

第97号 2018年 1月発行

ナルク大阪南「いちょうの会」

〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町3-6
幸伸ビル2階

TEL/FAX 06-6710-4522

E-mail osaka-m.ichou@sky.plala.or.jp

ホームページ ナルク大阪南 ⇒ 検索



新年のご挨拶
代表 守屋 正

会員の皆様、明けましておめで
とうございます。新し
西暦、元号が、何と、今年
が、待たせている、今年
が、待たせている、今年
が、待たせている、今年
が、待たせている、今年

の 預託時間数も減
助けない活動だけ
中心に認識されて
いのも事実。年に
「年会費お願い状
きません。それを
今何もう動して
員である意味があ
退会します。それ
答えています。そ
う



画・島津光男氏(東住吉区)

の 期待は、今年
の 期待は、今年
の 期待は、今年
の 期待は、今年
の 期待は、今年
の 期待は、今年

の 期待は、今年
の 期待は、今年
の 期待は、今年
の 期待は、今年
の 期待は、今年
の 期待は、今年

て参ります。
お掛け、お互いの
今年も会員諸兄の
ぞ宜しくお願ひ申
佳いお年になります
運営委員一同ご挨拶
今年もがんばります

動さ、何
な、逆、な
結、逆、な
る、逆、な
に、逆、な
に、逆、な
に、逆、な
に、逆、な

の 期待は、今年
の 期待は、今年
の 期待は、今年
の 期待は、今年
の 期待は、今年
の 期待は、今年



第2回日常生活スキルアップ講習会 ～ 傾聴についての講習を終えて ～

12月9日(土) 第2回目講習会を、阿倍野学習センターで(南拠点16名、北拠点11名)開催しました。

今回は、畑登代子講師と奥元勝久講師お二人の「傾聴とさわやかな自己主張」についての講義でした。

前半はコミュニケーション力を高める傾聴を奥元講師が講義、消極的な聴き方↓うなずく、あいづちをうつ等、それに対して積極的な聴き方↓相手の気持ちを理解して聴く事が大事、でもこの理解して聴く事はとても難しく、つい自分の感情が入ってしまいがちです。

後半は畑講師の”自分の気持ちの伝え方”について講義して頂きました。

皆さん講義から何を感じられたか、アンケート結果を紹介したいと思います。

大満足・26%、より満足・39%、満足・35% ◆「大満足」の理由

① 自己表現の方法について教えて貰い良かった。

② 傾聴と自己表現の2方向から説明していただけた。

③ 傾聴・自己表現の難しさを再認識。

④ 畑先生が一生の取り組みと言われたことが印象的。

⑤ 奥元先生の講義で繰り返し、言い換えるまでは今まで分かったつもりでしたが、今日の講義で相手の言葉、話しぶり、態度から気持ちを感じ取

ることを実践できるようになりたい。



畑講師の講義中

⑥ 畑先生の講義で自己表現の3つのタイプや話の仕方、ギア、チェンジについて分かった。

⑦ 未消化にならないように日々実践し心がけていけば少し成長するかな。

⑧ 私メッセージュの話が大変良かった。

⑨ 傾聴のタイプ分けと分析してあるので分かりやすかった。

⑩ 畑先生の講義、一人暮らしは身体と感情が弱る」「心にかけていく橋がある」は名言だ。

◆「より満足」の理由

① 相手の話をゆっく

り、気持ちをもつて聴くことを理解した。

② 難しいことだが思いやりの大切さを感じた。

③ 傾聴、自己主張の講義は共にコミュニケーションのあり方について、なる程と思うことが多くあった。

④ 笑いを誘いながらゆっくり講義を進めてくださった良かった。

◆「満足」の理由

① 気持ちの伝え方が下手なので、今日の講義が参考になった。

② 傾聴講座の中で再度自己確認ができた。

③ 私メッセージュが大事。

④ 今まで傾聴の意味が分からなくて悩んでいた。ポヤーとだけ少し理解でき、私目で少しづつ努力していきます。

◆「今後の講習会に対する要望

① 参考事例の多い講習会を望む

② 認知症に関する予防、生活について教えて欲しい。

③ などなど沢山のご意見を頂きました。



奥元講師の講義中

事務局として今後の参考にさせていただきま

民踊同好会忘年会に参加して

(事務局)

12月19日(火) 早い目に定例会のお稽古を切り上げて、阿倍野・ルシアスビルの”がんこ寿司”へ移動し、先生を含めた12名の参加者の方々と食事を共にしました。

今回は、今までに参加していた方々、これから参加したいと思っている方々で食事を楽しみました。皆で一緒に食事をするのが美味しいです。時間の経つのも忘れるぐらい会話も弾みあつという間に3時間が過ぎました。

民踊同好会では、全国の民踊を分かりやすく基礎から教えて下さいます。

先生は何時も、覚えなくて”いいよっ”、会場を出たら忘れても”いいよっ”とおっしゃいます。でも不思議なことに、今では曲が鳴りだすと身体がひとりりで動き出します。身体が覚えているのですねえ。

そんな同好会で毎回来しみなながら「リハビリ」をしています。民踊というのは本当に「リハビリ」だと思います。新しい手を習ったり、前に後ろに身体を動かすことで日頃は動かす事のない筋肉を動かしたりで、健康が保たれていく様に思います。踊る事が苦手な方も思いきって出かけ下さい。

私もナルクに入っていなかったら民踊はやっていなかっただろう、と思っています。

もともと踊るのは苦手だしリズム感もない方なのですが、勇気を出して参加して良かったと思っています。

結果、お陰様で毎日健康に過ごさせてもらっています。一人でも多くの方に参加していただいで健康寿命を延ばせて頂けたら、と思います。

皆様のご参加をお待ちしています。

繪川 佐都美(阿倍野区)

摘み菜料理 ジャノヒゲ (蛇の髭)

別名「リユウノヒゲ。奈良・平安時代に、山管、が末須介」の名前であった。万葉集に「山管」が出てくるが、ヤブランかジャノヒゲか意見が分かれる。尉(能の翁の面)の髭から転化したとおもわれる。

【分類】 キジカクシ科ジャノヒゲ属 多年草

【分布】 北海道、九州、林床や林縁

【採取時期】 11月～2月

【薬効】 痰切り、鎮咳、滋養(根塊)

【栄養成分】 炭水化物(でんぷん)

「龍の玉 箒を上げて はきにけり」 龍の青い眼玉に例えられるのはジャノヒゲの実。

子どもたちには「はみ玉」と呼ばれ、地面にポンポンと投げると弾んで返ってくる。根先が食べられるので、木の実を口にしたら、ちよつと苦かったが、つるんとした口触りだった。

ジャノヒゲ根元の土をのけると、根が肥厚した部分がある。これが漢方「冬」で、鎮咳、痰切り、滋養の薬。真冬でも身近に摘むときは、株は抜かず、塊根を二つ三つもらったら、根元の土は元に戻しておくといい。



料理の紹介

【麦門冬と柿の白和合】

素材

ジャノヒゲの塊根・・・1.5cmを5本

柿・・・1ヶ、白和合衣・・・40g
① ジャノヒゲの根はしっかりと水洗いし、塩ゆがき、冷水に放ち、1.5cmに切っておく。

② 柿は果肉を1.5cmくらいの長さに切っておく。柿を器とし、釜にする。そこにジャノヒゲの根と柿を白和合衣で和えたものを盛る。

白和合衣のレシピ

湯がいて水切した豆腐 100g、煎り胡麻ペースト 10g、砂糖 5g、塩 1g、薄口醤油適量をあたり鉢に醤油以外を合わせ、なめらかになるまで、しっかりと仕上げる。仕上げに醤油を少し入れ、全体をまとめる。ひらや、けいこ(阿倍野区)

健康情報シリーズ②
メタボリックシンドローム

「健康管理」

食生活の乱れが原因で起こるメタボリックシンドローム。体内に内蔵脂肪が蓄積されることで生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、免疫機能に影響を与えて感染症を招くことがあります。自覚症状が少ないため放置してしまいがちなため、定期的な健康診断を受けることが大切です。健康診断の結果、腹囲や血糖・血圧・脂質の値に異常がある場合は、特定保健指導が行われます。

「食生活」

肥満予防のためには、腹八分を心がけましょう。特定の食材に偏ると、腸内バランスが崩れるので、少量ずつ多種類の食材をとることが大切です。

そのためには、さばのみそ煮、五目豆、野菜とわかめのすまし汁にごはんとといった、伝統的な和食のメニューがおすすめです。外食の場合、牛丼などは大盛を避け、卵やサラダと一緒に注文しましょう。

また、野菜に含まれているビタミン、ミネラル、食物繊維は生活習慣病の予防において欠かせない栄養素。特に緑黄色野菜は抗酸化作用を持ち、太りやすい体質を緩和するので、かぼちゃ、トマト、にんじん、ブロッコリーなどを積極的に食べるようにしましょう。

「覚えておきたいポイント」

- ① 定期的に健康診断を受ける
- ② 規則正しい食生活と運動を心がける
- ③ 食事は少量ずつ多種類の食材を
- ④ 伝統的な和食のメニューがおすすめ
- ⑤ 抗酸化作用のある緑黄色野菜をとる(「八広療術院カレンダー」より)

俳句

- ・ 電飾の師走の街の走り出す
- ・ 師走とて雲悠然と生駒嶺に
- ・ 山茶花の零れ咲き継ぐ狭庭かな

吉川 弘美(東住吉区)



杉江みよ子(阿倍野区)

催事等のご案内

◆ 新春懇親会

今回は、中華フルコースの料理を味わいながら、会員の方々によるミュージック・演芸パフォーマンスを楽しみましょう。

豪華景品の当たるゲームもあります。

ぜひご参加ください。

日時：1月14日(日) 12時～

場所：楓林閣・阿倍野店

(あべのアポロビル・9階)

会費：4000円

申込：1月11日(木)

までに事務所へ



◆ 日常生活スキルアップ講習会(第3回)

「緊急時の対応と応急手当」

昨年、AEDの使い方を中心に講習を行いました。一度だけではなかなか身につかないとの声も多くありました。

また、今回はそれに加えて、さまざまな応急手当(のどのつかえ、やけど、熱中症、止血等の対処法)も教えていただきます。

初めての方はもちろん前回受講した方も、ぜひご参加ください。

日時：2月18日(日) 13時半～16時半

場所：天王寺消防署・講堂(5階)

講師：天王寺消防署・担当職員
備考：実技できる服装

「救命講習修了証」をお持ちの方はご持参ください。

教室・同好会のご案内

☆ 手芸講習会

日時：1月23日(火) 13時半～

場所：北拠点事務所

内容：「タオルで鬼を作る」

(材料：800円)

☆ 介護予防及び脳トレ運動教室

日時：1月25日(木) 14時～15時

場所：北拠点事務所

内容：「寿命&介護予防運動」

☆ 健康麻雀初級教室

日時：1月27日(土) 13時半～16時半

場所：北拠点事務所

☆ パッチワーク教室

日時：1月10日(水) 13時半～15時半

場所：北拠点事務所

教材：「ちりめんで作る七宝まり」

(800円)

□ 健康マージャン同好会

日時：1月6日(土)、1月20日(土)
2月3日(土) 13時～18時

場所：北拠点事務所

□ 手編み同好会

日時：1月17日(水) 14時～16時

場所：北拠点事務所

□ 民踊同好会

日時：1月16日(火)、1月30日(火)
2月6日(火) 13時～15時

場所：「阿倍野スポーツセンター」

4階・室1

□ カラオケ同好会

1月はお休みです

□ 絵手紙同好会

日時：1月15日(月) 14時～16時

場所：北拠点事務所

□ 俳句同好会

日時：1月20日(土) 10時～12時

場所：北拠点事務所

□ 「オモチャ作り」同好会

日時：1月16日(火) 13時～16時

場所：北拠点事務所

会報発送の手伝いと寄稿のお願い

毎月、月初めの平日の午後1時より会報発送の準備作業を行っています。お手伝いして頂ける方は、事務所までご連絡ください。また南拠点の会報記事を募集しています。例えば、ボランティア活動やナルクへの思い、利用や活動、趣味や健康法、人生経験等々、会員の皆様に参考となることを投稿して頂きたく、お願い申し上げます。(事務局)

11月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間 111	時間 人
◎ 奉仕活動	時間 25	時間 人
◎ 奉仕活動	時間 281	時間 人
◎ 奉仕活動	時間 23	時間 人
◎ 会員数	入会 1世帯 1人	退会 2世帯 2人
◎ 月末会員数	192	世帯 245 人

南拠点事務所 06・6710・4522
(事務所の執務時間は、平日の10時～16時で、土曜・日曜・祝(休)日は、お休みです。)