3万円、住民税1万円が、扶養親族も含めた人数分、定額減税。

(3) 8、9、10月の3か月間、電気、ガス代を政府が補助再開
電気3.5円/kWh、ガス代15円/m³が補助される。標準的な家族で2千円位の補助となります。
少しでも物価高騰をみんなで乗り切っていきましょう。(事務局)

現在の利用状況

利用者	年齢	性	内容	利用時間 (時間/回)	回数	区
A	72	女	通院介助	5	月3回	西区
B	90	女	話し相手	4	月2回	阿倍野区
C	78	女	買い物	2	月2回	中央区
D	88	女	室内掃除	2	月1回	北区
E	85	女	室内掃除	1	月1回	西区
F	74	女	通院介助	3~4	月1回	福島区
G	69	女	室内掃除	3~4	月2回	中央区
H	84	男	外出援助	2	月1回	淀川区
I	86	男	室内掃除	2	月1回	都島区
J	76	男	室内掃除	1	月1回	城東区
K	77	女	通院介助	2	月2回	阿倍野区
L	84	男	外出援助	1	月1回	東成区
M	94	女	通院介助	2	年1~2回	住吉区
N	78	女	窓ガラス拭き	1	年1~2回	西成区
O	90	女	草取り、消毒	1	年1~2回	阿倍野区
P	78	女	柿取り	1	年1~2回	平野区
Q	82	女	PC作業	1	年1~2回	城東区
R	78	女	照明器具交換	1	年1~2回	平野区
S	78	女	照明器具交換	1	年1~2回	阿倍野区
T	80	女	パソコン設定	1	年1~2回	阿倍野区
U	62	女	水やり	1	年1~2回	旭区
V	83	男	散髪	1	年1~2回	天王寺区

「団体賛助会員」から ナルク会員への情報です!!

団体賛助会員の「パナソニック」と「公益社」が、ナルク会員に提供する商品の情報です。

【パナソニック】

パナソニックが、「聞こえ」の困り事の相談に応えます。ナルク会員は、補聴器を特別価格で購入できます。また、大阪拠点には、購入した補聴器の定価の5%程度が支払われます。

電話で予約し「ナルク会員」とお伝え下さい。
★連絡先
パナソニック補聴器(株) プラザ大阪
大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル1階
電話 (06) 6344-3348

「受付9時〜17時30分(土、日、祝、年末年始、お盆を除く)」

【公益社】

ナルクの会員及びその家族が、ナルクの紹介により、葬儀の執行を公益社に委託した場合、葬儀代金の割引(基本セット料金の10%割引)があります。また、大阪拠点には、葬儀に対する斡旋手数料として、基本セット料金の3%が支払われます。

葬儀の基本セット料金は、ナルクの会員及びその家族が、公益社の営業目録より選択して指定するものとします。

公益社で葬儀される場合は、公益社に電話で「ナルク会員」と「会員番号」とをお伝え下さい。

(事務局)

八月　くオケラ　く

夏の夜は、昼の地熱がまだムツとするように残っていて、中々寝つきにくいものだ。そんな時、「ジーツ、ジ、ジーツ……」というオケラの鳴声が聞こえると、その声が耳について、寝苦しい夜がますます寝苦しくなったりする。オケラは地中に住む小さな虫で、私達はオケラと呼んでいるが、本当はケラであり、何もそんな昆虫に「お」をつける必要はないのである。



オケラ

私達の身近にいる動物の中でも、「お」をつけて呼ばれる光栄にあずかるものは大変少なく、獣ではせいぜい「お馬」「お猿」ぐらい、そのほかに、徳川の綱吉將軍の時に、「お犬」と言ったという話がある。「鳥」には「お」をつけるのは、木曾御岳で「雷鳥」をお雷鳥というのが一つだけ。虫になると、関東西北部一帯でかいこを「お蚕さま」という例があるが、



これは生活をささえてくれる大切な虫だから、当然だ。それと張り合えるものがこのオケラとは、はなはだ奇抜である。どういいうわけだろうか。

健康情報シリーズ

「食欲低下」

「健康管理」

「夏ばてを招く栄養不足」

暑さにより食欲が低下しやすい時期です。だからといって、冷たい麺類や飲み物ばかりをとっていると栄養不足になる可能性があります。汗をかくことで体内の水分やミネラルが不足しがちな中、栄養バランスが乱れると



夏ばてを招きます。

食欲がなくても、できるだけしっかり食事をとるようにしましょう。

汁ごと食べられるスープなどの料理は、栄養素が効率よく摂取できます。生のまま食べられるアボカドや果物などもよいでしょう。麺類には、肉や野菜をトッピングする、おかずを一品加える、などをすすめます。

「食生活」

「夏に不足しがちな栄養素」

「ビタミンB1・C・良質たんぱく質を」

夏に不足しがちな栄養素として、ビタミンB1・ビタミンC・良質たんぱく質が挙げられます。

ビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素で、豚肉・卵・玄米などに多く含まれます。アリンを含むにんにくやねぎと合わせると吸収がよくなり、独特の香りが食欲を高めます。暑さや疲労で消費されがちなビタミンCは、じゃがいも・ブロッコリー・グレープフルーツなどから補給しましょう。

食事が減ると摂取量が低下しがちな良質たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。鶏ささみ・まぐろ・納豆などはさっぱりと食べやすいのでおすすめです。

「始めよう！健康アップ習慣」

「夏の野菜と果物で体をメンテナンス」

なす・きゅうりなどの夏野菜や、すいか・メロンなどの夏の果物には、体にたまった熱を取る働きがあります。

また、水分はもちろんカリウムやナトリウムも含むので、日中に汗で失われた水分やミネラルの補給に最適です。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (石田 安子)

俳句

しんがりは末っ子かる軽鳧の宿うつり

齋藤富美代

開店の列に直撃梅雨の雷

須見敏江

夕陽丘に沈み行く日や夏のれん

森下和子

川柳

政治家よ身内利益に白けるよ

タカシ

不況です今日ある店も明日は無く

パナコラン



絵手紙 (杉江 みよ子)

催事のご案内

○ 日常生活スキルアップ研修会

「自転車事故のリスクマネジメント」

・日時：9月20日(金) 10時～12時

・場所：大阪府社会福祉会館・4階

※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：8月3日(土) 8月24日(土・祝)

9月7日(土) 13時半～16時半

■ スマホ教室

日時：8月10日(土) 13時半～15時半

■ パッチワーク教室

8月はお盆休み中のため、お休みです。

■ いきいき体操教室

日時：8月21日(水) 13時半～14時半

□ 健康マージャン 同好会

日時：8月3日(土) 8月17日(土)

9月7日(土) 13時～17時

□ 水きり絵 同好会

日時：8月8日(木) 11時～15時

□ 絵手紙 同好会

8月はお休みします。

□ カラオケ同好会

日時：8月27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：8月10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)

★ 寄付金のお礼

会員のMさんから、ご寄付を頂きました。

ありがとうございます。

★ 会報発送作業

9月号の発送作業は、9月2日(月) 13時半から

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ため、事務所の

勤務時間は当面の間、平日の11時～15時と

します。なお、お盆休みは、8月13日(火)～

16日(金)です。

TEL / FAX (06) 671014522

6月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	54時間
提供者	11人
◎ 奉仕活動	
時間	510時間
提供者	41人
◎ 会員数	
入会	1世帯1人
退会	6世帯6人
◎ 月末会員数	
	197世帯
	253人