

桜と私

なぜ桜が好きになったのかは、さだかではないが、10年程前に見たテレビの桜だよりから始まり、毎日、桜だよりが放映されていた。天気の良い朝、今から行こうと思いい立ち、京橋から京阪電車に乗り京都へ。これが始まりで、春になるとじつとしておられなくなるとして、毎年、新しい桜を求め走り回っています。

しかし、いつも期待どおりの美しい桜に会えるとは限らず、裏切られることも多いです。でも毎年、今年こそはと強い希望を持ちチャレンジをしています。

咲きはじめの可憐さ、目をみはる満開、風に舞う散りはじめと、いろいろと姿を変える桜は、本当に魅力的です。幽玄さ、妖艶さ、そして潔さに、桜の凄さを感じるのです。この様に表情を変えることが出来る桜だから、私の心をつかんで離さないのです。いつまでも大好きな桜を追いかけかけられるように、元気でいたいのです。



満開の仁和寺御室桜

島村 多恵子（天王寺区）

詐欺師にご用心

詐欺その1

ユーザーチュウブで検索し、とあるサイトにアクセスすると、突然画面が動かなくなり「このパソコンは、ウイルスに感染しました。解

除するには電話050・・・に電話してください。

マイクソフトと書いてありました。すぐに電話すると、変な発音で話をする外国人と思われるおっさんが、「セキュリテイをしていないからウイルスに感染しました。マイクソフトでは半年の契約一万八千円、カードで支払いするので、カード番号を知らせてください。」と言うので、カードはだめコンビニ決済と言うと、五千円3枚と三千円1枚を購入、そしてその番号を連絡するようにと電話で言ってきました。

其処へ運よくメーカーの人から電話があり、一連のお話をして電話番号050・・・を言いました。早速調べていただきますと、詐欺の被害者がそこに電話をして金を取られたと報告がありました。新たな詐欺だとはつきり言われました。またパソコンの中に侵入していたウイルスの削除方法も伝授、すぐに実行したところ、ウイルスは削除されました。

それから数時間して詐欺師から電話があり、カード購入しましたかと言うので、もうカードの購入必要なくなりましたと言ったところ、驚くほど素直にそうですかと電話を切りました。（因みに携帯に掛かってきた電話番号は非通知でした。）

詐欺その2
先日パソコンに、「楽天の買い物されたので確認します」と、メールが届きました。買った覚えがないので不審に思い、購入元のお店に電話すると、「現在は使われていません、御調べになってお掛けください」というメッセージが聞こえてきました。

これなどもメールを開けるとウイルスに感染するそうです。ウイルスに感染すると、素



人では削除が難しいらしいです、おかしなメールは開かないように注意しましょう。PCは便利ですが、何処に魔の手が伸びているかご用心、ご用心。

松澤 正勝（西成区）

ナルク全国総会

5月30日（水）午後1時半より「エル・おさか」（中央区）にて、第23回全国代表者会議が、約90名の参加で行われました。

神野会長の挨拶で始まり、西村事務局長の17年度事業報告および月森事務局次長の決算報告がなされ、続いて神野会長から18年度の事業計画が提案されました。

会員の高齢化や会員数の減少により、解散の危機に直面している拠点もあるという、全国的に厳しい状況ではあるけれども、「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現のために、原点に立ち返って理念を再確認し、諸課題に積極的に取り組んでいこう、との方針が提起されました。

具体的には、「エリア会議」の推進、「エリート運営の健全化、総合事業への取組み、子育て支援・高齢者の見守り活動の推進等が重点課題として提示されました。各地の拠点からの活発な意見交換の後、大きな拍手で了承されました。

最後に、来年はナルク設立25周年を迎えるので、その記念事業を5月下旬に、この大阪の地で行いたいとの発表がありました。

（事務局）



神野会長のご挨拶

摘み菜料理 チガヤ

薬草図鑑によると、チガヤの利尿作用はサルノコシカケなどの漢方薬より勝るといいます。一名、甘根という。若穂（つばな）は甘くて子供の頃はよく噛んだ。名は千本も波打つ茅（かや）に由来。秋冬は血潮色に。摘んでお茶にするとほんのり甘くなつかしい。

- 【分類】 イネ科・多年草
- 【分布】 日本全土
- 【生育場所】 野原、河原
- 【採取時期】 1年中
- 【薬効】 根茎は利尿、消炎

チガヤで作った輪をくぐり災いを払う夏越し（なごしのほらい）の儀式は、福山市の祇園社（現・スサノオ神社）から始まったといわれる。

（とも）の浦から船出するため潮待ちをしていた時、途中で宿を乞うと、その地の豪族の裕福な巨旦将来（きよたんしょうらい）は拒否し、蘇民将来（そみんしょうらい）は受諾し丁重にもてなしたという。再来したヤマトタケルが茅の輪を腰に付ければ病気をまぬがれると蘇民に言い渡した。その後、大疫病が流行したが蘇民一家だけ難を逃れたという。

作って無病息災 茅の輪のお守り

野で遊ぶ時は、はじめにチガヤで小さなお守りを作り、今日の無事を祈ってリュックに飾る。



チガヤの輪（ちのわ）くぐり

夏バテ解消に チガヤ茶

深い厚手の鍋で煎ると茶葉がこぼれない。火傷しないように長い柄のしゃもじを使う。

ひらや けいこ (阿倍野区)



チガヤの穂

健康情報シリーズ⑱ 食中毒

「健康管理」

5〜9月は細菌が多く発生し、食中毒が多発するシーズンです。なかでも注意したいのが、牛肉や鶏肉などに付着する腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター。特に抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者は注意が必要です。食材を買うときは消費期限を確認し、肉や魚などの生鮮食品の購入は最後に。帰宅したら生鮮食品はすぐ冷蔵庫に保管しましょう。

冷蔵庫の温度は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下を保ちます。また、調理時は生肉や魚、卵を触ったら手を洗うことを習慣に。肉や魚は十分に加熱し、料理は常温で放置しないことも大切です。

「食生活」

調理後、時間の経過と共に料理には菌が増殖しやすくなります。そこで菌の増殖を抑える食品を活用しましょう。酢、わさび、しょうゆなどは殺菌作用が高い食品として知られています。

俳句

吉川 弘美(東住吉区)

- ・濃き淡き緑滴る大江山
- ・光秀のゆかりの城へ夏帽子
- ・夏草や由良の川辺を埋めつくし



杉江 みよ子(阿倍野区)

「始めよう！健康アップ習慣」
 半身浴で代謝を高めよう！
 また、日頃から免疫力を高め、菌に負けな体づくりを心がけることも大切。免疫の約70%は腸にあり、正常に働いている場合は腸内に侵入した食中毒菌を排除して発症を回避します。腸内に善玉菌が多いほど免疫力が高まります。善玉菌を増やすビフィズス菌（乳酸菌）を多く含むヨーグルトを積極的に食べましょう。オリゴ糖を含むはちみつ、バナナなどと一緒にとると効果が高まります。

体をゆっくり温めて血行を促す半身浴。代謝を高めて肥満を予防し、副交感神経が活性化することで、リラックス効果も期待できます。38度〜40度くらいのぬるま湯に、20〜30分かけてゆっくり入浴しましょう。
 (「八広療術院カレンダー」より)

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。

- ・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) までに事務所へ

教室・同好会のご案内

☆ **手芸講習会**

- ・日時：7月20日(金) 13時半～15時半
- ・場所：北拠点事務所
- ・教材：「帽子のマグネット」
(材料込み参加費600円)

☆ **介護予防及び脳トレ運動教室**

- ・日時：7月26日(木) 14時～15時
- ・場所：北拠点事務所
- ・内容：主テーマ「転倒予防」

☆ **健康麻雀初級 教室**

- ・日時：7月28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：7月11日(水) 13時半～15時半
- ・場所：北拠点事務所
- ・教材：「ストリングギルトのリュック
サック」(布を要持参)

□ **健康マージャン 同好会 A**

- ・日時：7月7日(土) 7月21日(土)
8月4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：7月14日(土) 13時～18時
- ・場所：麻雀アステール(天満橋駅)

□ **民踊 同好会**

- ・日時：7月10日(火)、7月24日(火)
8月7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：7月18日(水) 14時～16時
- ・場所：北拠点事務所

□ **絵手紙 同好会**

- ・日時：7月9日(月) 14時～16時
- ・場所：北拠点事務所
(開催日にご注意ください)

□ **カラオケ 同好会**

- ・日時：7月20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：7月21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：7月10日(火) 13時～16時
- ・場所：北拠点事務所

**新規開設にご協力を！
新しい教室や同好会を**

大阪南北両拠点は、活動時間数及び会員数(活動者と利用者及び入会者)の減少で、運営資金を賄えなくなつて来ており、収入源確保の一環として、4月より同好会や行

事から運営協力金(参加費やお茶代)を徴収させて頂いています。

このことを機に、両拠点では今後、「自立・同好会」活動の分野をさらに充実させていきたい、と考えています。会員の皆様の特技や趣味を生かして、多くの会員に喜ばれる新しい教室や同好会を立ち上げ、会員どうしの交流が一層活発化することを期待しています。

例えば、囲碁・将棋・写真・書道・パソコン・ボーリング・太極拳・英会話・生け花・茶話会・食事会・旅の会・模型作り等々、なんでも結構です。

皆様から、ご協力の申し出をお待ちしています。

なお、現在活動している教室や同好会及び行事にも、是非積極的にご参加ください。多くの会員が集う「楽しい拠点」を目指そうではありせんか。

(事務局)

5月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間 56	時間
	提供者 17	人
◎ 奉仕活動	時間 300	時間
	提供者 24	人
◎ 会員数	入会 0	世帯 0 人
	退会 2	世帯 3 人
◎ 月末会員数	179	世帯 230 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。)