

# 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61号 2026年1月発行  
ナルク大阪「いちようの会」

〒542-0012  
大阪府中央区谷町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

## 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。会員の皆様には、お元気で新春を迎えられたことお慶び申し上げます。昨年は、諸活動にご協力を賜りありがとうございました。本年もよりしくお願い致します。ただし、会員の高齢化と減少、活動者と後継者の不足、慢性的赤字等の課題を抱えて厳しい運営状況になっています。

それ故、経費削減など知恵と工夫を出し合って、難局が少しでも良くなれば・・・そんな中でも教室や同好会に参加して、楽しく健康寿命を延ばして頂ければとの想いです。  
(事務局)

## 教室・同好会へのお誘い

### 「スマホ教室」

今年も、皆様が抱える「スマホの困った」を解決するお手伝いをいたします。毎月7〜10名様をご参加され、「右の使い方から最新の詐欺対策、料金プランの見直しまで、初級から中級者の方が互いに学び合う場です。疑問を一緒に解決し、より安全で便利なスマホライフを送りませんか？皆様のご参加を心よりお待ちしております。よろしくお願いします。

### 「いきいき体操教室」

毎月1回第三水曜日13時半から、高

野圭子講師のもと参加者自身が体力に合わせて体操を行っています。脳トレ・筋トレを中心に笑いつぱいの1時間です。今年も年齢に関係なく、楽しく元氣にがんばっていきます。宜しくお願ひします。

### 「パッチワーク教室」

毎月の第二水曜日12時半から14時半までのこの教室には、現在4名の方が参加されています。

季節のタペストリー、小物、干支、パッチ等を作っています。手を動かし、負けずに口も動かして、お茶とお菓子を頂きながら楽しい時間を過ごしていきます。一緒に雑談しながら作品を作ってみませんか。

### 「健康麻雀初級教室」

### 健康マージャン同好会

認知症の予防に効果があると云われている頭の体操で、囲碁や将棋と違って手牌を見せず簡単なルールを覚えれば、みんなと直ぐに楽しめます。

4人の駆け引きで読みも確率も大事ですが、それ以上に運の善し悪しが大きく影響し、一喜一憂！波瀾万丈の人生を体感するかのような不思議で飽きないゲームです。お気軽にご参加下さい。

### 「水きり絵同好会」

否応なしに時は過ぎ今年も丙午、迷信に惑わされず飛躍の年にしたいもの

です。枚方拠点の方にご教授して頂き「水きり絵」が今も継続、仲良く楽しく老化防止に役立てています。

会報は白黒ですが、事務所に作品を展示しています。材料、付属品はありますので、頭・指先・集中力・想像力を養います。ご一緒に楽しみませんか。お待ちしております。

### 「絵手紙同好会」

昨年は筆を通じて温かい交流を重ねることができ、心より感謝しております。今年も一筆一筆に思いを込め、楽しく描きつづけたと思います。絵手紙を通じて和やかな時間を共に過ごせることを楽しみにしております。

新しい年が皆さまにとりまして笑顔と彩りあふれる一年になりますように。本年もどうぞよりしくお願いいたします。

### 「カラオケ同好会」

「ナナムミ・ナマモメ・ナマタマモ」年を取ると舌の筋肉が衰えて活舌が悪くなり、日常の会話にさえ支障をきたしかねません。その予防にうってつけなのがカラオケ。

大きな声で歌うことは舌の筋肉を鍛え、ストレスを解消、認知症の予防等多くの効果が期待できます。年末には弁当・アルコール等を持ち込んで、食べて、飲んで、歌って、喋っての交流を深めています。

## 秋のハイキング ～京田辺市を歩く～

鈴 佐都美

11月23日（日・祝）晴天に恵まれた中、参加者10名で京田辺市の寺院や神社を巡りました。まず訪れたのは棚倉孫神社、創建年代は不明、御祭神は天照大神の孫の子にあたる天香古山命、30種類以上の穀物、野菜などで飾られた、色鮮やかに装飾された『ずいき神輿』に地域の人々の思いを感じました。秋の収穫祭に隔年、神社周辺を練り歩くとのこと。

次に訪れたのは、『とんちの和尚さん』で有名な一休寺、鎌倉時代に臨済宗の高僧、大應国師が建立し、一休さんは88歳で生涯を閉じるまでの晩年を過ごしたと伝えられています。子供の頃に読んだ漫画の世界を思い出し、どこか懐かし気持ちで境内を歩き、紅葉も美しく心が和みました。続いて、酒屋神社へ、ここは神功皇后が三韓征伐の際、三つの酒壺を背後の山に安置したことを由来とし、凱旋後その霊験を喜んで社殿を建立し、酒屋神社と名付けたと伝わります。



最後に、大御堂観音寺を参拝しました。天武天皇の時代に創建されたと言われる古刹で、ご本尊は十一面観音立像、春は桜の名所として知られるそうです。どの寺社も静かな佇まい、それぞれに歴史を感じ印象深い1日となりました。お世話して下さった藤田様に感謝！有り難う御座いました。そしてお疲れ様でした。（事務局）

## 「アロマ講習会に参加して

植原 貞子

12月8日（月）13時半、拠点事務所に講師・嘉内寿さんをお招きし「認知症予防セミナー」が開催されました。参加者は16名で、1時間半にわたって興味深い時間を過ごしました。

第一部は、認知症の初期症状は嗅覚に現れることが多いことや、その理由として嗅覚が記憶をつかさどる脳の働きと深く関わっている事が説明されました。

そのため、アロマを使った嗅覚刺激は、認知症予防に効果が期待されるそうです。

アロマは心と体に作用する自然療法で、日本では柚子湯や菖蒲湯などがよく知られています。また、認知機能の維持に役立つ運動として親指を使った「親指体操」や「いち にい体操」などの簡単な動きも紹介されました。

アロマの香りを嗅ぐことが脳の海馬を刺激し、嗅覚訓練として役立つという説明に、皆熱心に耳を傾けていました。

第二部では、実際にアロマオイル作りを体験しました。



エタノール2～5.2ccに精油（オレンジ・レモン・ラベンダー・ローズマリー・グレープフルーツ・グロブ・ユーカリなど）を3～5滴加え、好みに応じて1種類または数種類を組み合わせてよく混ぜて乳化させた後、水20ccを加えて完成です。

自分だけの香りを作り上げる工程はとても楽しく、

和やかな雰囲気。最後に講師から、「お出かけをしたり、いつもの仲間と会っておしゃべりしたり、笑い合うことが、認知症予防には何より大切です」という温かいメッセージがあり、好評のセミナーとなりました。

## 新春懇親会のご案内

・日時：1月18日（日）12時～（受付・11時半～）  
・場所：木曽路・上本町店

（大阪市天王寺区上本町5-7-20）

・交通：近鉄「大阪上本町駅」または地下鉄「谷町九丁目駅」11番出口から徒歩2分





## 健康寿命を延ばすための講座 ご案内

拠点事務所で毎月実施している「いきいき体操教室」を、今回は場所を広い会場に変えて行う事になりました。いきいき体操で運動している方は勿論、参加した事のない方も楽しく体を動かしませんか。男性会員の方々の参加もお待ちしております。

日 時： 6年2月18日（水） 10時～12時  
場 所： 大阪府社会福祉会館5階

（大阪市中央区谷町7-4-15）

講座内容：テーマ「習慣的な運動で心身を若く維持しましょう」

①椅子ヨガ TAKO（たえこ） インストラクター

②お話 河内 和美 看護師

・バイタルサインについて

・高齢期にかかりやすい病気に気をつけよう

・健康クイズ

③いきいき体操 高野 圭子

介護予防運動指導員

（注）当日動きやすい服装、靴でお越し下さい。

水又は茶・タオル・筆記具をご持参下さい。

参加費：200円

申込み：2月16日（月）

までに事務所へ

地下鉄「谷町六丁目」駅

4番出口から南に行き

谷町7丁目交差点を

西に入る。



（担当：植原・河内）

## 健康情報シリーズ

### 「冷え性」

寒さの厳しい冬は冷え症の人にとっては毎日が憂鬱ですよね。季節のせいだからしょうがないと、つらい症状を我慢しがちですが、防寒対策は食事法、運動法、入浴法などによってかなり改善できます。



### ○冷え症によい食べ物は？

東洋医学では「すべての食べ物には陰と陽がある」と考え、体を内側から冷やす陰性の食べ物（寒涼食）と、体を内側から温める陽性の食べ物（温熱食）に分類されます。前者には、きゅうり、茄子、トマト、すいか、豆腐、そば、緑豆、緑茶などがあり、後者には、生姜、唐辛子、シナモン、胡椒、山椒、鶏肉、羊肉、海老、ニラ、ネギなどがあります。冷え症の人はできるだけ寒涼食を避け、温熱食を摂ることが大切です。

### ○やっぱり適度な運動

運動することで、血液を送り出すポンプ（足の筋肉）が強くなり、筋肉量が増えて、基礎代謝量が多くなり、熱を生みやすい体になる。運動不足で筋肉が細くなったり、ダイエットなどで新陳代謝が落ちていると、熱を生み出す力が弱まってしまいます。

### ○気分爽快！半身浴

体が外から温めるには、やはりお風呂にゆっくり入るのが効果的です。その中でも胸から下の下半身だけお湯につかる「半身浴」は冷えやすい足もよく温まります。冬場は38度～40度ぐらいのぬ

るめのお湯に20～30分、下半身をじっくりつけていると、どんどん汗が出てきます。このとき、手はお湯に入れないのがポイント。

### ○プチ断食

人間の体は食べ物を食べると消化のために血液が胃腸に集中してしまいます。プチ断食は半日や1日、野菜ジュースや水分だけを取ることで、胃腸を休ませ、その分の血液が身体を改善するために使われます。また断食により、体温が高くなり、免疫力が向上します。動物が病気になると何も食べないのは、この自然治癒力を高めるための本能が働くからと言われています。

### ○気軽に花茶で冷え症を解消

普段飲んでいる花茶。これで冷え症をお茶で解消できるとしたら、気軽に取り入れることができるでしょう。ただ、花茶だったら何でもよいのかと言えそうですがありません。「よもぎ茶」「クコ茶」「かりん茶」などが冷え症に効果的だと言われています。

（「健康豆知識」サイトより）



水きり絵（植原 貞子）

# 俳句

ゆるゆる  
緩々と喜寿に加ふや初硯<sup>はつすずり</sup>

齋藤富美代

独り居の友ばかりなる年忘れ

須見敏江

石路咲いて石路におぼれぬ野の仏

森下和子

## 川柳

いい女性<sup>ひと</sup>にときめきたいが敵多い

タカシ

家と駅鍵の確認三往復

よねぞう

笛吹けどわたしや加齢で踊れない

ヨシオ

### 催事ご案内

#### ○新春懇親会

- ・日時：1月18日（日） 12時～
- ・場所：木曽路上本町店

※二面をを参照して下さい。

#### ○健康寿命を延ばすための講座

- ・日時：2月18日（水） 10時～12時
  - ・場所：大阪府立社会福祉会館 5階
- ※三面をを参照して下さい。

### 教室・同好会のご案内

#### ○健康麻雀初級 教室

- ・日時：1月24日（土） 2月7日（土）
- 2月28日（土） 3月7日（土）
- 13時半～16時半

#### ○パッチワーク 教室

- ・日時：1月14日（水） 12時半～14時半
- 作品：ハートのリース
- 材料費：一、〇〇〇円
- ・日時：2月4日（水） 12時半～14時半
- 作品：おひなさま
- 材料費：八〇〇円

#### ○スマホ 教室

- ・日時：1月10日（土） 13時半～15時半
- 2月14日（土） 13時半～15時半

#### ○いきいき体操 教室

- ・日時：1月21日（水） 13時半～14時半
- 2月はお休みです。

#### ○健康マージャン 同好会

- ・日時：1月17日（土） 2月7日（土）
- 2月21日（土） 3月7日（土）
- 13時～17時

#### ○水切り絵 同好会

- ・日時：1月8日（木） 11時～15時
- 2月12日（木） 11時～15時

#### ○絵手紙 同好会

- ・日時：1月19日（月） 11時～15時
- 2月16日（月） 11時～15時

#### ○カラオケ 同好会

- ・日時：1月27日（火） 13時～17時
  - 2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」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：1月10日（土）2月14日（土）10時～12時
- ・場所：拠点事務所

#### ○会報発送作業

次号 3月号の発送作業は、3月2日（月）11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) 6710-4332



絵手紙（萩原 洋子）

### 会員動向 (10月度/11月度)

#### ◎時間預託提供活動

時 間 32時間/31時間  
提供者 9人/9人

#### ◎奉仕活動

時 間 497時間/495時間  
提供者 24人/40人

#### ◎会員異動

入 会 1世帯2人/なし  
退 会 なし/1世帯1人

#### ◎月末会員数

186世帯/185世帯  
237人/236人