



春の大阪城公園クリーン作戦

強い日差しで汗ばむ陽気の5月16日(水)10時より、恒例の大阪城公園の清掃活動が、南北両拠点から15名の参加で実施されました。大阪城は大阪のシンボルであり、大型バスの駐車場には、何十台もの観光バスで一杯で、近隣からの散歩者はもちろん、外国人観光客や幼稚園・小学生の遠足など様々な人達を見かけました。(近年、天守閣入場者の約半数は外国人だそうです。)

また、大阪城公園の管理が民間委託になったからか、公園は最近大きく様変わりしています。レストランや物品販売の商業施設が新たに立ち並び、道路には多くの観光客を乗せたロードトレインが運行し、内堀には「黄金の御座船」がゆつくりと周遊しています。



こうしたなか、私たちは、揃いのベストを着用し、ビニール袋とカナバサミを持って、かなり広い範囲でゴミ拾いを行いました。活動中、天守閣への道順を尋ねられたり、「ご苦労様」との声をかけてもらったりもしました。

人通りの多い所は、業者の清掃が行われているので、なるべく離れた草むらを中心にごミを探してみると、ビンや缶、紙屑を見つけ出すことができました。

約2時間の活動を終えると、昼食タイムです。木陰で円座に座って軽食を食べながら、あれこれ談笑して楽しく過ごしました。この交流もこの行事の目的の一つです。最近参加者が減少しているのが残念ですが、できる範囲でマイペースで活動すれば良いので、次回により多くの参加者を期待しています。

(事務局)

葛城山のツツジ観賞

連日の雨が一夜明ければ五月晴れの上天気へと変身してくれた5月10日(木)、学生時代の仲間四人で奈良県は御所市の葛城山ツツジ鑑賞に出かけた。葛城山(標高959m)は大阪府と奈良県の境にあり、去年秋のハイキングで藤田さん(阿倍野区)の弟さん(阿倍野区)の東側をお世話で、その東麓周辺・葛城古道を楽しんだあの山である。

山の斜面は真っ赤です



は一旦山上へ登らないと拝めず、山上へは近鉄のロープウェイがある。山麓駅横から歩いて登る人も結構いたが、勿論我々にはそんな元気はない。オンシーズンは10時を過ぎると山麓駅に至る道路は駐車場へ入る車で行列ができ、山麓駅前にもまた人の行列ができる、というほどの人気。我々はそれを見越して9時頃までには到着していたので混み具合もまずまずだった。ロープウェイ代往復二千二百五十円也。高ア！近鉄さんのツツジ特需やね。



山道の両側を見上げながら

今年のは桜開花が早かつたのと同様このツツジ開花も10日ほど早く、当日の朝日新聞一面掲載された。満開写真が一面掲載された。駅員さんのお話では「今朝の新聞を見て、今日は明日は平日でも昼前か、混むでしょう。」と、日「今朝の新聞を見て、今日は明日は平日でも昼前か、混むでしょう。」と、のこと。

活動交通費について

7月から変更します

4月から、大阪市営地下鉄・バスが民営化(大阪メトロへ)されたのに伴い、敬老優待乗車証(敬老パス)の負担金納付取り扱いが変更されます。すなわち、年に1回必要だった三千円の利用者負担金納付が7月から廃止されます。(1乗車毎の50円負担は変更なしです。)

これに伴い拠点で検討の結果、現行の活動交通費(往復乗車200円)は6月までとし、7月から1乗車毎に50円・往復乗車は100円に変更致します。

当取り扱いシステムにつき、ご理解頂きますようよろしくお願い申し上げます。

ご不明な点がございましたら、事務局までお問合せ下さい。(事務局)

稼ぎ時やん、頑張って下さい。汗をかきかき現場にやっとなツツジをじっくり鑑賞。山道を歩きなごらV字型両斜面を見上げ眺めたり、山の上下から反対斜面を眺める、という鑑賞スタイルである。急な斜面の山道には四畳ぐらいの展望台が三つ設置されている。丁度縁側に座って足をぶらぶらさせたり写真を撮ったり。お弁当を食べたり話に興じたり写真を撮ったり。至福の一時であった。午後2時も過ぎると今度は帰る人で山上駅にも行列がでける、と聞いていたので2時前には駅に向かっていた。軽く、一寸ばかり心の洗濯をさせて貰った。ツツジさん有難う。

守屋 正(生野区)

摘み菜料理 ビワ

中国南西部原産で、日本は古代に持ち込まれた。葉は互生し葉柄は短い。晩秋から初冬に白い芳香のある5弁の花を多くつける。自家受粉が可能。

バラ科・常緑広葉樹

関東以西に野生化

果樹栽培、陽地に多く野生

果実は6月頃

種子・葉に鎮痛作用、腰痛。

咳止め、暑気あたり(ビワの

葉の表同士をこすり合わせ腰

の左右に、二つ折りのタオル

で止めると腰痛が楽になる。)

〜甘くて美味しい実だけじゃない

花や葉っぱも元氣のもと〜

「年の初め、1番に咲く花はビワだよ」

昔、祖父から聞いた。果実は目立つが、花

となるとすぐには思い浮かばないものがある

春に花がさいて、秋に実るものが多い中、梅

雨時期に実るビワは、花の時期もほかと異な

る。

摘み菜を知って、あのロバの耳のようなビワの葉をお茶やスープに使うようになってからは、年中意識するようになった。土地によって開花期は多少異なるが、年末年始にかけて花が咲き、そばを通るだけで辺りはアミグダリンのいい匂いが漂う。



ビワの花



ビワの実

【摘み菜料理一例】

花のカタチを楽しむビワ花ワイン

① 花は少量のワインで洗ってからワインにつける。

甘味は好みでいれる。1週間くらいで飲み頃になる。

ビワの種風味ヒジキ炒め

① 中国ではビワの種を杏仁の代用にするとか。アミダリンのよい香り。

② ビワの種は洗って、ひたひたの水で約10分間ゆでる。米を炊くときついでにビワの葉をのせて炊いてもよい。

③ 米にビワの葉と種の香りが移っておいしい。

④ 炊いた種の皮をむき薄く切る。

⑤ 水に戻したヒジキと千切りのニンジン、鶏もも肉をごま油で炒め、しよ

うゆ、みりんで調味し、②を加え5

分煮る。または③をご飯に加え、混ぜご飯にしてもよい。

ひらや けいこ (阿倍野区)

健康情報シリーズ⑩ 虫歯

【健康管理】

近年、虫歯のある子どもは少なくなり歯の状態が改善している一方で、65歳以上の高齢者の虫歯率は右肩上がりに悪化し、半数以上が虫歯を持っているといわれています。

虫歯を治療した後の詰め物の隙間に虫歯菌が入り込んで再発するケースが多く、歯周病による歯根の露出なども原因に。

予防するためには、歯磨きの他にもデンタルフロスや歯間ブラシなどを使用して歯を清潔に保ちましょう。

また、食後すぐは酸の影響で歯の象牙質と

いう大切な部分が軟らかくなっています。こ

の状態で歯磨きをすると知覚過敏を招いてし

まうこともあるので、食後30分〜1時間後、

唾液が十分出てから磨きましょう。

【食生活】

健康な歯を保つためには、歯と歯ぐきによる栄養素を積極的にとりましょう。

ビタミンDは小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進する働きがあり、骨や歯を強くするために重要な栄養素。きくらげ、しらす干し、いわしに多く含まれています。

また、ほうれんそう、にんじん、わかめなどに豊富に含まれているビタミンAは、体がカルシウムを利用するのを助け骨や歯の成長と修復を促します。緑黄色野菜や海藻に多く含まれるβ-カロテンも体内でビタミンAに変化するのとおりましょう。

【始めよう！健康アップ習慣】

〜体温調整で梅雨の体調管理〜

梅雨シーズン疲れやすさは、こまめな体温調整で改善できます。例えば外出時には上着を持参し寒いと感じたら羽織る、就寝には毛布を準備しておくなど、常に体温を下げ過ぎないように心がけましょう。

(「八広療術院カレンダー」より)

俳句

吉川 弘美(東住吉区)

嗟峨の雨我が物顔の大蚯蚓

・ 簑と笠かけて落柿舎柿若葉

・ 金閣の屋根に鳳凰新樹晴



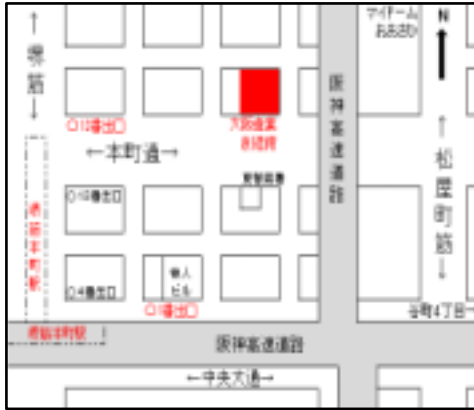
島村多恵子(天王寺区)

「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：
  - 第一部
    - ・17年度の事業報告と決算報告
    - ・18年度の事業計画と予算計画
  - 第二部
    - ・拠点統合について ほか
    - ・寄席(落語)

● 第二部  
寄席(落語)

- 交通：①堺筋本町駅(地下鉄中央線1番出口から徒歩5分)
- ②堺筋本町駅(地下鉄堺筋線1番出口から徒歩5分)



催事等のご案内

◆ 大阪・北摂エリア推進会議・総会  
大阪北、大阪南、高槻・摂津、茨木・摂津、豊中・池田、吹田、箕面の7拠点の会員交流会です。

教室・同好会のご案内

- 日時：7月10日(火) 13時～16時
- 場所：高槻市総合市民交流センター  
(JR高槻駅から徒歩3分)
- 申込：7月5日(木)までに事務局へ

☆ 介護予防及び脳トレ運動 教室

- 日時：6月28日(木) 14時～15時
- 場所：北拠点事務所
- 内容：主テーマ「介護予防の体力測定」

☆ 健康麻雀初級 教室

- 日時：6月23日(土) 13時半～16時半
- 場所：北拠点事務所
- 教材：「あじさいのフレーム」(900円)

☆ パッチワーク 教室

- 日時：6月13日(水) 13時半～15時半
- 場所：北拠点事務所

□ 健康マージャン 同好会 A

- 日時：6月2日(土) 6月16日(土) 7月7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：6月9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)
- 会費：1080円

□ 民踊 同好会

- 日時：6月12日(火)、6月26日(火) 7月10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：6月20日(水) 14時～16時
- 場所：北拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

- 日時：6月18日(月) 14時～16時
- 場所：北拠点事務所

□ カラオケ 同好会

- 日時：6月15日(金) 13時～18時
- 場所：「コート・ダジュール鶴橋店」

□ 俳句 同好会

4月はお休みです

- 日時：6月12日(火) 13時～16時
- 場所：北拠点事務所

□ オモチャ作り 同好会

- 日時：6月12日(火) 13時～16時
- 場所：北拠点事務所

寄稿のお願い

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)

4月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間 65	時間
	提供者 18	人
◎ 奉仕活動	時間 278	時間
	提供者 22	人
◎ 会員数	入会 2	世帯 2 人
	退会 5	世帯 5 人
◎ 月末会員数	181	世帯 233 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。)