



第61号 2026年1月発行
ナルク大阪「いとうの会」
〒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

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。本年もよろしくお願ひ致します。ただ、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名様がご参加され、LINE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。よろしくお願ひします。

「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。筋トレ・

筋トレを中心

に笑いいっぱいの1時間

です。今年も年齢に関係なく、楽しく元気にがんばっていきます。宜しくお

願いします。

「パチチワード教室」

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ます。一緒に雑談しながら作品を作つてみませんか。

「健康マージャン初級教室」

「認知症の予防に効果があると云われている頭の体操で、囲碁や将棋と違つ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。」

「健康マージャン同好会」

4人の駆け引きで読みも確率も大事な見直しで、初級から中級者の人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。よろしくお願ひします。

「水きり絵同好会」

否応なしに時は過ぎ今年は丙午、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。一緒に楽しみませんか。

お待ちしています。

「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いと思います。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しております。

新しい年が皆さん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。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

「カラオケ同好会」

「ナマムミ・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。その予防にうつ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、歌つて、喋つての交流を深めています。

健康寿命を延ばすための講座 ～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います。

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 (たこ) インストラクター

②お話 河内 和美 看護師

・バител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ね。季節のせいだからしようがないと、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、入浴法などによつてかなり改善

できます。

○冷え症による食べ物は？

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。

○やつぱり適度な運動

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度くらいのぬ

るめのお湯に20～30分、下半身をじっくりとつけていると、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。

○ブチ断食

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。ブチ断食は半日や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を使われます。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。

○気軽にお茶で冷え症を解消

普段飲んでいるお茶。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、お茶だったら何でもよいのか

と言えばそうではありません。「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

緩々と喜寿に加ふや初硯

齋藤富美代

独り居の友ばかりなる年忘れ

須見敏江

石蕗咲いて石蕗におぼれぬ野の仏

森下和子

川柳

いい女性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



絵手紙 (萩原 洋子)

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

○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

※二面を参照して下さい。

○絵手紙 同好会

・日時：1月19日（月）2月16日（月）

・日時：1月27日（火）2月24日（火）

・場所：ジヤンカラ上本町駅前店

※「カラオケ」以外の教室・同好会は、全て

教室・同好会ご案内

○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）

○パッチワーケ教室

・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）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）2月7日（土）

13時半～14時半

○健康マージャン同好会

・日時：1月17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）2月12日（木）

11時～15時

・日時：1月19日（月）2月16日（月）

11時～15時

○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

お知らせ

○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)6710-4522

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