

秋の大阪城公園 クリーン作戦

ナルク大阪「いちようの会」恒例の秋のクリーン作戦は、10月17日(木)10時から、久しぶりの快晴のもと、13名の参加で実施されました。



ここ数年のごとく、大阪城公園の維持・管理が行き届いているので、ほとんどゴミがありません。ごみ拾いは、ついで見たいにクリーン作戦も和気あいあいと参加会員の皆様と交流を深める機会となっております。

参加会員の皆様、お疲れ様でした。来年の春・秋のクリーン作戦で元気に会いできるのを楽しみにしております。ありがとうございます。 (事務局)

○秋のハイキングご案内

「八尾市内の史跡を巡る」

今回は、八尾市内の名所・史跡をゆっくりと巡ります。八尾市には多くの名所があり、次の見学先を順に訪れる予定です。

- ① 定光寺
- ② 八尾天満宮
- ③ 今東光資料館
- ④ 環山楼
- ⑤ 旧植田家住宅 (写真参照)
- ⑥ 大聖勝軍寺



各見学地間は徒歩10数分の間隔で、全長は約5kmの平坦な道のりです。皆さん、ぜひご参加下さい。

・日時：日時：11月22日(金) 10時～15時

※雨天時は11月27日(水)に順延

・集合：近鉄大阪線「近鉄八尾駅」
中央改札口に 10時

・交通：近鉄大阪線「上本町駅」4番線、
準急「五位堂」行きに乗車

9時36分発↓「鶴橋駅」9時38分発

・費用：旧植田家住宅・観覧料250円

・持物：弁当・飲物・敷物・雨具

・申込：11月19日(火)までに事務所へ

追悼

斎藤一志元編集長を偲んで

豊島 久美子

斎藤一志様は、9月27日に逝去(享年79歳)されました。昨年9月にがんを診断され、1年後の今年8月、緩和ケア病棟に移られたとの奥様からの報に、会報9月号のゲラ刷りを持ってお見舞いに伺ったのが、お話できた最後となりました。実は、昨年11月に治療に専念の為、会報編集を私に託されたのですが、今年の新年会も元気に世話役をなさいましたので、このように早いお別れが来るとは思ってもみませんでした。

斎藤様は、「大阪北拠点」で2016年から3年間、そして、2020年7月の南北拠点統合による「大阪拠点」発足から今年6月まで4年間、会報編集を主担当とする運営委員に就任。「大阪拠点」の会報を『いちよう通信』と命名し、新たな会報の基礎作り・充実に力を注がれました。

「健康麻雀初級教室」の講師や、「新年会」「バーベキュー大会」「ボランティア祭」等の世話役にも、生来の研究熱心と包容力で存分に力を尽くされました。2018年台風で倒れた板塀を修復する為、翌朝直ちに会員さん宅に、ご夫妻で駆けつけられた事は今でも語り草になっています。

もう握りかえさざる手や秋の朝
富美代

斎藤一志様、色々
有難うございました。

謹んでご冥福をお祈り
申し上げます。



新年会でカラオケを
セットする斎藤様

合掌

ナルリンピックに参加を!

ナルク設立30周年記念・第1回ナルリンピックに、大阪拠点は「発表の場」の「作品展示」に参加し、絵手紙同好会、水きり絵同好会、パッチワーク教室の作品を展示します。

「発表の場」の「芸能」では他拠点の芸能を鑑賞できます。ぜひ、ご参集下さい。



第1日目：11月15日(金)

- 発表の場 (ドーンセンター)
- 作品展示 (13時～17時30分)
(会場：5階、視聴覚スタジオ)
- 芸能 (11時～16時45分)
(会場：7階、ホール)

十一月 落花生

今ごろ千葉県八日市場(ようかいちば)近くの農村へ行ってみると、落花生のとり入れに忙しい。俳句の季題で、秋になっているゆえんである。

この「落花生」はほかに「南京豆」「ピーナツ」という二つの異名をもっているが、池田



落花生

弥三郎氏によると、この三つは別もので、ピーナツは、煎つてあつて塩をまぶして三角形のセロファンなんかに入れてある加工品のこと、南京豆というのは、殻をとつただけでまだ薄皮のついている半加工品のこと、そして落花生になると、まだ堅い殻にはいったままのものことだそう。

こういう例を探せば、グレープとブドウなどもあるだろう。グレープといえばジュースになる原料、あるいはなつたものを感じ、ブドウはもいだままの素朴な姿を連想する。エスカルゴといえは有名なフランス料理の一つとして聞こえもいいが、



南京豆

デンデムシというところ、そこらへんの板べいにノタノタへばりついているあまり気持ちのよくない軟体動物の名だ。



健康情報シリーズ

「高血圧」

「健康管理」

高血圧は多くの病気のリスク要因 食生活を見直し予防

健康診断などで高血圧の疑いがあつても、自覚症状がなければ放置しがちです。ただし血圧が高い状態が続くと、血管の壁の内側を傷付けてしまいます。その結果、動脈硬化を招き、脳卒中・脳梗塞・狭心症などの病気を引き起こすリスクが高くなります。



高血圧の要因は、塩分とり過ぎ・野菜不足などの生活の乱れや肥満、運動不足など。血圧が高いとわかったら、まず食生活の改善に取り組みましょう。コンビニや加工食品を利用するときに塩分表示をチェックする、調味料は料理に直接かけずに別のお皿にとる、おかずに野菜サラダを加えるなど、できることから始めましょう。

「食生活」

調味料の使い方減塩し カリウムの摂取で塩分排出

高血圧の予防は、減塩が第一。日常の食事の中で、塩分の摂取は調味料からが多いとされています。食塩はもろろん、しょうゆ・みそ・ドレッシング・トマトケチャップなどにも

塩分は含まれているので、使い過ぎに注意しましょう。塩分を含まない酢や香辛料、天然だしなどを組み合わせて味付けし、薄味でも食べやすくするのがおすすめ。

また、腎臓機能障害を伴っていないければ、塩分の排出を助けるカリウムをとることも重要です。カリウムは多くの野菜や果物に含まれており、中でも、切り干し大根・さつまいも・こんぶ・ひじき・レーズンなどに豊富です。

「始めよう！健康アップ習慣」

胃腸の健康に、ねばねば食品

納豆・オクラ・めかぶ・なめこ・山いも・モロヘイヤなどの「ねばねば」成分には、胃腸の粘膜を保護する働きや消化吸収を助ける働きがあります。

整腸作用の高い水溶性食物繊維を豊富に含み、疲れたときやおなか張っているときにおすすめ。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (植原 貞子)

俳句

ふうちん
風鎮にゆれをのこして神の旅

齋藤富美代

どの顔も残暑疲れの屋台酒

須見敏江

秋の風女性首相の座は遠く

森下和子

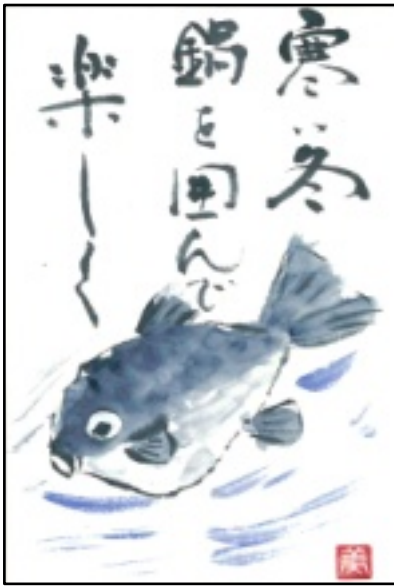
川柳

呼子行く暑い朝市イカサマや

タカシ

丸々と太ったさんま高級魚

パナコラン



絵手紙 (藤井 美智子)

催事のご案内

○ ナルリンピック(展示)(※2面参照)

日時: 11月15日(金) 13時~17時半

会場: ドーンセンター 5階・視聴覚スタジオ

最寄駅: 大阪メトロ谷町線「天満橋」

○ 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)

14・15日12時~18時、16日12時~16時

会場: 「Galleryキヤナル長堀」(東心斎橋1-11-14)

最寄駅: 大阪メトロ 御堂筋線「心斎橋」、
堺筋線「長堀橋」

○ 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

集合: 近鉄大阪線「近鉄八尾駅」改札

※詳細は第2面をご覧ください。

○ 二日路ふれあい寄席

日時: 12月8日(日) 13時半~

場所: 西成区民センター、2階

※会員の松澤正勝氏主催演芸会(入場無料)

教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級 教室

日時: 11月2日(土) 11月23日(土・祝)

12月7日(土) 13時半~16時半

■ パッチワーク 教室

日時: 11月6日(水) 12時半~14時半

作品: サンタクロース

材料費: 2300円

■ スマホ教室

日時: 11月9日(土) 13時半~15時半

■ いきいき体操教室

日時: 11月20日(水) 13時半~14時半



□ 健康マージャン 同好会

日時: 11月2日(土) 11月16日(土)

12月7日(土) 13時~17時

□ 水きり絵 同好会

日時: 11月14日(木) 11時~15時

□ 絵手紙 同好会

日時: 11月18日(月) 11時~15時

□ カラオケ同好会

日時: 11月26日(火) 13時~17時

場所: ジャンカラ上本町駅前店

お知らせ

★ 運営委員会

日時: 11月9日(土) 10時~12時

場所: 拠点事務所

★ 寄付金のお礼

会員の方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

12月号の発送作業は、12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為、事務所の執務時間は、平日の11時~15時とします。

TEL/FAX(06)671014522

9月度会員動向

◎ 時間預託提供活動

時間 43時間
提供者 11人

◎ 奉仕活動

時間 484時間
提供者 43人

◎ 会員数

入会 1世帯1人
退会 3世帯4人

◎ 月末会員数

193世帯
248人

※カラオケ以外の教室・同好会は
全て拠点事務所での開催です。