

第2回大阪・北摂エリア総会開催 課題解決を目指して

暑さ本番の7月10日(火)午後、JR高槻駅前「高槻市市民交流センター」にて、「第2回大阪・北摂エリア総会」が開催されました。本部から西村事務局長、宮本次長をお迎えし、エリア管轄7拠点の代表以下運営委員40名が一堂に会しました。

南拠点からは6名参加。今回は代表、副代表、事務局長、運営委員毎に机を囲み、それぞれの役職立場・同じ目線でみた拠点の抱える課題を討議し、解決への意見交換を図ろうとの工夫がなされました。

共通課題としては、新入会員減、財政難、同好会運営などで、拠点によってそれぞれの問題内容・レベルに温度差はあるものの、自拠点と他拠点との違いを認識させられました。その違いを認識して「ええとこ取り」をしようというのがこのエリア会議の趣旨の一つでもあるのですが、時間の都合でボーリング出来難い一面もあったのは事実です。

エリア代表・田中理事(高槻・島本)からは、この種の総会はこの第2回目で終わりとし、現在3カ月に一度各拠点持ち回りで開催している「拠点連絡会」をより充実させていこう、とのご提案がありました。(事務局)

大阪の地名由来あれこれ

堀田暁生(編)『大阪の地名由来辞典』(東京堂出版)から、いくつか興味深いものを、抜粋して紹介します。ご一読ください。

○道頓堀

道頓堀は江戸時代の初期に、人工的に開削された堀川である。その名は、開削の中心人



物の一人であった成安道頓(なりやすどうとん)の名に由来している。道頓については、「安井道頓」の名で広く知られていた。しかし現代では「成安」が本名の姓であるとの理解が有力である。慶長17(一六二二)年に開削工事が開始され、大坂夏の陣での中断後、元和元(一六一五)年によく完成した。このときの大坂城主・松平忠明が、道頓の功績をたたえて、新たに竣工した堀川を「道頓堀」と命名したという。

○心齋橋筋

心齋橋は長堀川に架かる橋。その名は、江戸時代の初期に、長堀川の開削と周辺の開発に關与した伏見町人・岡田心齋(一五七五〜一六三九)の名に由来する。

なお、長堀川は、一九六〇年代から順次埋め立てられ、心齋橋も地名として残るだけで、橋は現存しない。ただ明治6年に架けられた心齋橋の鉄橋のアーチは、現在鶴見緑地の緑地西橋として現存している。

○千日前

地名は、同地にある法善寺の別名「千日寺」に由来する、という。法善寺は浄土宗の寺院で、江戸時代の初期の寛永年間(一六二四〜四四)に山城国から移転した。この寺で千日念仏が営まれたことから「千日寺」の異名が生まれたとされる。

江戸時代、この地域には、墓地や刑場が置かれていた。一方、この地は、芝居小屋などが集まる遊興の場でもあった。近代になつて墓地が移転するとともに、同地は歓楽街として発展し現代にいたっている。

○梅田

この地のあたりは、もともと低湿地で、「埋田」とよばれ、それに「梅田」の字を当てたという。また、梅田は、梅田宗庵(のちに後藤徳助と改名)という人物の所有地であったともいわれている。

○天下茶屋

もともとこの地は、勝間新家(こつましんけ)と称したが、芽木光立(めぎこうりゅう)という人物が、天正年間(一五七三〜八二)に茶屋を出し、豊臣秀吉が住吉社詣でのときに休息したことから、太閤殿下茶屋といい、転じて天下茶屋と呼ばれるようになったという。

事務局にも申す

7月号会報に「第10回定期総会開催」(試練の今期)と事務局からの報告に、「うむっ!」と思う記述があり、私の心に引っかかりました。

それはこの文章です。「実際の活動支援が困難な方は非常に厚かましいですがご寄付などもお願いできれば大変助かります」この文章は少し勇み足ではなからうか?

大阪南の運営はここ2年継続して赤字に陥る事になり、又ここ数年会員数増加せず、それどころか減少している現状も会報の動向記載で理解しているつもりですが、この文言は活動したくても出来ない理由がある会員の方々、又は活動希望をしても支援を希望する利用者がいけないとか、ナルク会員になるのに同好会でも良いですとお奨めした方々もおられるのが現状であると思う。

台所事情が苦しくなるとネガティブになるのも分かるが安易に寄付のお願いより、知恵と工夫でもう少し考慮して頂きたい。

仲村光子(此花区)

会員のご意見投書歓迎!

右記の投書を頂きました。これを機に、会報記事でお気づきの点など自由にご感想をお寄せ下さい。会員諸兄の自由な意見交換を期待しています。



摘み菜料理 テングサ

Gelidium elegans マクサ

天草 古名は固めて食べられる海藻の意味の「凝藻葉（こるもは）」。「食し方のよく分る名前である。俳句での呼び名は「石花菜（せつかさい）」。「これは沖の石に付いて育つ紅葉の様子をよく表している。何度も真水で洗って天日干しすることによって黄色く色になるテングサ。テングサという名の海藻は、テングサ科に属するマクサやヒラクサなどの総称。採れたては赤みを帯びている。

【分類】 紅藻類 テングサ目テングサ科

【分布】 北海道西部、本州（九州、伊豆諸島、西南諸島）

【生育場所】 底潮線付近（浸水20m位まで）

【採取時期】 4月～6月

【栄養成分】 ミネラル（マグネシウム）、ビタミン（ビタミンK）、水溶性植物繊維

【薬効】 便秘改善 増血作用

ある春の日、大阪泉南の海で7、8歳の男の子が波打ち際で腰をかかめているのを見つけた。天草拾いのようだ。未だによく判別できない私は足下の天草らしきものを5つほど持って、その子に尋ねた。「これ、みんな天草？」

「はいとも簡単に「これとこれが天草」を選んでいく。「どこが違うの？」

「少し考えてから「何で分かるからんけど、こっちは違うねん」どうも勘で分かるようすだ。「いつもおぼあちやんと一緒に拾っているから」と話す。

「浜の子の天草拾いは、山の子の椎の実拾いと違って、理屈より五感で覚えるのだろう。」



波で打ち寄せられたテングサ

摘み菜料理

素材

テングサ、酢、水、黒豆・7ケ、イチゴ・3ケ、ポンカン・1/3ケ

簡単レシピ

1 テングサ100gに水200ccを入れて、

2 火にかけて沸かす。

3 沸いたら酢を45cc入れ、30分コトコト煮詰める。

4 30分煮詰めたら、好みの容器に漉し入れ、自然に粗熱をとり、常温にて固める。その後冷蔵庫で保存する。

食べやすい大きさに切って、季節の果物と合わせる。

ひらや けいこ（阿倍野区）



真水洗い⇄乾燥を繰り返して飴色に

健康情報シリーズ⑱ 肌

「健康管理」

紫外線は少量でも長年にわたって浴び続けることで、しわやしみの原因になるだけでなく、皮膚の免疫力を抑えることもあるので注意が必要。予防するためには、日傘や帽子などを利用し、皮膚に到達する紫外線をできるだけ減らすことが大切です。

また、大量の汗をかき続けると、汗の出口が詰まることで表皮の中にもれて炎症が起きます。大人のアセムを招いてしまうことがあります。場合があるので、汗をかいたらこまめにタオルやデオドラントシートなどで拭きとりましょう。

通気性・吸湿性のよい服を着る、エアコンを使用し湿度を50%程度に保つことも予防につながります。

「食生活」

肌は体調と深く関係します。夏ばてなどで疲れがたまると、肌にくすみや荒れを起こし

俳句

吉川 弘美（東住吉区）

- ・ 万緑や谷の水音静かなり
- ・ 蝉時雨突然に降る朝の庭
- ・ 門前の夜店に集ふ子らの声



松井なほ子（天王寺区）

「始めよう！健康アップ習慣」

「疲労回復に酢をとろう」

酢に含まれるクエン酸は疲労物質の乳酸を分解し、アミノ酸はエネルギーを作り乳酸がでかきないように抑えてくれます。夏ばてにならず猛暑を乗り越えるために、毎日大きじ一杯の酢をとります。

（「八広療術院カレンダー」より）

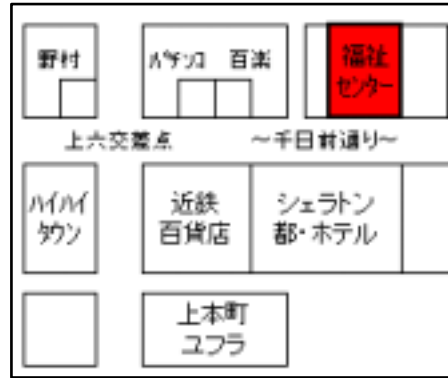
てしまうことがあります。「肌ばて」を招かないためには、ビタミン類やたんぱく質を積極的にとりましょう。トマト、オクラ、きゅうりなどの夏野菜には、夏ばて予防に効果があります。

また、日頃から豚肉、大豆、魚、野菜などの食品をバランスよくとることも、効果的。冷たい物は控えて温かいお茶などを飲むように心がけましょう。ビタミン、植物繊維、鉄分、カルシウムを豊富に含むローズヒップティーがおすすすめです。

会員交流会

日時：9月15日(土) 10時～12時
 場所：大阪市立社会福祉センター
 (天王寺区東高津町12-10)

- 内容：
- ①金融犯罪未然防止について
 - ・高齢者を狙った特殊詐欺の現状
 - ・振り込め詐欺などの実際内容
 - ・皆さん私は大丈夫と思っている？
 - ・講師・折戸一敬氏
 - ②ナルク活動についての意見交換
 - ・拠点の窮状について等



教室・同好会のご案内

☆ 介護予防及び脳トレ運動 教室
 日時：8月23日(木) 14時～15時
 場所：北拠点事務所
 内容：主テーマ「腰痛・肩痛」

☆ 健康麻雀初級 教室

日時：8月25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：8月8日(水) 13時半～15時半
 場所：北拠点事務所
 教材：「十五夜のミニキルト」
 (千五百円)

□ 健康マーじゃん 同好会 A

日時：8月4日(土) 8月18日(土)
 9月1日(土) 13時～18時
 場所：北拠点事務所

□ 健康マーじゃん 同好会 B

日時：8月11日(土・祝) 13時～18時
 場所：麻雀アステール(天満橋駅)

□ 民踊 同好会

日時：8月7日(火)、8月21日(火)
 9月4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

8月はお休みです

□ 絵手紙 同好会

日時：8月20日(月) 14時～16時
 場所：北拠点事務所

□ 俳句 同好会

日時：8月18日(土) 10時～12時
 場所：北拠点事務所

□ カラオケ 同好会

8月はお休みです

□ オモチャ作り 同好会

8月はお休みです

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い、お願い申し上げます。

お知らせ

K・S様(枚方市)から一万円、S・M様(東住吉区)から五万円のご寄付を頂きました。有難うございました。

6月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間 68	時間
	提供者 19	人
◎ 奉仕活動	時間 272	時間
	提供者 24	人
◎ 会員数	入会 1	世帯 1 人
	退会 1	世帯 2 人
◎ 月末会員数	179	世帯 229 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。
 なお、11日(土・祝)～16日(木)はお盆休みです。