

ハイキング日和 健康めざして

「悪玉コレステロールや総脂肪値を下げるには、食事に気をつけるか運動をすることが大切です。」「三か月後再検査です。」と、病院からの指示を受けた。

食事は毎日の楽しみなのであまり質素にはしたくないし……。やはり好きなハイキングに励もう！と、毎週週末に出かけることにした。

年明けの最初は、大阪二大商店街をめぐるハイキング。

9時半天満橋の公園をスタート。すぐに大阪天満宮の参道に入り、大きなしめ縄の下がった正門をくぐる。初めてくぐったがほかの門よりはるかに立派で、奥に見える見慣れた本殿が一味違って見えた。お正月用の賽銭スペースに小銭を投げ入れお参りをした。裏手では餅つきをしていて人だかりができていた。

天神橋筋商店街を歩く。行列を作り開店を待つ人がいた。きつとおいしい寿司屋さんなのだろう。

長柄八幡宮では、青々とした茅野輪をくぐってからお参りをした。

ちようど「とんど焼き」が行われていて10人余りの山伏がほら貝を吹き、お経を唱えながら井形に組んだ大きな焚火にお札やお正月飾りを投げ込んでいた。

毛馬の閘門（こうもん）は、新淀川と大川の1メートルの水面高低差から船を守り、安全に航行できるように作られた水門で、明治40年に完成し昭和の時代



千人つか

まで使用されたそう。日本のスエズ運河だ。淀川沿いに歩く。菅原城北大橋のたもとに「千人つか」という石碑があった。第二次世界大戦末期の6月7日大阪大空襲があり、焼夷弾が雨のように落ちてきた。家が焼け、人も焼け、水を求めた人々が淀川に集まり力尽きた。遺体を河原で火葬にし、この千人塚に埋葬したそう。

戦後生まれの私には当たり前の平和も、謳歌できなかった人たち！戦争は起きてほしくない、と思う。

城北公園から、大阪工業大学のキャンパスを抜け、千林商店街へ入る。12時半到着。マダロ専門店に定食をいただく。満員。おいしくて安い。ワンコインの定食もあり、さすが千林！どちらの商店街も賑やかで活気があった。歩行14km、590Kcal消費、脂肪77g燃焼。

向井光延（天王寺区）

「喜々快々」の発行

高畑名誉会長が、「ナルク」の「コラム」欄に毎回欠かさず連載執筆され、平成29年初夏に退任後の8月号をもって筆をおかれた「喜々快々」の全収録版が発行されています。これには、全篇が収録されています。事務所では、或いは事務所に通う道すがら考えたり、目にして感動したりしたこと等を執筆してこられました。今一度名誉会長の足跡を辿ってみたいと思



喜々快々

う方は事務所までご連絡下さい。一冊五百円です。

大阪・北摂エリア拠点連絡会（第2回）

昨年12月16日（土）午後2時から、今回の幹事である高槻・島本拠点の事務所にて、第2回目のエリア連絡会が行われました。

箕面を除く6拠点（高槻・島本、豊中・池田、吹田、茨木・摂津、大阪北、大阪南）の代表・事務局長（または代理）が出席し、総計で12名の会合となりました。

幹事拠点の司会で始まり、田中千鶴子・担当理事の挨拶の後、各拠点から①活動状況、②会員の入退会状況、③今後、重点的に取り組もうとしている課題等が報告されました。

この半年で会員数は減少している拠点の方でも、全国的な傾向と同様に、このエリアでも厳しい現状であることが確認されました。預託活動については、拠点間の相違も明らかにになりました。

すなわち、施設との契約が活動の大半を占める拠点と、個人との個々の契約を中心とした活動している拠点との違い、また地域総合事業に関する拠点との積極的に関わり組む拠点と、そうでない拠点との違い等々が浮き彫りになりました。

次いで、会員の拡大についても論議され、同好会活動を活発にして仲間作りに努める事例、また、様々な講習会や展示会を開催して会員の掘り起こしに努める事例、さらにまた、地域の福祉イベントに参加して広報活動に努める等の事例が報告されました。

そして今後、互いに他拠点から学びながら、拠点活動を活性化していくことを確認しました。

最後に、次回（豊中・池田）は3月に行うことを決めて、解散となりました。

（事務局）



摘み菜料理 ボケ (木瓜)

果実が瓜に似ていて、木に成る”木瓜(もけ)”から転訛したとも言われている。中国原産は唐(から)ボケ、日本に自生するボケは同属のクサボケで、本州(関東以西)九州の丘陵地に生える。

- 【分類】バラ科ボケ属 落葉樹
- 【分布】中国原産
- 【生育場所】庭木として植樹、盆栽にされる。
- 【採取時期】9月
- 【薬効】滋養強壮・疲労回復・慢性リウマチ(実)
- 【栄養成分】食物繊維

家の庭で春を告げるのはカラ(唐)ボケで、カリンに近い植物である。花期が冬〜夏と長いため、”長寿梅”と呼ばれ珍重されている。別名”地ナシ”ともいう。

摘み菜で使うのはクサボケの実で、果肉は硬くて、そのままでは食べにくいので、黄熟した実をすりおろして、果汁にして、ジュース、クサボケ酢、ドレッシング、ジャムなどに加工する。酒石酸やリンゴ酸を多く含み、低血圧や暑気あたりに効くといわれている。庭のカラボケは、実はなるが青い実は生食厳禁で、薬用酒として使用する。



摘み菜料理一例

【香り包】(コトコト蜜煮にして味わう)

クサボケ・・・3個
米のとぎ汁・・・適量
うす蜜(水と砂糖 レシピ参照)

簡単レシピ

- ① クサボケの実を水洗いし、半分は切り、種を取り、米のとぎ汁でゆがくが、沸いて5分間コトコト炊き、その後、流水にさらす。
- ② ①を鍋に入れ、たつぷりの水で火を入れ、沸かす。沸いたらすぐ流水にさらす。
- ③ 流水にさらしたクサボケの実をあげ、水分を取り、うす蜜(水900ccに砂糖150cc)で煮詰めていき、ひたひたになれば、自然に冷まし、冷蔵庫で味を含ませる。

ひらや けいこ(阿倍野区)

健康情報シリーズ⑩ 睡眠不足

「健康管理」

睡眠が足りない脳が休息できず、睡眠中に行われる情報の整理ができなくなるため、集中力や作業効率が低下します。例えば徹夜後の自動車の運転は、飲酒運転並みに運転技術を低下させるといわれています。また、うつと睡眠時間は深く関連しています。うつを招かないためには、しっかりと寝て、早寝早起きのリズムを整えましょう。寝つきをよくするためには、運動が効果的です。朝早く目が覚めてしまう人には、夕方光を浴びるのがおすすめです。夕日を浴びながら散歩をすれば、ほどよい運動となつて寝つきもよくなり一石二鳥です。

「食生活」

胃に食べ物が残っている状態で寝てしまうと、胃腸に負担がかかり眠りが浅くなってしまうため、消化まで約1〜2時間かかるので、快眠のためには就寝の3時間前に夕食を済ませておきましょう。もし夕食が遅くなり、食後1〜2時間で寝

てしまう場合は食事の量を七分程度に減らせば、胃腸への負担が軽減されて眠りやすくなります。

睡眠の質を高めるためには、脳をリラックスさせることが大切。「睡眠ホルモン」といわれているセロトニンを合成する、トリプトファンを多く含む食品がおすすです。魚介類、鶏肉、卵、大豆製品、ごまなどに多く含まれています。

「始めよう!健康アップ習慣」

体温より温かい白湯を飲むことで胃腸の働きが活発になり、代謝がアップ。スムーズに老廃物を排出することができます。水を沸騰させ10〜15分沸かし、すすって飲む温度まで冷やしてから飲みましょう。

(「八広療術院カレンダー」より)

俳句

吉川 弘美(東住吉区)

- ・ 初富士の眩しきまでの白仰ぐ
- ・ 初春の日差し遍し神の杜
- ・ 掃き清められし寺院や寒あやめ



島村多恵子(天王寺区)

催事等のご案内

◆ 日常生活スキルアップ講習会 (第3回)

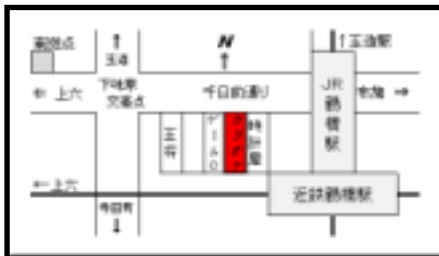
「緊急時の対応と応急手当」

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。



天王寺消防署

カラオケ同好会新会場

◆ 新しくわく町中散策

く堺の旧市街地を歩く

今回は初めて大坂市を離れて、お隣の堺市を訪れます。古い街並みを地元ボランティアの案内で見学します。(行程は約1.5km)

- ・日時：3月10日(土) 10時～
- ・集合：南海本線「七道駅」改札口
- ・行程：町家歴史館(青学院・山口家)、鉄砲鍛冶屋敷、刃物鍛錬所等
- ・費用：千円(昼食代・予定)
- ・備考：入館料300円(65歳以上は無料。ただし、年齢証明書が必要。)

◆ ふらっと楽しむ「すみよし」

地域の福祉施設やボランティア団体が結集して、福祉イベントを開催。ナルク大阪南も出店します。

- ・日時：3月17日(土) 11時～15時
- ・場所：住吉区民センター(区役所の隣り)

教室・同好会のご案内

☆ 介護予防及び脳トレ運動教室

- ・日時：2月22日(木) 14時～15時
- ・場所：北拠点事務所
- ・内容：主テーマ「減量のために」

☆ 健康麻雀初級 教室

- ・日時：2月24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：2月14日(水) 13時半～15時半
- ・場所：北拠点事務所
- ・教材：「お雛さまの壁飾り」(千円・要申込)

□ 健康マージャン 同好会

- ・日時：2月3日(土)、2月17日(土) 3月3日(土) 13時～18時
- ・場所：北拠点事務所

□ 手編み 同好会

- ・日時：2月21日(水) 14時～16時
- ・場所：北拠点事務所

□ 民踊 同好会

- ・日時：2月6日(火)、2月20日(火) 3月6日(火) 13時～15時
- ・場所：阿倍野スポーツセンター「4階カラオケ同好会」

□ カラオケ 同好会「初春パーティ」

- ・日時：2月16日(金) 13時～18時
- ・会費：三千円
- ・場所：「コート・ダジュール鶴橋店」

□ 場所が変更されました(上段地図参照)

- ・日時：2月19日(月) 14時～16時
- ・場所：北拠点事務所

□ 俳句 同好会

- ・日時：2月17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：2月13日(火) 13時～16時
- ・場所：北拠点事務所

お知らせ

大野シカ様(住吉区)から一万円のご寄付を頂きました。有難うございました。

12月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間 109	時間 人
◎ 提供者	24	人
◎ 奉仕活動	時間 277	時間 人
◎ 提供者	22	人
◎ 会員数	入会 3世帯 4人	退会 1世帯 1人
◎ 月末会員数	194 世帯	248 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。)