

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51号 2024年9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

業務分担

2024年8月29日

項目	摘要	日時	担当
運営委員会	拠点の活動を円滑に進めるために、基本的な施策を討議決定	月1回	高橋(正)、秋田、小堀、松井、河内(和)、佐藤(悦) 島村、豊島、辻井、長尾、西島(忠)、藤井(美)、上田、中尾(弘)
事務所当番	電話・来客への対応、事務処理	毎日	高橋(正)、運営委員、教室・同好会員、他
掲示板	電子版/白板	月1回	豊島/花満、事務所当番
会計処理	入金、出金	適宜	小堀、松井、澤井
	ソフト入力	毎月	小堀、松井、澤井
監査	会計監査	適宜、期末	上田、中尾(弘)
コーディネート	時間預託活動の契約と調整	適宜	秋田、河内(和)
ローテーション	ローテーション表作成	毎月	河内(和)、秋田、(← 窓口担当)
時間預託活動管理	活動記録入力、利用明細出力	毎月	花満、植原、秋田、豊島
	自払自受 ゆうちょBizがレタ外伝送	月1回	花満、植原、豊島
	預託手帳へ記載	月1回	豊島
	時間預託活動点数の報告書	月1回	花満、植原、秋田、豊島
奉仕活動管理	奉仕活動点数の入力	毎月	植原、花満、秋田、豊島
	奉仕活動点数の報告書	月1回	植原、花満、秋田、豊島
会員名簿管理	本部データ読込、名簿更新	月1回	秋田、植原、花満、豊島
ホームページ編集	メンテナンス	月1回	鈴木、高橋(正)
会報	編集会議	月1回(月初)	高橋(正)、秋田、入江、上田、豊島、守屋(正)
	紙面割付、編集・校正	月1回	豊島、秋田、入江、上田、高橋(正)、守屋(正)
	印刷	月1回(月初)	高橋(正)
	配布仕分け(封筒にラベル貼付)	月1回(月末)	【北】松岡(陽)、須見、長尾、藤井(美) 【南】花満、河内(和)
ラベル印刷	会報用(台帳メンテナンス)	月1回	高橋(正)、豊島
	印刷	月1回	高橋(正)、花満
	折込、発送(郵便局)	月1回(月初)	【北】松岡(陽)、澤井、須見、長尾、永田、藤井(美) 【南】繪川、杉江、辻井、花満、松井
会員交流会		不定期	運営委員
新人研修		その都度	高橋(正)、秋田
講座or研修会	出前講座		
	日常生活スキルアップ研修会	年1回	運営委員
環境奉仕活動	大阪城クリーン作戦	年2回(4/20、秋)	高橋(正)
教室	パッチワーク教室	月1回(第2水)	長尾
	スマホ教室	月1回(第2土)	西島(忠)
	麻雀初級教室	月2回(第1・4土)	中野(凱)、上田、平野(尊)
	いきいき体操教室	月1回(第3水)	高野、植原
同好会	健康マージャン同好会	月2回(第1・3土)	中野(凱)
	絵手紙同好会	月1回(第3月)	萩原、藤井(美)
	水きり絵同好会	月1回(第2木)	藤井(美)
	カラオケ同好会	月1回(第4火)	辻井
親睦行事	ぶらりウォーク	年1回	運営委員
	ハイキング	年1回	藤田(幸)
	わくわく町中散策	年2~3回	運営委員
	パーベキュー大会	不定期	運営委員
ナルリンピック委員会		2024/11/15・16	高橋(正)
総会		年1回	高橋(正)
新年会		年1回	運営委員
阪奈地区連絡協議会		年2回	高橋(正)、秋田
会報手配り	【北ブロック】秋田、安部、福本、大場、岡田、奥村、長村、小堀、齋藤(富)、谷山、豊島、藤堂(千)、中西(容)、中野(凱)、中山(基)、長尾、永田、平田(美)、松岡(陽)、三井 【南ブロック】繪川、金城(佳)、高橋(正)、田中(由)、辻井、花満、藤田(幸)、松井、松澤(正)、松本(雄)、守屋(正)		

大阪拠点の業務分担

大阪拠点では誰がどのような仕事をしているのか、見えない、とのご指摘をよく聞きます。そこで、業務ごとに作業内容と担当者を記した、

「業務分担表」をここにお示しし、「見える化」を図りました。どうぞご確認ください。
(次ページ中段の記事へ続く)

おもかげ偲んで

入江 康子

一昨年10月初旬、ドイツ在住の妹が2カ月の予定で帰国しました。毎年帰国していましたが、コロナ禍の間は帰ってこれず、3年半ぶりの帰国です。久しぶりの妹を見て少し元気が無いように思えました。帰国して10日位たった朝、「左足に力が入らない」「起き上がれない」といい、救急車で病院へ行きました。色々検査の結果、脳腫瘍と診断され、「えっ」と頭の中が真っ白になりました。即入院。翌日手術の説明を受けて、私たちが帰った後、妹は少しパニックになったようです。一週間後に開頭、右の側頭葉にできた腫瘍を摘出。病理検査での診断は「神経膠芽腫(グリオーマ)」、この腫瘍は進行が速く、放射線治療と化学療法が必要との事。私たちは日本で治療を受けてほしかったのですが、本人はドイツの病院で治療を受けたい、早く帰りたいと言う。本人の意向を尊重して同意しました。

11月15日退院となり、関空まで救急車で行き、空港でドイツから医者が迎えに来て帰っていききました。後日、妹からのメールでドイツからの迎えは女医で、帰国後3日間入院して帰宅。家にいると憂鬱になるので毎日散歩をしている、もう覚悟はできているといいました。



昨年の4月22日に娘から亡くなったとのメールがきました。79歳での人生の終焉です。後日主人からきたメールは、ドイツ語で書かれておりさっぱりわかりません。大阪のドイツ領事館へ翻訳をお願いしたのですが、プライバシーの関係上できない

との事。困っていたところ、ナルクの会員でイスから33年ぶりに帰国された方が翻訳を快く引き受けて下さり、助かりました。感謝です。

業務分担にご協力を!

大阪拠点の運営に係わる業務は、大きく分けると、左記の①～⑦になります。

- ① 運営委員会
- ② 事務所当番
- ③ 会計処理
- ④ 名簿・活動管理(時間預託活動・奉仕活動)
- ⑤ ホームページ・会報関連作業
- ⑥ 教室・同好会
- ⑦ 行事・催事・研修会・総会など

前ページの表では、①～⑦の業務を作業ごとに細かく分けて担当者名を表示し、業務の見える化を図りました。ご覧のように、現在、多くの方々の協力を頂いています。実は、いずれの作業も人手が十分とは言えない状況です。この業務なら参加してみたい、と思われる方は、ぜひ事務所へ御連絡ください。さらに多くの方々に参加頂き、これらの業務が今後も継続発展できるように、ご協力をお願いします。(事務局)

お知らせ

経費節減のため、今号から、会報がカラー印刷から白黒印刷に変わりました。ホームページでは従来通り、カラーでご覧頂けますので、ホームページの会報もご覧下さい。また、絵手紙、水きり絵は、事務所に展示していますので、彩り豊かな原画をお楽しみ頂けます。どうぞ、事務所にお気軽に足をお運びください。(事務局)

○日常生活スキルアップ研修会ご案内

「自転車のリスクマネジメント」

最近、自転車事故が多発していることは、皆さんご存じの通りです。また、自転車の交通違反に罰則金を導入するなどの改正道路交通法も、今年5月に可決・成立しました。

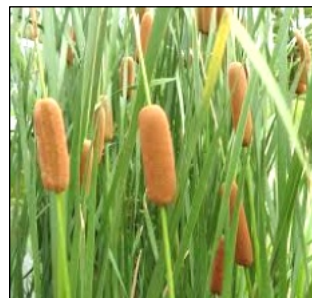
そこで、自転車のリスクマネジメントについて、専門の講師から、①守るべきルール、②自転車事故に対応する保険、③事故や大損害を未然に防ぐためのポイント等々についてお話しして頂きます。皆さんからの質問も交えて、リスク管理を徹底させていきますので、ぜひご参加下さい。

- ・日時：9月20日(金) 10時～12時
- ・場所：大阪府社会福祉会館・4階(地図)
- ・講師：宮本威氏
- (損害保険トータルプランナー)
- ・申込：9月18日(水)までに事務所へ



九月 く カマボコ く

今ごろ水辺などに行くと、ちようどガマ(蒲)に茶かつ色の穂が出ているが、あれはガマのホコという意味でカマボコといわれる。食品の名前と同じであるが、



蒲の穂子 (ガマのホコ)

それも当然で、昔カマボコといわれたものは、今のチクワで、あれがそのガマの穂に似ているところからカマボコと呼ばれていたものだった。ところがいつのころか、今のカマボコが出現した。同じ原料と製法でありながら平たい台の上ののっているしるもので、人呼んで「台かまぼこ」といった。そうして、今までカマボコと呼ばれていたものは、竹ぐしのまわりにぬりつけて作るところから「竹輪(ちくわ)かまぼこ」ということになった。



竹輪 (チクワ)

しばらくの間、新旧二つのカマボコは互いに相対立してゆずらなかつたが、台かまぼこの方が味が良い。人も自然にそちらの方をカマボコと認めるようになり、それまで本家をゆずらなかつた竹輪カマボコの方は、あわれにもチクワ、チクワと呼びすてにされるようになってしまったという諸行無常、有為転変(ういてんぺん)のお話である。

健康情報シリーズ

「痛風」

「健康管理」

激しい痛みを伴う痛風

飲み過ぎ・食べ過ぎに注意

足の指の付け根などが突然腫れて痛み出す痛風は、体内に増えた尿酸が関節内で結晶化することで起こります。健康診断などで尿酸値が高いことがわかったら、症状が出る前に生活習慣を見直しましょう。まずアルコールは尿酸を増やしやすいため、飲み過ぎに注意。



お酒に強い人ほど尿酸値が上がりやすいともいわれています。

肉や魚に多く含まれるプリン体のとり過ぎもリスクになるので、野菜を一緒にとる、だから食事べない、やけ食いをしないなどを心がけましょう。

高尿酸血症の人の多くが太り過ぎのため、心あたりの人は減量を。散歩や体操などの軽い運動がおすすめです。

「食生活」

プリン体の多い食品を知り

食べ過ぎに気をつけよう

プリン体はうま味の元で、肉や魚などに多く含まれています。肉や魚にはたんぱく質も

含まれているため、まったく食べないというより、とり過ぎないようにすることが大切です。プリン体が特に多い食品には、鶏レバー・まいわし干物・いさきの白子・あん肝の酒蒸し、多い食品には牛レバー・豚レバー・かつお・さんま干物・大正えびなどがあります。また、野菜を多く食べること、水分をしっかりとることで、尿酸が尿とともに排出されやすくなります。清涼飲料水やジュースよりは水やお茶がおすすめです。

「始めよう！健康アップ習慣」

片方の足で立って筋力維持

歯みがきのときやテレビを見ながら、片方の足で立つ運動を習慣にしましょう。

筋肉が鍛えられるだけでなく、脳が体に命令を与える神経も刺激されます。支えのあるそばで膝を直角に曲げて、一分間キープするのを目指しましょう。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (繪川 佐都美)

俳句

結界の柵にのこる丹彼岸花 にひがんなばな

齋藤富美代

縄張りに勝って三毛猫ハンモック

須見敏江

菩提寺の空の広さや風涼し

森下和子

川柳

はずせない化粧せずにマスク跡

タカシ

眼光の輝き出世予感させ

パナコラン



絵手紙 (松井 なほ子)

催事のご案内

○ 研修会「自転車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

申込：9月18日(水)までに事務局へ

※詳細は、第2面をご覧ください。

○ 秋の大阪城公園クリーン作戦

日時：10月17日(木) 10時～12時

※雨天時は、10月23日(水)に順延

集合：大阪城ホール玄関西側(青屋門外濠)

○ わくわく町中散策「大阪歴史博物館」

日時：10月24日(木) 10時～12時

集合：「大阪歴史博物館」入口

※10月実施分の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：9月7日(土) 9月28日(土)

10月5日(土) 13時半～16時半

■ パッチワーク 教室

日時：9月11日(水) 12時半～14時半

作品：かぼちやのポーチ

材料費：800円

■ スマホ教室

日時：9月14日(土) 13時半～15時半

■ いきいき体操教室

日時：9月18日(水) 13時半～15時半

□ 健康マージャン 同好会

日時：9月7日(土) 9月21日(土)

10月5日(土) 13時～17時

□ 絵手紙 同好会

日時：9月9日(月) 11時～15時

□ 水きり絵 同好会
日時：9月12日(木) 11時～15時

□ カラオケ同好会
日時：9月24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：9月14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

10月号の発送作業は、10月1日(火)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、事務所の執務時間は当面の間、平日の11時～15時とします。

TEL / FAX (06) 6710-4522

7月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	50時間
提供者	11人
◎ 奉仕活動	
時間	536時間
提供者	41人
◎ 会員数	
入会	2世帯2人
退会	3世帯3人
◎ 月末会員数	
	195世帯
	252人