



「総脂肪値も悪玉コレステロールも、前回よりダウン。基準値を少しオーバーですが、この調子でこのリズムを維持してください。」との主治医のお達しにより、毎週1〜2回の市内ハイキングでコレステロール値が下がりはずと安心。継続は力なり！



ドラマの北村てん

2月初め、「吉本せい」ゆかりの地を巡る市内ハイキングに。NHKの朝ドラ「わろてんか」主人公「北村てん」のモデルは吉本興業の吉本せいさんだそう。9時半、地下鉄動物園前駅をスタートしJR天王寺駅に向かう坂を上る。阪神高速をくぐった右側大阪大病院手前に上方演芸発祥の地「てんのじ村」の石碑があった。多くの芸人が無名時代に住んでいた庶民的な街並みはまだ少しここには残っていた。

ジャンジャン横丁を歩いて通天閣へ。かつて横丁には新花月劇場があったそう。今の通天閣は2代目だが、初代通天閣は何と吉本興業の所有だったとのこと。でんでんタウンからなんばグランド花月へ芸人の大きな名札が入口の上にはずらりとかがついていた。

水かけ不動にお参りし、法善寺横丁へ。近辺の火事で焼失した南地花月の石碑があった。焼失前に家族と落語を聞きに来たことがあり懐かしかった。行列のできるメニュー・天井のみの小さな天井屋がある。11時前で行列がなく早めのお昼に。目の前で揚げた天婦羅がご飯に乗せられておつゆがかけられるアツアツの出来立て。

からり・しつとりし、エビはしつぽまでカリカリだった。赤出汁とよく合い美味美味。道頓堀川に架かる戎橋北西に旧吉本興業本社があったそう。天井まで一面に沢山の芸人の名札が掛かった壁を背にして、机に向かう北村てん社長のシーンが頭に浮かぶ。御堂筋を北上し本町からは東側の三休橋筋へ入る。ゆったり歩道にはガス灯が連なり、綿業会館や教会など歴史的建物が所々に残る。昭和レトロの満喫できる通りで、突き当りは中之島・中央公会堂だ。

中之島から天満橋を渡り大阪天満宮へ。天神繁盛亭の向かい側には、吉本発祥の地「第2文芸館」があったそう。ドラマの風鳥亭を思い出した。天神橋筋商店街に挟まれたこの場所に夫婦の汗と知恵で寄席ができ、おかげで吉本新喜劇や落語・漫才・雑芸など幅広く楽しめている。こんな狭い場所に誕生した寄席が、あんなにばぐランド花月・日本の吉本にまで成長したのかと、歴史を感じた。

南森町・成正寺にある大塩平八郎の墓所にお参りした後、梅田茶屋町へ1時過ぎ到着。歩行16km、620Kcal消費、脂肪86g燃焼。

向井光延（天王寺区）

大阪・北摂エリア会議

標記のエリア会議が、去る3月16日豊中池田拠点の主催で開催されました。

現在、全国ナルク拠点17エリアに分けられ、それぞれエリア内で地域性を踏まえた身近な問題点を共有して解決への糸口を図ろうとの思いで



エリア会議の様子

「大阪・北摂エリア」には7拠点（大阪北・南・高槻島本・吹田・茨木摂津・箕面・豊中池田）が集まっています。2〜3か月に一度各拠点持ち回り開催しています。今回は、各拠点のトップクスを披露し合った後、預託点数保有の会員さんへの活動状況について話し合われました。南拠点の考え方では、少数利用者は過去の活動頑張りの結果なので、少ない活動者を優先して振り向けていく旨の趣旨でお話ししました。新入会員減少、活動者高齢化の時代背景で他拠点も苦慮しておられるのが実情です。（事務局）

ふらっと楽しむ「すみよし」

晴天に恵まれた3月17日（土）午前11時より、住吉区民ホールにて第9回目となる福祉イベントが開催されました。野外では、飲食の模擬店が立ち並び、小ホールの舞台では歌や踊り等のパフォーマンスが披露されました。メインの大ホールでは、30余のボランティアや福祉施設が出店し、様々なバザーや展示を行いました。



ナルク大阪南のブースで

スの一つを受け持ち、案内パンフや会報を配布して広報に努めるとともに、「エンディングノート」と並んで、会員から提供された袋小物や家庭用品の販売を行いました。大勢の人出のあるなか、好調に売り捌くことができました。また、多くの会員の方々が顔を見せてくれて、賑やかに過ごすなか、予定の3時間が無事終了しました。

高橋 正明（住吉区）

摘み菜料理 クチナシ

一重や八重の花が咲く庭木。葉は対生し花は6〜7月頃に咲く。オオヤマクチナシの花は咲いた翌日は黄色くなっていくので摘花するほうがよい。

- 【分類】アカネ科・常緑低木
- 【分布】中部以西の本州、四国、九州
- 【生育場所】野生種は山すそ、庭に植栽
- 【採取時期】花は6月、実は10月
- 【薬効】黄疽、肝炎、捻挫、打ち身

八重咲きの花には実がつかないので、花を食するのはこちらを。

野草を味わう場合、その味や香りを生かすために、摘み菜にきいて、自分にきく。花の場合はさらに、色や形を生かすという工夫も必要になってくる。甘い香りのするクチナシは、生クリームとの相性がとてもよい。甘いデザートもロマンティックだが、クリー

一重のくちなしの花



こちらの八重タイプは食に不適



ムスープに入れたはなびらのしつかりした触感は絶品。友だちにごちそうして、喜ばれたのを機にこのスープが我が家の6月の定番メニューとなる。

摘み菜料理一例

【クチナシの実染めスイーツ】

クチナシの実をサツマイモと一緒に煮ると鮮やかな黄色に。

【クチナシのホワイトサラダ】

花とフルーツのサラダには白味噌マヨネーズがぴったり。(クチナシの花びらをそのまま使う)

【花びらの味わい】咲きたての花びらの香りをそのままジャムにプラス。

ひらや けいこ (阿倍野区)

健康情報シリーズ⑩ 認知症

【健康管理】

日本の認知症高齢者は、2030年には約350万人に達するといわれています。認知症の中で、最も割合が多いのがアルツハイマー病で、初期症状は物忘れです。

アルツハイマー病は進行を遅らせることができるため、早い段階で気付くことが大切です。同じ質問を何度もする、左右の区別がつかなくなるなどの症状が現れたら注意が必要です。

認知症を予防するために、塩分を控えめに野菜や果物をたくさん食べる、1日30分程度の散歩を毎日続ける、その日の行動を思い出しながら日記をつける、多くの人と話すことなどを心がけましょう。

【食生活】

魚を週に1回以上食べるとアルツハイマー病の発症リスクが減少するといわれています。魚の脂に含まれるDHAには脳を活性化させる作用があり、特にさば、いわし、かつおなど

どの背の青い魚、また、まぐろ、ぶり、うなぎなどにも多く含まれています。

食事は肉や乳製品など、脂肪やコレステロールの多い食べ物をとり過ぎず、魚と野菜、海藻類、きのこなどを増やしましょう。

また、老化の原因とされる活性酸素から体を守る作用がある抗酸化物質を含む食品も、アルツハイマー病の予防に効果的。抗酸化物質は緑黄色野菜、ごま、緑茶などに含まれています。

【始めよう！健康アップ習慣】

姿勢の悪さは代謝を下げる原因になるため、日頃から正しい姿勢を心がけましょう。

日常生活の中では、背筋をピンと伸ばしおなかをへこませることを習慣に。腹筋と背筋が強化され代謝アップにつながります。(「八広療術院カレンダー」より)

俳句

吉川 弘美(東住吉区)

- ・ 一陣の風に始まる花吹雪
- ・ 見事なる花咲き尽くす老大樹
- ・ 夜桜の影の揺れつつ濠の水



島村多恵子(天王寺区)

**催事等のご案内**

◆ 春の大阪城公園クリーン作戦

- 日時：5月16日(水) 午前10時～12時  
(雨天時は、23日(水)に順延)
- 集合：大阪城ホール南玄関の西側  
(青屋門の外濠)
- 申込：5月11日(金) までに事務所へ

◆ 「皐月会」(日本絵画展)

- 日時：5月17日(木)～20日(日)  
11時～18時
- (ただし、初日は13時開場  
最終日は16時まで)
- 場所：「ギャラリー白雲」  
(大阪市北区堂島2-2-23  
白雲ビル1階  
電話6341-5571)
- 寺井正治氏(西区)が  
出展されます。

**「第10回定時総会」のご案内**

- 日時：6月9日(土) 10時～12時
- 場所：大阪産業創造館5階
- 内容：17年度事業報告と決算報告  
18年度事業計画と予算計画  
拠点統合についてほか
- 交通：地下鉄 堺筋本町駅  
(1番出口または12番出口から徒歩5分)



**教室・同好会のご案内**

☆ 介護予防及び脳トレ運動教室

- 日時：5月24日(木) 14時～15時
- 場所：北拠点事務所
- 内容：主テーマ「ボディマッサージ」

☆ 健康麻雀初級教室

- 日時：5月26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：5月9日(水) 13時半～15時半
- 場所：北拠点事務所
- 教材：「コインケース」(500円)

□ 健康マージャン同好会 A

- 日時：5月5日(祝・土) 5月19日(土)  
6月2日(土) 13時～18時
- 場所：北拠点事務所

□ 健康マージャン同好会 B

- 日時：5月12日(土) 13時～18時
- 場所：麻雀アステール  
(大阪清飲会館ビル2階)
- 電話：6940-4562
- 交通：天満橋駅4番出口から西方向へ  
徒歩約5分
- 会費：1080円

□ 民踊同好会

- 日時：5月8日(火)、5月29日(火)  
6月12日(火) 13時～15時
- 場所：「阿倍野スポーツセンター」4階

□ 手編み同好会

- 日時：5月16日(水) 14時～16時
- 場所：北拠点事務所

□ 絵手紙同好会

- 日時：5月21日(月) 14時～16時
- 場所：北拠点事務所

□ カラオケ同好会

- 日時：5月18日(金) 13時～18時
- 場所：「コート・ダジュール鶴橋店」

□ 俳句同好会

- 日時：5月19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：5月8日(火) 13時～16時
- 場所：北拠点事務所

**お知らせ**

岸田香津子様(住吉区)から切手を、また、M・T様(平野区)から金一封のご寄付を頂きました。  
大変有難うございました。

**3月度 会員動向**

◎ 時間預託活動	時間 131	時間 131	時間 131
◎ 奉仕活動	時間 276	時間 276	時間 276
◎ 入会	0	0	0
◎ 退会	3	3	3
◎ 月末会員数	185	185	185
	236	236	236

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。)