

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59号 2025年9月発行
ナルク大阪「いちよりの会」
〒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

万博ボランティア奮闘記

米谷 弘子

【動機】

私の人生計画の中で、仕事を辞めた後の人生をどう生きるかが課題でした。残された人生を有意義に生きる社会参加の一つとしてボランティアも考えていました。はからずも昨年一月から四月まで万博ボランティアの募集の発表がありました。国が実施するボランティアに興味を引かれ、まず英会話教室に入会しました。後にそれは必ずしも必要のない事が解りました。ボランティアには、会場ボランティアと町ボランティアがあります。募集は二万人で抽選との事。実際の応募人数は五万七千人を超えたので、募集人数は三万人に変更されました。私は両方に応募しましたが、会場ボランティア当選の案内が届きました。

【経緯】

(一) ボランティアオンライ
ン研修とテスト。
一年後のボラン
ティア活動に当
たって、オンラ
イン研修四回と
四回のテストと
トリビア研修が



あると聞いた時は驚きました。当時のパソコンはサポート修了済みだったので、スマホのみの対応で画面の小さなスマホで研修が受けられるかどうかの問題がありました。最初のオンライン研修とテストは随分と時間がかり苦労しました。

【最後に】 最初万博ボランティアを簡単に考えていた。しかし、さすが国や自治体に関わるボランティアで、しかも世界中の人々が参加するとなると、ボランティア教育も徹底していると思いました。その為私自身も健康管理に留意しました。特に体力作りです。毎日平均一万歩のウォーキング、週三回のスポーツと筋トレ、毎日のラジオ体操です。御陰で五時間立ち放しても耐えられる体力の自信はつきました。約二年近く万博ボランティアに関わって、人生の終盤で新しいことを学び、気付く事も多いのですが、特に「笑顔」が全てに通じることを知りました。

- ① エリアの説明案内
- ② 迷子の対応
- ③ 食器再利用回収
- ④ 車椅子の貸出し
- ⑤ 医療援護

私は③④⑤を申込みました。

(三) 活動は三交代制で、活動前一時間のミーティング、終了後30分の反省会があります。

【言葉の問題】

一五七カ国の参加で言葉も色々ですが、笑顔ほど言葉に優るものはありません。或る時、投げキスをしながら近づいてくる外国の紳士がいました。最初はドキドキしながら笑顔で迎えました。近づく

と胸からタバコを取り出したので、喫煙所を探しているのだと判りました。その当時はまだ喫煙所が設置されていなかったもので、手で×をしてNOと言ったら判ってくれました。尋ねられることで一番多いのは、トイレと給水場です。これも大屋根のり

また、万博ボランティアに参加する人はナルクにも通じるものがあると思ひ、QRコード付きのナルクの名刺を作っていたが、万博ボランティアの人達には折にふれてお渡ししています。少しでも反応があつて、ナルク入会のお役に立てばと思っております。



教室・同好会紹介コーナー

「いきいき体操」教室

この教室は、昨年の五月に正式に発足しました。「いきいき」というネーミングの通り、まずはご自身がいきいき元気に日常生活できる為に、一緒に楽しく運動をしませんか？

運動といっても色々な種類がありますので、いくつか具体的に記載させて頂きます。まずは運動の前に行う準備体操と整理体操時に行うストレッチング、また認知症予防・改善の脳トレ、自分の体重を使つての筋トレ、リズムに合わせてのリズム体操（これは自宅で好きな音楽に合わせてやってみるとまた楽しいですよ）、その他、肩こり解消・腰痛改善の運動、転倒して骨折により寝たきりから認知症が進むことが多くあるので、その転倒を予防するための運動。さらにまた、参加者の方からの質問や相談にもお答えしております。即答できない場合は次回（一ヶ月後）にご説明できるようにしております。



体育学にトレーニング論という学問があり「運動効果率」があります。これは一週間に何日運動するとどのくらいの効果がでるかというものです。因みに二週間に一回（隔週）は効果率ゼロです。週一回では20%、週二回では40%です。

まずは、週一回続けるところから始めてみませんか？塵も積もれば山となります。一日10分から運動してみましよう。

ご自身が元気でいてこそ、遊びもボランテイア活動も可能となります。毎月事務所で、第三水曜日の13時半から1時間の運動です。お気軽にご参加下さい。

（介護予防運動指導員・高野圭子）

EXPO2025

万博散策
大阪関西万博へ
行ってみませんか



話題の関西万博も会期終了まであと一月余りとなりました。一緒に夕方から散策してみませんか？

- 日時：9月24日（水）15:30～19:00（雨天決行）
- 集合場所：地下鉄中央線「夢洲駅」
- 費用：夜間券 金二千七百円

（通期券をお持ちの方は不要。連絡時に必ずお申し出下さい）

※支払い方法：当日現金にて回収予定（お釣りに出ません）

- 服装：歩きやすい靴、軽装推奨（平地移動）
- 持ち物：折りたたみ傘、健康保険証

（任意）エコバッグ 水筒 モバイルバッテリー 等

- 申込：9月17日（水）までに事務所へ



○当日スケジュール（予定）

- 15:30 地下鉄中央線「夢洲駅」（改札横広場）に集合、点呼・案内
- 16:00 入場開始（30分程度並ぶ可能性有り）
- 東ゲート・ミヤクミヤク像前で記念撮影（変更の可能性あり）
- 大屋根リング下を左回りで散策
- パビリオン：インド、インドネシア、スペイン、オーストラリア、パソナ等
- ※時間や混雑状況により、可能な範囲で巡回
- 18:00頃 大屋根リングを上り東ゲートへ移動

- 19:00頃 お土産購入
- ゲート退場・解散
- （解散後、自由に万博見学も可能。22時閉館）
- ※担当者：西島忠洋

シマノ自転車博物館・見学案内

旧「自転車博物館サイクルセンター」は一九九二年四月に、シマノ・サイクル開発センターが日本で初めての自転車博物館として大山公園内に開館しました。

この博物館は自転車文化の普及を目的とし、多くの来館者にサイクリングの楽しさと価値を伝えてきました。新しいシマノ自転車博物館は、その意義を引き継ぎつつ展示面積を約3.5倍に拡大し、二〇二三年三月堺市堺区南向陽町にリニューアルオープンしました。

館内の展示スペースは1階、2階、4階で構成。世界の自転車の歴史や、発明家たちの夢、科学や未来などについて、世界の自転車の実物をベースにパネル、映像等を駆使してわかりやすく臨場感たっぷり展示されています。

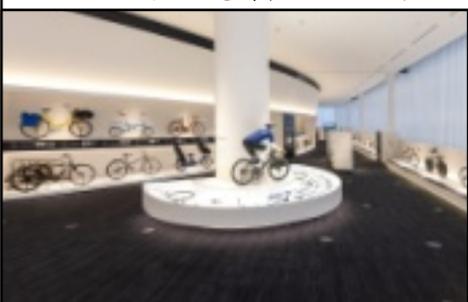
係員の案内で、ゆっくり見学の予定です。是非ご参加下さい。

- 日時：10月23日（木）10時～
- 集合：南海高野線「堺東駅」北改札口

（北改札口は、電車の進行方向の後ろ側にあります）

- 費用：500円
- （但し65歳以上は無料ですが、証明するものが必要）
- 昼食：1100円を予定

- 申込：10月20日（月）までに事務所へ



空の青さが日毎に深くなつてくる秋彼岸のころ、草むらや木陰などに、そこだけ火のついたように赤く燃えて咲くのがヒガンバナである。そのあやしいような美しさに心を引かれる人も多いが、この花がどういふわけか墓地の卒塔婆のまわりなどに群がって咲く習性があるので、昔から「地獄花」などと呼ばれて忌み嫌われている。「手くされ」という異名もあるが、これはこの花が毒草であることから付けられた。



彼岸花

「曼殊沙華」というのは、赤い花という意味の梵語（ぼんご）で、寺の境内に咲いたこの花を見た学僧が、つれづれに付けた名前だろうか。

「ハミズバナミズ」という名もあるが、これは秋、茎がスイと伸びて真赤な花が開く。そして花が落ちた頃、葉だけがあとから生え、そして春に枯れるーというくり返しをすることから、進呈された名前である。

ついでながら、黒潮のかなたの、八丈島では、内地のヒガンバナのような具合にアマリリスが自生して、宇喜多秀家（うきたひでいえ）の墓のまわりなどに豪華な花を咲かせている。



アマリリス

健康情報シリーズ

「食中毒」

食中毒というと、飲食店などで発生しているイメージがあるかもしれませんが、実は家庭でも発生しています。家庭では症状が軽かったり、食べたうちの一人だけにしか症状が出なかったりする場合も。食中毒と認識されにくいケースが多くあります。



細菌やウイルスが付着した食べ物を、味やにおいの違いで判断することはできません。だからこそ、食中毒は予防が肝心。時には命にも関わる危険な病気なので、手洗いや食品の衛生管理など普段の生活を改めて見直しましょう。

○食中毒予防の三原則

1. 手や調理器具を清潔に

調理中も手洗いを忘れずに。生の魚や肉を切った包丁やまな板も、その都度洗剤で洗いましょう。生肉などに触れた箸やトングは食中毒を引き起こす可能性があります。別の清潔な箸で食べましょう。

2. 冷蔵庫を上手に使う

冷却効果を高めるために、開いている時間を短くし、食品を詰め過ぎないように心掛けて。料理を室温で放置すると、菌が増殖する可能性があります。温かい物は温かいうちに食べましょう。

3. 中心部まで加熱処理

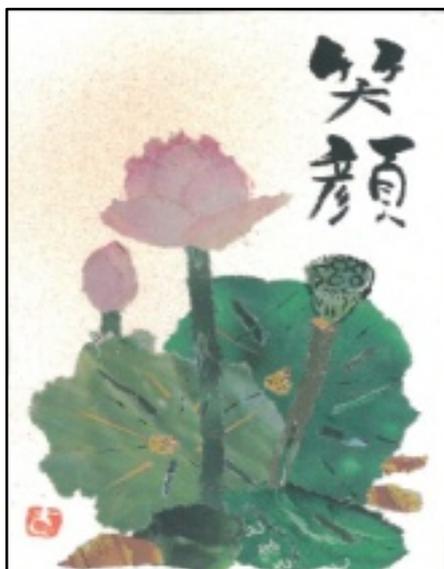
調理の際、中までしっかりと火を通します（目安は中心部75℃で1分以上）。使用した調理器具は漂白剤、熱湯などを使用して消毒するのを忘れずに。

○エコバッグ、洗っていますか？

繰り返し使えて便利なエコバッグ。一見きれいに見えても知らないうちに、魚や肉の汁、野菜の土が付いて、食中毒菌が増殖しているかもしれません。そのまま使用していると、新たに購入した食品に菌が付着し、食中毒を引き起こす原因に。エコバッグは定期的に洗い、よく乾かして使いましょう。また、食品用と日用品に分ける、肉・野菜・魚はポリ袋に入れて利用するなどお勧めです。



（「健康予防の豆知識」サイトより）



水きり絵 (植原 貞子)

俳句

絹雲けんうんを貼りつけし空小鳥くる

齋藤富美代

晴天に遠慮を知らぬ立葵

須見敏江

紫陽花を豊かに活けて麵処

森下和子

川柳

オレ日傘手ファン歩きジジに無理

タカシ

自己満足無駄が支える化粧品

パナコラン



絵手紙 (島村 多恵子)

催事案内

○「万博」散策

・日時：9月24日(水) ※二面参照。

○秋の大阪城公園クリーン作戦

・日時：10月17日(金) 10時～

※雨天時は24日(金)に順延

・集合：大阪城ホール玄関西側(青屋間外濠)

・申込：10月14日(火) までに事務所へ

○「シマノ自転車博物館」見学

・日時：10月23日(木) ※二面参照。

教室・同好会案内

○健康麻雀初級 教室

・日時：9月6日(土) 9月27日(土)

10月4日(土) 10月25日(土)

11月1日(土) 13時半～16時半

○パッチワーク 教室

・9月はお休みです。

・日時：10月8日(水) 12時半～14時半

作品：もみの木の壁飾り

材料費：一、二〇〇円

○スマホ 教室

・日時：9月13日(土) 13時半～15時半

10月11日(土) 13時半～15時半

○いきいき体操 教室

・日時：9月17日(水) 13時半～14時半

10月15日(水) 13時半～14時半

○健康マージャン 同好会

・日時：9月6日(土) 9月20日(土)

10月4日(土) 10月18日(土)

11月1日(土) 13時～17時

○水切り絵 同好会

・日時：9月11日(木) 11時～15時

10月9日(木) 11時～15時

○絵手紙 同好会

・日時：9月8日(月) 11時～15時

10月20日(月) 11時～15時

○カラオケ 同好会

・日時：9月24日(水) 13時～17時

10月28日(火) 13時～17時

・場所：ジャンカラ上本町駅前店

※「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。

お知らせ

○運営委員会

・日時：9月13日(土) 10月11日(土) 10時～12時

・場所：拠点事務所

○会報発送作業

次号 11月号の発送作業は、11月4日(火) 13時30

分から拠点事務所で行います。ご協力をお願いします。

○拠点事務所から

事務所の執務時間は平日の11時～15時とします。

TEL/FAX (06) 910-4222

7月度会員動向

◎時間預託提供活動
時間 26時間
提供者 9人

◎奉仕活動
時間 515時間
提供者 41人

◎会員数
入会 なし
退会 2世帯3人

◎月末会員数
190世帯
241人

6月度会員動向

◎時間預託提供活動
時間 47時間
提供者 10人

◎奉仕活動
時間 498時間
提供者 40人

◎会員数
入会 なし
退会 2世帯2人

◎月末会員数
192世帯
244人