

てんしば盆踊りに
行ってきました！

毎年この季節になると民踊同好会の皆さんと盆踊りに参加します。年々参加される方が減ってきてはいるのですが……。今年は一命に関わる暑さ」と言われている最中に行つて参りました。

てんしば（天王寺公園）の盆踊りのご紹介を！

てんしば盆踊りは3日間開催され、その中1日だけに参加しました。

当日、前半は東淀川区の柴島高校・和太鼓部の生徒さん達が、若さあふれ迫力がある素晴らしい演奏をしてくれました。お腹の底まで響く和太鼓、和楽器に感動し、大満足のひととき。若いっていいなあ」とちよっぴり羨ましくもあり……。暑さを忘れさせてくれ元気ももらいました。



後半は参加者全員で盆踊りです。

先生が何時も言われていることですが、（前にも紙面で紹介した事があります。）「覚えなくていいよ、会場を二歩出たら忘れていいよ」って。

曲が鳴りだすと身体が覚えていて独りで踊り出してくれます。先生の言われていることに納得です。

ぜひ、一人でも多くの方の御参加をお待ちしております。リハビリにもなりますよ！

繪川佐都美（阿倍野区）

日常生活スキルアップ
講習会に向けて！！

10月14日（日）13：30～16：30、大阪市社会福祉研修・情報センター（西成区）で開催します。プログラム詳細は4面行事欄をご覧ください。

拠点組織そのものが高齢化してきています。そこで、もしもの時の参考に、私達も知っておいた方がいいのでは？との思いから企画しました。

常日頃何気なく耳にする名前、「サ高住」や「高専賃」「老健」や「特老」など、その違いが分かり難いですし、又どんな施設があるのかも把握しておいた方がいいのでは、と思っております。

「介護保険施設」と呼ばれる社会福祉法人や自治体が運営する公共施設と民間事業者が運営する民間型施設とがあり、更にその役割に応じて細かく種類が分かれています。講師の先生からは、そんな違いを詳しく説明して頂き、加えて高齢者の介護への基本を実習形式で体験したいと思つていました。当日は動き易い軽装で参加して頂き、是非今後の参考にしてください。頂いたら幸いです。



（事務局）

事務所移転のお知らせ

6月の定時総会で提案した通り（詳細は7月号会報に記載）財政的理由により、10月より大阪南拠点の事務所を移転して大阪北拠点と同居することとなりました。9月末に移転作業を完了し、10月1日より2拠点同居が始まります。

新拠点（現在の北拠点）の住所は、次の通りです。

〒542-0012
大阪市中央区谷町6-4-8

新空堀ビル2階206-2



なお、南拠点の電話・FAX番号及びメールアドレスは、変更はありません。新事務所の最寄り駅は、地下鉄谷町線「谷町六丁目」駅です。4番出口を出てすぐですが、現在この4番出口は工事のため閉鎖されているので、3番出口を出て谷町筋を横断すれば「新空堀ビル」があります。新事務所は面積も広くこれまでも教室や同好会でも使用しているもので、ご存知の方もおられると思われませんが、まだの方は、ぜひ一度お立ち寄りください。



摘み菜料理 アオビユ

こんなのが食べられるの？
 ・ ・ ・ じつはおいしいんです。

別名…ホナガイヌビユ
 近頃、道の駅などで売られているアマラン
 サスと同じ仲間です。花穂の長いイヌビユな
 のでホナガイヌビ
 ュと呼ばれていま
 す。青々としげる
 の意味でアオビユ
 の名もあります。
 クセがないので花
 穂もプチプチとお
 いしいです。



こんなのが食べられるの？

江戸時代の記録
 に「救荒植物」とあ
 り、天候が荒れ、あ
 飢餓の時に庶民を救う野生の植物とされてい
 ました。最近では、食物アレルギーに疑似
 穀物としてアマランサス（ヒユの仲間）が利
 用されています。

かつては畑などにたくさん生えていたのは
 イヌビユですが、最近では熱帯アメリカ原産
 のホナガイヌビユの勢いが強く、ほとんどこ
 ちらになつているので、たつぷり摘んでも安
 心です。

【分類】 ヒユ科
 【分布】 熱帯アメリカ原産の帰化植物
 1年草

【生育場所】 暖地の畑地、道端、あき地
 【採取時期】 7月～10月
 【薬効】 全草に解熱、解毒の効果がある
 とされる

摘み菜料理
 穂ビユの冷しめん

- ① ヒユは5cmほど花穂を葉茎とともに
 たくさん摘みあつめる。
- ② 洗ってサッと塩ゆでし、冷水にとる。

実はおいしいんです



- ③ そうめんは固めにゆでる。
- ④ ④の上に水でもどしたフノリの芽と錦
 糸卵を放射状にのせ、めんつゆをたつ
 ぷりかける。
- ⑤ 生の明太子（または辛子明太子）をほ
 ぐし、⑤のまん中に好みの量をのせる。
- ⑥ 2、3回水を替え、細かく刻む。

ひらや けいこ（阿倍野区）

健康情報シリーズ② 心筋梗塞

「健康管理」

心筋梗塞は、突然に強烈な胸の痛みが発生
 する病気です。圧迫感、どろろき、冷や汗、吐
 き気、おう吐などの症状を伴うこともありま
 す。狭心症の痛みは5～10分程度で治まりま
 すが、心筋梗塞は自然に回復することはあま
 りありません。激しい痛みが長く続く場合は、
 すぐ救急車をよびましょう。

心筋梗塞を招かないためには、高血糖・高
 血圧・高脂血症を予防することが第一です。高
 塩分や糖分のとり過ぎに注意し、急激な温度
 変化やストレスを避けるようにして、心臓へ
 の負担を減らすことが大切です。

「食生活」

心筋梗塞は血管が詰まることで起こるため、
 生活習慣病のなかでも高コレステロール血症
 と深い関わりを持っています。コレステロー

ルの上昇を抑えるためには、脂質のとり過ぎ
 に注意を。

調理の仕方に気を付けることも必要です。
 揚げ物を食べたいときは片栗粉をまぶした竜
 田揚げ、油を吸いにくい食材であれば素揚げ
 にしましょう。

また、納豆やオクラなど粘り成分ムチンは
 動脈硬化や血栓を予防する働きがあります。
 納豆に含まれている納豆キナーゼは血栓を溶
 かすともいわれているので、日頃から積極的
 に食べるようにしましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

よくかんで食べ過ぎ防止
 食べ過ぎを防ぐためには、食べ方に気を付
 けましょう。食事は急がず、ゆっくりとよく
 かんで味わうことで満足感が得られ、摂取エ
 ネルギー量を減らせます。かみごたえのある
 食べ物は、一口30回を目安に飲んで食べまし
 ょう。

（「八広療術院カレンダー」より）

俳句

吉川 弘美（東住吉区）

- ・ 十人の声明清しき施餓鬼寺
- ・ 青空へ花を遊ばせさるすべり
- ・ 朝を咲き夕べに畳む木槿かな



萩原洋子（平野区）

催事等のご案内

○ **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っている？
- ・講師・りそな銀行 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
- 申込：9月12日(水) までに事務所へ



○ **日常生活スキルアップ講習会**

- 日時：10月14日(日) 13時半～16時半
- 場所：大阪市社会福祉研修・情報センター

内容：①高齢者用福祉住居のガイダンス

② **高齢者介護の基本**

- 講師：戸田正己氏
- 申込：10月11日(木) までに事務所へ

○ **秋の大阪城公園クリーン作戦**

- 日時：10月17日(水) 10時～12時

- ・雨天時は24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)

○ **「バーベキューを楽しむませんか！」**

- ・爽秋の一日を、南・北共催による「バーベキュー」と「花博記念公園の散策」で楽しみませんか！
- 日時：10月30日(火) 10時～15時
- 場所：鶴見緑地公園内のバーベキュー場
- 会費：2500円
- 申込：9月25日(火) までに事務所へ

教室・同好会のご案内

☆ **介護予防及び脳トレ運動教室**

- 日時：9月27日(木) 14時～15時
- 場所：北拠点事務所
- 内容：主テーマ「骨量アップ」

☆ **健康麻雀初級 教室**

- 日時：9月22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：9月12日(水) 13時半～15時半
- 場所：北拠点事務所
- 教材：「魔女人形」(千八百円)

□ **健康マージャン 同好会 A**

- 日時：9月1日(土) 9月15日(土) 10月6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：9月8日(土) 13時～18時
- 場所：「麻雀アステール」(天満橋駅)

□ **手編み 同好会**

- 日時：9月19日(水) 14時～16時
- 場所：北拠点事務所

□ **民踊 同好会**

- 日時：9月4日(火)、9月11日(火) 10月2日(火) 13時～15時
- 場所：「阿倍野スポーツセンター」4階

□ **絵手紙 同好会**

- 日時：9月10日(月) 14時～16時
- 場所：北拠点事務所

□ **俳句 同好会**

- 日時：9月15日(土) 10時～12時
- 場所：北拠点事務所

□ **カラオケ 同好会**

- 日時：9月21日(金) 13時～18時
- 場所：「コート・ダジュール鶴橋店」

□ **オモチャ作り 同好会**

- 日時：9月11日(火) 13時～16時
- 場所：北拠点事務所

お知らせ

西村登様(生野区)から一万円のご寄付を頂きました。
有難うございました。

7月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間 80	時間
◎ 提供者	17	人
◎ 奉仕活動	時間 274	時間
◎ 提供者	23	人
◎ 会員数	0	世帯 0 人
◎ 入会	2	世帯 2 人
◎ 退会		
◎ 月末会員数	178	世帯
	227	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。