

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54号 2024年12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



絵手紙同好会の展示
「一筆に心を込めて
人と人を紡いでいます」

ナルリンピック第一日目の11月15日(金)の作品展示に、「絵手紙」で参加しました。同好会会員10名の方々の作品が60枚近くも展示されており、本当に見応えがありました。題材は、花、果物、野菜、可愛い動物、植物、子ども達、祝い事など、身近なもので、色どりも鮮やかに、生き生きと描かれ、言葉も絵を引き立てており、迫力満点、元気を頂きました。

絵手紙同好会



安部 満枝

11月15日と16日の両日、標記行事が開催されました。第一日目は、ドーンセンターを会場に「発表の場」として、7階で芸能発表、5階で作品展示があり、大阪拠点は作品展示の部に、絵手紙同好会・水きり絵同好会・パッチワーク教室が参加。第二日目は、「繋がり場」として神戸観光・京都観光も実施される中、大阪拠点は大阪城ウォークに参加。以下、参加者によるご寄稿文です。(事務局)

第一回ナルリンピック参加報告
〜ナルク設立30周年記念行事〜



水きり絵同好会の展示
「ムーミンの世界へようこそ」

横120センチ・縦180センチのパネルにハガキサイズの水切り絵を配置し、一枚の大きな作品として仕上げました。上半分には、ムーミンとその仲間たちを水切り絵で制作し、ムーミンの世界観を表現。下半分には、四季折々の草花やユーモラスなじゃん次郎など、多彩な作品を並べて、見る人を楽しませました。展示を通して、メンバー一同、改めて水切り絵の奥深い魅力を感じるとともに、

水きり絵同好会



植原 貞子

私たちの水切り絵同好会は、ナルク設立30周年を記念して開催された第1回ナルリンピックに、日頃制作した作品を展示しました。

作品紹介カードに制作意図として、「一筆に心を込めて、人と人を紡いでいます」とあり、心にしみました。20年以上続いている教室と書かれており、驚きました。長きにわたる藤井さんのご尽力に感謝申し上げますとともに、これからも宜しくお願い申し上げます。



パッチワーク教室の展示
「作品を作り
作品を見学」

その出来上がった作品を、今回ナルリンピックの会場で配置しました。(先生が事情によりご不在でしたので、水切り絵の先生に配置のお手伝いをして頂きました)。私達の作品作りも大変だったけど、全国の皆様の作品もいっぱい会場で見学することができました。また、コースやどじょうすくい等楽しい舞台も観劇できて、とても良い催しだったと皆で感動し、励まし合いました。

パッチワーク教室



生島 充子

パッチワークは習い始めて二年程になります。その間にバッグやポーチなどを手掛け、布地や糸、針の選びを順に習って行くのです。各自一人一人、分からない所が別々なので、パッチワークの先生も声を張り上げ、皆に聞こえるよう教えることが大変だったと思います。ひとつ作品が出来上がれば確認。ここが良いねと褒めて頂いています。

今後の活動への新たな意欲が湧いてきました。同好会の成長を支えて下さる藤井美智子さんに、心より感謝申し上げます。

大阪城ウォーク



祐實 紀代子

ナルク設立30周年の記念行事として開催された第1回ナルリンピック第二日目、11月16日(土)の「繋がり」の場」大阪城ウォークに参加しました。各地から参集された78名余の皆様と共に、7班に分かれ、観光ボランティアガイドさんから大阪城の歴史を聞きながら、5班で御一緒の南横浜、東大阪の方々と、楽しく3km程を散策しました。大手門から入り、石垣の組み方、石に彫られた各藩の紋所を確認しつつ、当時の築城技術に感心しきりでした。

千貫櫓、多聞櫓、大手見付石、二の丸、本願寺跡、豊国神社、桜門、一番大きな蛸石、ガイドさん一押しのお城を眺め、天守閣前でガイドさんとお別れしました。

太閤さんによる築城として有名ですが、大阪夏の陣で落城、徳川による大阪城再築、その後、落雷により天守閣消失、260年を経て昭和初期に市民の寄付により、三代目天守閣として再建され現在に至っています。大阪の誇る観光地、憩いの場、周辺の施設共に愛され続けています。



ナルク設立30周年 ナルリンピック 大阪城ウォーク

天守閣を背に全員で記念撮影

大勢の外国人旅行者に圧倒されながら黄色く色付き始めたイチゴウに癒やされ秋を楽しむことが出来ました。と共に、ナルクの行事に参加して多くの方々と短い時間でしたが、交流出来ましたこと感謝です。

秋のハイキング 八尾市内の史跡を巡って

高橋 正明

よく晴れて温かい気候の11月22日(金)、標記の行事が6名の参加で実施されました。近鉄八尾駅に午前10時に集合して、数分歩いて常光寺に到着。この寺院は奈良時代に創建され、南北朝の戦乱で寺が焼けた後に再建され現在に至る。このことで、三門や本堂は歴史を感じさせます。また、河内音頭の発祥地でもあり、ここで毎年盛大な盆踊りが催されています。

次に近くの八尾天満宮を参詣して、八尾市役所横の「環山楼」に行きました。事前に申入れをしていたので、係の方に開錠して案内してもらいました。江戸中期・享保年間に当地の豪商・石田家当主が建てた庶民のための私塾ですが、建築されて3世紀近く経つ貴重な歴史遺産です。

次いで向かいの八尾図書館内にある「今東光資料館」へ。八尾市内で天台宗の住職として就任して以来24年間、作家活動を続けた今東光の資料館です。その素顔・生涯・書籍・交友人物等に関する種々の資料が展示されています。私は特に映画「悪名」のポスターに懐かしさを覚えました。ただ、勝新太郎と田宮二郎のコンビによる「悪名」は全16作作られたのですが、今東光の原作のものも最初の2作だけで、後は全て他の脚本家による作品だと、係の方から教えてもらいました。その後、「成法せせらぎ小径」の水路に沿って南下して、安中町5丁目公園に到着。そこで一休みして、皆で歓談しながら昼食をとりました。

食後は、数分歩いて「旧植田家住宅」を訪れました。ここは、大和川の付替えによって開発された「安中新田」の会所を継承したもので、主屋・土蔵は江戸時代後期のもの



ので、特に土間は会所当時の姿をとどめています。また、植田家所蔵の民具・古文書・書画・工芸品等が展示されていて、じっくり見学することができました。

最後に、10数分歩いて「大聖勝軍寺」を訪れました。聖徳太子が物部守屋との戦いに勝利して建てた寺院で、境内には聖徳太子像・四天王像・太子堂・毘沙門堂・平和塔など見どころがたくさんありました。

そこから久宝寺駅まで歩いて、JRで天王寺駅に15時40分に帰着し、無事解散。今回も世話役の藤田さんのお陰で、充実した秋の一日を過ごすことができました。ありがとうございました。

ゆずりゆずりコーナー 暖房器具

事務所で以前使用していましたが、現在は不要となったので、希望者に差上げます。軽量・小型・黒色の電気ストーブです。



高さ35cm・横幅28cm・奥行16cm、1300W

希望者は、12月20日(金)までに事務所へ連絡して下さい。(複数の場合は抽選)

(事務局)

浄るりの『本朝廿四孝(ほんちようにじゅうしこう)』のうち、よく知られている「十種香」の段は「霜月廿日(しもづきはつか)」の出来ごととして書かれている。陰暦だから、きょう十二月十二日にあたる。



八重垣姫像・諏訪湖

上杉謙信が武田勝頼を塩尻に使者として出發させた後、これに追手をかけ殺させようとする。八重垣姫(やえがきひめ)はこの危急を知らせたいと思いが、あいにく諏訪湖には氷が張りつめていて船が通れず、まわり道をしていては間に合いそうにない。そこで、諏訪明神から武田家に賜った法性(ほっしょう)のカブトを取って祈ると白狐(びゃっこ)があらわれて導く。「オオそれよ、思ひ出したり。湖に氷張り詰めれば渡り初(ぞ)めする神の狐。その足跡をしるべにて、心易(やす)う行きかふ人馬(ひとま)……」と勇んで追いかけて行く。



御神渡り・諏訪湖

諏訪湖では、厳寒時の夜半、湖を二分するように氷に割れ目ができ、それに沿って氷が盛り上がる。これを上社(かみやしろ)から下社(しもやしろ)へ神が渡る道であるといつて「御神渡り」と呼んでいるが、この自然現象を「本朝二十四孝」の重要なモチーフにしたものである。

健康情報シリーズ

「冬季うつ」

「健康管理」

「寒い季節のうつ症状」

「光に当たって対策を」

寒い季節に発症するうつの中には、通常のうちとは異なる「冬季うつ」があります。特徴としては、気分が落ち込むだけでなく、



甘い物や炭水化物を食べ過ぎる、日中に眠気が続くなどの症状があります。日照時間が短くなることと関連しているといわれ、太陽の光に当たると改善することがあります。

なるべく外出して散歩などをするようにし、できないときも窓辺で日光に当たるようにしましょう。家の中でも間接照明は避け、明るめの蛍光灯にするのがおすすめです。春になると回復することも多いですが、再発もあるため心当たりがあれば医療機関を受診しましょう。

「食生活」

「冬の気分の落ち込みに」

「トリプトファン・マグネシウムを」

気分が落ち込むときは、食事のバランスを見直しましょう。肉・魚・豆腐などのたんぱく質と野菜をしっかりと、炭水化物や甘い物

の食べ過ぎを予防しましょう。

また、日光を浴びる時間が少ないことで気分を安定させるセロトニンが不足するため、セロトニンの原料となるトリプトファンは肉や魚の摂取も重要です。トリプトファンは肉や魚のほか、豆腐・納豆・バナナ・牛乳・チーズにも豊富に含まれています。大豆やひじきなどにも含まれるマグネシウムも、セロトニン生成に関わるのでしっかりと取りましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

「寒いときはまず首を温めよう」

首には太い血管や神経が集中しているため、冷えると不調の原因になります。ハイネックの服やマフラーを着用し、冷やさない工夫を。寒い日は帰宅後すぐにホットタオルを首の後ろに当てると、血行が回復し全身が温まります。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (藤井 美智子)

俳句

流れくるものにほぐるる鴨の陣

齋藤富美代

青蜜柑面会時間かく短か

須見敏江

つぐみ
鶯来る窓に八時を鳴る時計

森下和子

川柳

まわり無視どつぷりつかりスマホ顔

タカシ

おとんぼは古着ばかりでおかんむり

パナコラン



絵手紙 (長尾 康子)

催事のご案内

○ 三日路ふれあい寄席

日時：12月8日(日) 13時半
場所：西成区民センター、2階

(最寄駅は大阪メトロ四つ橋線「岸里駅」、
南海電鉄・地下鉄堺筋線「天下茶屋駅」)

※会員の松澤正勝氏主催演芸会(入場無料)

○ 新春懇親会

都心の隠れ家の様な静寂な中で、目に、舌に
心豊かな時間を楽しみませんか?
日時：1月19日(日) 12時～14時(受付11時半)

会場：「日本料理 桂」

大阪市北区堂島1丁目5-25

ホテルエルセライン大阪 6階

電話06-6347-1110

交通：JR東西線「北新地駅」より徒歩5分

JR「大阪駅」より徒歩10分

大阪メトロ四つ橋線「西梅田駅」より徒歩5分

大阪メトロ谷町線「東梅田駅」より徒歩8分

会費：4000円

申込：12月26日(木)迄に、事務所まで

教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級 教室

日時：12月7日(土) 12月28日(土)

1月4日(土) 13時半～16時半

■ パッチワーク 教室

12月から当分の間、教室をお休みします。

■ スマホ教室

日時：12月14日(土) 13時半～15時半

■ いきいき体操教室

日時：12月18日(水) 13時半～14時半

□ 健康マージャン 同好会

日時：12月7日(土) 12月21日(土)

1月4日(土) 13時～17時

□ 水きり絵 同好会

日時：12月12日(木) 11時～15時

□ 絵手紙 同好会

日時：12月16日(月) 11時～15時

□ カラオケ同好会

日時：12月17日(火) 12時～17時

場所：ジャンカラ上本町駅前店

※年末につき第3火曜日、12時からの開催です。

お知らせ

★ 運営委員会

日時：12月14日(土) 10時～12時

場所：拠点事務所

★ 会報発送作業

1月号の発送作業は、1月6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

年末年始の休みは、12月27日(金)～1月5日(日)。
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)6710-4522

10月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	時間 67時間
	提供者 11人
◎ 奉仕活動	時間 535時間
	提供者 50人
◎ 会員数	入会 1世帯1人
	退会 1世帯1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。