

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52号 2024年10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

日常生活スキルアップ研修会 自転車のリスクマネジメント

豊島 久美子

9月20日(金)午前10時から、大阪府社会福祉会館(中央区)にて9名の出席を得て、標記研修会が開催されました。講師は、ナルク・ボランティア保険担当の宮本威氏(損害保険トータルプランナー)です。レジュメの設問に受講生が答える形で進められ、新聞記事、大阪府警、大阪府、警視庁の交通安全資料をフルに活用されて、充実した研修でした。以下は抄録です。

(1)なぜ、交通ルール(以下、ルールと略)を守らなければならないのか

事故の「過失割合」は当事者のルール違反を基に決めるので、ルールを守らなければ、当事者の不利益になる。

(2)自転車事故に対応する保険(ボランティア中及び活動場所への往復途上)

①「自分のケガ」は相手からの賠償と自分の健康保険・傷害保険等で対応。
②「相手のケガ、物損」は自分が自転車の場合、個人賠償責任保険、*NPO賠償責任保険で対応(*示談代行サービスなし)。【注意】事故現場で示談しない。お詫びを言っても良いが、「賠償は後程連絡させて頂く」と伝える。物損の賠償は時価額(中古価格)に付き、修理代を払う。

(3)事故や大損害を未然に防ぐポイント

①ルールを守る。
②危険予知(危険予知トレーニング)

(文末の写真と説明文参照)
③ヘルメット着用
自転車事故で死亡の70%は頭部障害が原因である。

(4)加害者の多くは自己破産! 保険に加入し、「損害賠償」に備えよう

①「個人(日常生活)賠償責任保険金額」は「一億円以上」の保障を確保。

②保険会社の示談代行サービスが付帯された商品を選択する。

(5)自転車の交通違反に「反則金」を科す

「改正道路交通法」が5月に参院本会議で可決。2026年の施行迄に①信号無視 ②歩行者用道路における徐行違反 ③通行区分違反 ④交差点優先車妨害 ⑤指定場所一時不停止、の5項目はクリアするように準備されたい。

講師の宮本様に感謝申し上げます。



警視庁ホームページの「危険予知トレーニング」→ 自転車の女性前方の「駐車車両を走行するとき」の危険予知。
【予知結果】①前方の車の車庫から出る車 ②右の車庫から出る車 ③駐車車両と衝突 ④前方の自転車

注意一秒 怪我一生

花満 信子

忘れもしません。それは6月15日(土)の午前11時過ぎ、ナルク麻雀同好

会へと向かう矢先の一瞬の出来事だったのです。

自宅からすぐの瓜破霊園内を電動自転車でもいつも通り走行していました。お寺の塀横を通過した途端、一時停止の筈の左横道から自転車が飛び出して衝突したのです。私はお尻から地面に叩きつけられ動けなくなり、偶然通りがかった人に救急車と警察の手配をして頂きました。相手は男子高校生でした。運が良かったのか、普段はあまり通行人がいない場所でしたので、下手をすると、当て逃げされていた事も考えられます。すぐに救急車で松原徳洲会病院へ。レントゲンの結果、胸椎圧迫骨折との診断でコルセットをし、タクシーで、置いていた自転車の場所へ戻り、何とか気力で押して自宅到着。そこに相手の親からの電話で訪問したいとの事。救急車に乗り込む寸前、氏名や電話番号を尋ねられていたのを思い出しました。

さあ、この日から起床時の痛みとの戦いの始まり。近所の整形に通院し、早や三ヶ月。一ヶ月過ぎた頃から痛みもとれ、当たり前前の日常が戻り、感謝です。

特にナルクのボランティア保険を利用させて頂けるとのお話で、担当の宮本様には何かと心配りいただき、これも感謝しかありません。皆様、『注意一秒 怪我一生』お忘れなく!

第5回 阪奈地区連絡協議会報告

高橋 正明

9月10日(火)13時30分から堺市総合福祉会館にて、本部の和田理事、6拠点堺、堺泉北、奈良、東大阪・大東、伊賀名張、大阪の役員等、総計13名が参加して標記の集会が開かれました。

土岐沢・奈良拠点代表の司会で、まず和田理事から、野中会長の活動動向の紹介(賛助会員への挨拶と新規の開拓、会員拡大、マスコミ対策、理事会開催等)を中心とした報告がありました。

次いで、各拠点からこの半年間の活動報告があり、意見交換が行われました。以下、報告の中で参考になる事項を列記します。

①一人暮らし会員へのサポートとして、「お元氣コール」や「緊急連絡カード」を作成。②ホームページをリニューアルしてコミュニケーションの拡大を図る。③傾聴ボランティアの研修を企画。④市の総合事業に参加して安否確認を実施。

最後に、今年度本部総会での役員報酬に関する定款の変更、すなわち「役員総数の3分の1以下の範囲内で報酬を支給することができる」との規定を入れたことに対して、大阪拠点から「金銭での役員報酬には反対で、時間預託点数の付与で対応すべきだ」との意見が提起されました。

これについて和田理事から、①役員(具体的には24名の理事)が報酬待遇の有資格者である。

②時間預託点数は会員相互の助け合い活動及びそのサポートに対して付与されるもので、本部各拠点の役員等が行っているナルク組織全般のための活動はそれとは全く別物であり、預託点数で対応できるものではない。今回、金銭報酬を与えることができることを新たに設定した、との返答がありました。

私個人としては、②の説明は理解しましたが、

①に関しては釈然としないものが残ったのも事実です。思うに本部や各拠点の役員その他、皆ナルク組織の発展のためにこれまで過去30年間すべて無償で活動してきたのに、今年度から一部の役員(具体的には24名の理事)だけを報酬待遇の有資格者として特別扱いすることに違和感を禁じえません。仕事の重要性は違いますが、本部・拠点役員、本部でサポート作業している会員皆が、対等に協力し合って無償でナルクの発展に尽くしていくのが、ナルクの精神にも適っているのではないのでしょうか。

〇わくわく町中散策 ご案内

「大阪歴史博物館」

緑豊かな大阪城公園と難波宮跡公園に隣接して建つ大阪歴史博物館は、古代から中世・近世、近代・現代に至る大阪の歴史を、模型・原物大復元や映像、豊富な実物資料によって展示。広い館内をじっくり見学して巡りましょう。



- ・日時…日時…10月24日(木) 10時～12時
- ・集合…「大阪歴史博物館」正面玄関前

(住所…大阪市中央区大手前4-1-32)

- ・交通…大阪メトロ谷町線・中央線

「谷町四丁目駅」9号出口すぐ

- ・費用…600円、

但し65歳以上は無料(要証明)

- ・申込…10月21日(月)までに事務所へ

ナルク設立30周年記念行事

11月15日(金)、16日(土)

第1回 ナルリンピック開催

絵手紙・水きり絵・パッチワーク作品を「発表の場B・作品展示」に出品します!

ナルク設立30周年記念行事として、第1回ナルリンピックが、11月15日(金)、16日(土)の2日間、大阪ドーンセンターをメイン会場とし、他の競技会場と一緒に開催されます。

「競い」「発表」「繋がり」の3つの「場」で実施され、実施日・実施項目は左表の通りです。

大阪拠点は、第1日目の「発表の場」の「B・作品展示」に参加します。絵手紙同好会、水きり絵同好会、パッチワーク教室から作品が出品されます。(展示場所…大阪ドーンセンター5階、視聴覚スタジオ。展示時間は13時～17時半迄)。

大阪会場での競技成績優秀者、参加者の投票による優秀展示作品・優秀パフォーマンス拠点に、「ナルリンピック表彰」が行われます。出品する人、しない人、皆で参加して、他拠点とも交流し、ナルリンピックを楽しみましょう。(事務局)

ナルリンピック実施内容

第1日目:11月15日(金)

- 競いの場
 - A. グラウンド・ゴルフ
- 発表の場
 - B. 作品展示 (13時～17時半)
 - C. 芸能 (11時～16時45分)
- 繋がりの場
 - 懇親会 (17時～19時)

第2日目:11月16日(土)

- 繋がりの場
 - 大阪城ウオーク
 - 神戸観光
 - 京都観光 京都・宇治コース
 - 京都観光 石山寺コース

きょう二十日

はエビス講で、商家ではエビス神を祭つて、商売繁盛を祈願する。エビスはもちろんエビス大黒のエビスで、魚神・農神・商神として幅広く信仰されている福の神である。



エビス神

昔、江戸の商家ではエビス神の像をかけて、その前で店の者が売り方と買い方に分かれ、店の商品を売買するまねをした。その時は千両・万両というように高い値をつけて「売りましょう」「買いましょう」といつて手をしめて祝った。その行事から、ありそうもないもうけ話のことを「エビス講のもうけ話」などという。

エビス神は七福神のひとりであるが、「福神」の名をもつ「福神漬(ふくじんづけ)」は、ダイコン・ナス・ナタマメ・シロウリ・レンコン・ショウガ・シソの実という七種の材料を使っているのを、七福神になぞらえたところからの命名であった。明治のはじめ上野広小路(ひろこうじ)の「酒悦(しゅえつ)」の主人がつくった商



酒悦の福神漬

品に、劇作家の梅亭金鷲(ばいていきんが)という人が命名したものだそうである。

健康情報シリーズ

「ドライアイ」

「健康管理」

く 目の乾燥によるドライアイ

長時間のスマホやパソコンは注意

目の表面が乾燥して角膜が傷つくドライアイは、目の疲れや異物感を伴い、悪化すると視力にも影響する恐れがあります。パソコンやスマホを長時間使用していると無意識にま



ばたきの回数が減り眼球が乾燥する原因となります。また、マスクからの呼吸による目の乾燥にも気をつけましょう。

1時間ごとに休憩をとる、意識的にまばたきをするなどが予防になります。市販の目薬は使い過ぎると涙の質を悪化させるため、1日5〜6回を限度に。コンタクトレンズも角膜への負担があるため、使用している人は帰宅したら外す習慣をつけましょう。

「食生活」

く 目の健康を守る

野菜や青背魚をとろう

目の健康を守るためには、抗酸化作用のある物質の摂取が重要です。ピーマンやブロッコリーに多いビタミンCや、いわしやさばなどの青背魚に多いn-3系脂肪酸などです。

また、ほうれんそう・パセリ・ゴーヤーなど濃い緑色の野菜に含まれるルテインは目の組織に多く存在する栄養素で、不足すると目の病気になるやすいとされています。その他、目の視細胞をつくるビタミンAはレバーやオレンジ色・黄色の野菜、目の細胞膜をつくるビタミンEはナッツ類に豊富です。

これらを食卓にとり入れましょう。揚げ物やスナック菓子などの食べ過ぎは、涙が蒸発しやすい原因の一つとなるので注意を。

「始めよう！健康アップ習慣」

く 座っている時間を短くしよう

いすに座っている時間が長過ぎると、肩凝りや腰痛だけでなく、肥満や病気のリスクを高めるといわれています。

特にデスクワーク中心の人は、30分に一度は休憩をとって席を立ち、室外に出て歩いたり、軽いストレッチをしたりしましょう。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (生島 充子)

俳句

天竜の大きな吐息 あきゆやけ 秋夕焼

齋藤富美代

寝苦しき夜や仏壇の桃香る

須見敏江

食卓に八つ切りレモン香る朝

森下和子

川柳

八十路だがありがたく酒ルンルンや

タカシ

兜町 ちみもうりよう 魍魎が闊歩する

パナコラン



絵手紙 (島村 多恵子)

催事のご案内

○ 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)

申込：10月14日(月)までに事務所へ

○ 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」正面入口

申込：10月21日(月)までに事務所へ

※詳細は第2面をご覧ください。

○ 第8回 阜月会「日本画展」(寺井正治氏出品)

日時：11月14日(木)～16日(土)

会場：「Galleryキヤナル長堀」(東心斎橋1-11-4)

○ 秋のハイキング「八尾市内の史跡を巡る」

日時：11月22日(金) 10時～15時

※雨天時は11月27日(水)に順延

※詳細は次月号をご覧ください。

教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級 教室

日時：10月5日(土) 10月26日(土)

11月2日(土) 13時半～16時半

■ パッチワーク 教室

日時：10月9日(水) 12時半～14時半

作品：千支「巳」

材料費：800円

■ スマホ教室

日時：10月12日(土) 13時半～15時半

■ いきいき体操教室

日時：10月16日(水) 13時半～15時半

□ 水きり絵 同好会

日時：10月10日(木) 11時～15時

□ 健康マージャン 同好会

日時：10月5日(土) 10月19日(土)

11月2日(土) 13時～17時

□ 絵手紙 同好会

日時：10月21日(月) 11時～15時

□ カラオケ同好会

日時：10月22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：10月12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

11月号の発送作業は、11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

8月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	17時間
提供者	6人
◎ 奉仕活動	
時間	448時間
提供者	45人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	1世帯1人
◎ 月末会員数	
	195世帯
	251人