

第106号 2018年10月発行

ナルク大阪南「いちょうの会」

〒542-0012 大阪市中央区谷町6-4-8  
新空堀ビル2階 206-2

TEL/FAX 06-6710-4522

E-mail osaka-m.ichou@sky.plala.or.jp

ホームページ

ナルク大阪南

検索

ナルク大阪南

「いちょうの会」

特定非営利活動法人 NALC  
ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
ホームページ http://nalc.jp

会員交流会開催

去る9月15日(土)午前10時より、26名の参加者を得て、大阪市立社会福祉センター(天王寺区・上六)にて平成30年度の「会員交流会」が開催されました。

従来と同じ様に、前半(第一部)と後半(第二部)とに分けて構成

です。前半は、昨今相も変わらず新聞紙上を賑わせている「金融犯罪・振り込み詐欺」に焦点を当て、

お招きして、その手口実態・防止策についてお話して貰いました。

「振り込み詐欺の口には、オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「投資勧誘詐欺」「還付金詐欺」など色々あります。

突然、非常事態・緊急を装った息子や孫の名前で電話がかかってきたり、銀行員・警察官を装って連絡が入ってきたりすると、



金融犯罪について折戸講師

くつてしまいがち、とのこと。日頃から(離れている)ご家族間でもルを決めておき、例えば生年月日などは対策になります。

「裁判所を装った身に覚えのない請求」「ATMでの還付金」など誘い話はまぎれなくかかってくる。

のフリーポイントグループに分かれてる。後半は、三グループに分かれて

減点の現実業務所に出ていないので北の要因は新入会員がほぼゼロ、退会者継続増、常時活動会員の減少など

にいます。結果事業利益減少に繋がっています。

ランティンが日常的にランティンがないと、出た環境が増える

が委員も指導された魅力。勿論、

更新や同好会活動の拡大に努め

併せて宜しくお願ひします。

次当日出されておきました。今のご一読

下さい。

① 最近市のボランティアも有償額でも導入検討してもいいのでは

② 年会費は入会数居を高くしては、ナルク全体の収入減には

③ 繋がるかもしれないが要検討。現状では時間の理念は解かるが、

④ 見守り電話は有り難い。身体に不安はあるが、気持ち頑張れる。

⑤ 子育て分野で何か取り組めば、若い母親さん達のナルクを見る

⑥ 自分が元気でいられる様子を、何時までもボランティアに

「気も付かれますが、これらから改めて何

も付かれますが、これらから改めて何



三グループに分れて討議

(事務局)

ハイキング日和  
大仏様のお身ぬぐい



8月7日(火) 早朝に家を出て、鶴橋から近鉄電車・奈良行快速急行始発に乗った。県庁前で受付を済ませ、七時半平田さんとおつしやるボランティアガイドさんの案内で歩き始める。京街道を横切り、御鳥居池、入江泰吉の旧居、鑑真が遣唐船で来日後5年間居住した戒壇院などを回り、8時過ぎに東大寺・大仏殿に入る。早朝に、二月堂の湯屋で身を清めた150人程の僧侶や信者が、白装束にわらじ履き、マスクをして、もうすでに半分くらいお身ぬぐい作業が進んでいた。天井からは、竹製の一人用手すり付ゴンドラが東・中・西3台ぶら下がり、大仏様の腕あたりや胸あたりを、はたきではいたり雑巾でふき取ったりしていた。ゴンドラからは赤白2本のロープが左右に伸び、「赤引く」とか、「白伸ばせ」とかのハンドマイクを持つた人の指示のもと、横に移動させて腕部分を一周拭いていた。ゴンドラごとにハンドマイクで指示する人や一般参拝客がいるので、大仏殿はものすごく賑やかだった。ゴンドラは天井の滑車から太いロープでつり下げられ、そのロープの反対側は何人もの人たちが引張っている。ハンドマイクの人々の指示でロープを伸ばしてゴンドラを下げ、赤・白ロープで左右に動かし拭く、の作業が続いた。

大仏様の腕の上、膝の上、ハスの葉の上、下の台座の上、それぞれに小人のように人がいてそれぞれの持ち場を拭いている。大仏様の手のひら長さが人の身長位で、ガリバー旅行記の世界だった。大仏様は、高さ30メートルあるの、上にいる人はビル10階の高さに

いる事になる。危険な作業だなと思った。いつもは閉まっている後ろの扉が全部開かれ、折からの北風が大仏殿の中を吹き抜け涼しかった。埃っぽいのでマスクをする。早朝にもかかわらず参拝客は多く、加えてカメラを構えた報道陣もたくさん来ていた。自由見学後、8時半再集合で平田さんがお身の説明をしてくださった。説明の最中に、お身ぬぐいを終えた部署から並んでお堂の外に退出が始まった。あの小さく見えていた人が降りると普通の大きさをひしひしと感じた。9時にはゴンドラの籠を取り外し片づけもほぼ終了。大仏様もきれいになり辺りも静寂を取り戻した。これで、大仏様も気持ちよくお盆を迎えられることでしょう。

この「お身ぬぐい」はお盆前と年末の2回実施され、いずれも通常の拝観入場見学と同じまななので、ご興味のある方は一度見学されては如何ですか。



向井光延(天王寺区)

事務所移転のお知らせ

10月より大阪南拠点の事務所を移転して、大阪北拠点との同居が始まりました。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に、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、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。ぜひ一度お立ち寄りください。



シルバー川柳

今年も、全国有料老人ホーム協会主催の「第18回シルバー川柳」に八千近くの応募がありました。その中から20作品が入選作として選出され、9月の「敬老の日」を前に発表されました。いずれも、ユーモアあふれる傑作揃いですので、ご一読ください。

- ・ デイサービス「お迎えです」はやめてくれ
- ・ ベンツから乗り換えたのは車椅子
- ・ 朝起きて調子いいから医者に行く
- ・ 百年も生きりや貯金に先立たれ
- ・ 仲いいねいえ夫は杖代わり
- ・ 「インスタバエ」新種の蠅かと孫に問い
- ・ うまかった何を食べたか忘れたが
- ・ Siriだけは何度聞いても怒らない
- ・ 靴下を立って履くのはE難度
- ・ 「ご主人は？」「お盆に帰る」と詐欺に言
- い
- ・ 「もう止めた」検査ばかりで病気増え
- ・ お揃いの茶碗にされる俺と猫
- ・ 納得をするまで計る血圧計
- ・ 家事ヘルパー来られる前に掃除する
- ・ 歩幅減り歩数が増えた万歩計
- ・ 私だけ伴侶がいると妻嘆く
- ・ 古希を過ぎ鏡の中に母を見る
- ・ 無宗教今は全てが神頼み
- ・ 君たちもどう生きるかと子に聞かれ
- ・ 懐メロが新し過ぎて歌えない

摘み菜料理 ヤマノイモ

秋の野山で見つけると大喜び 摘む前に葉が対生か確かめて！

雌雄異株。夏、葉から長い花穂が出て、雄は直立して白色の小花を、雌は下垂して緑白色の小花をつける。葉は長い心臟形、ナガイモは葉の基部が左右に張り出す。

【分類】 ヤマノイモ科・多年草

【分布】 本州、四国、九州

【生育場所】 山野の陽地

【採取時期】 8月～3月

【薬効】 食欲不振、喘息、下痢

「あーっ、見つけた」ヤマノイモのつるにそつと手をのばす。葉の付け根のムカゴに指がたどりついたとたん、焦げ茶色の小さな粒はぼろりと落ちてしまう。やつと手に入れた小さな珠芽をかじると、サクサク。噛んでいるうちにヌルヌルして甘くなる。

よく似た葉に金平糖のようにデコボコしたムカゴを見つけた。かじると「ニガイー！」葉は左右交互（互生）に出ている。ニガカシユウだ。ヤマノイモとナガイモだけが対生葉をもつ。ムカゴを見つけたらよく確かめてね。



ヤマノイモの地中部  
ナガイモ

摘み菜料理

ヤマノイモのマッシュマロ

土中のイモの部分を使用します。イモはすり下ろしたとたんに、どんどんと焦げ茶色に変色していきます。この自然の色を生かそうと発想を変えたら、楽しいデザートが誕生しました。

① たわしで土を落としてから、ガスの火で軽くあぶり、ヒゲ根を焼き切る。よく洗い、皮ごとすり下ろすと酸化して

変色する。  
② すり鉢で①と黒砂糖、シナモン、生クリーム少々を加えて、よくすり混ぜる。直径2cmほどに包丁で切り分け、季節の敷き葉に盛り、サルナシ（またはキウイ）の小口切りを添える。

ムカゴご飯

① ムカゴは洗って、10分ゆでアクを抜く。米、水を各3カップと酒60cc、しょうゆ50cc、みりん10cc、ゴマ油20ccを炊飯器に入れ、ムカゴとスルメ1/2枚とダシコンブ10cm角を加えて炊く。

ヤマノイモの地上部  
ムカゴ

③ 炊き上がれば、スルメとコンブを取り出して細かく刻み、再び混ぜ込む。ヤマノイモの葉の上に型で抜き、ヤマノイモの先の塩ゆでを飾る。



ひらや けいこ（阿倍野区）

健康管理

スマートフォンのオンやタブレットの普及で目を酷使することが増えました。しかし、普段から意識的に、目のケアをしている人は多くないようです。目の疲れは老眼のような症状やドライアイを引き起こします。

そのような症状を招かないためには、日頃の疲れの予防にはスマートフォンやタブレットを30～40cm離して見る、意識的にまばたきを増やし、時々遠くを見ることなどを心がけてみましょう。やけどをしない程度に温めたホットタオルを目の上に置くと、血行がよくなり

健康情報シリーズ② 眼精疲労

目の疲労回復効果があります。

「食生活」

栄養面でビタミンA・B群・Cが不足することが、目の疲れを長引かせる原因として考えられます。ビタミンA・Cは、目の粘膜を潤し網膜を健康に保つ効果があります。また、ビタミンB群は視神経の働きを高めます。

ビタミンAは緑黄色野菜やチーズに含まれています。脂溶性のため、油類と一緒に食べると吸収力がアップするので、炒め物などがおすすです。

ビタミンB群は、魚、肉、豆類に、ビタミンCは果物や野菜に多く含まれます。野菜を中心に、魚や肉などの油類と組み合わせるなど、目の疲れを和らげる食事を心がけましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

秋は朝日を浴びてうつ対策

日照時間が短くなる秋は、気分の落ち込みや意欲の低下、マイナス思考などになってしまいがち。うつ病状が出やすくなります。予防するためには早寝早起きを心がけ、朝日を体にと浴び自律神経を整えましょう。

（「八広療術院カレンダー」より）

俳句

吉川 弘美（東住吉区）

- ・六甲の稜線著し秋日和
- ・母のなき故郷淋し月の秋
- ・台風地震に震撼せる日本



松井 なほ子  
（天王寺区）

**催事等のご案内**

○ 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(西成区出城2-5-20)
- 交通：①JR「今宮駅」から徒歩10分
- ②バス52系統「あべの橋」12時37分発「なんば行き」で「長橋二丁目」下車すぐ
- ③バス52系統「なんば」12時50分発「あべの橋行き」で「長橋二丁目」下車すぐ。

○ 秋のハイキング

- 雨天中止：10月29日(月) 午前に決定
- 参加取消：10月26日(金) までに申し出が必要(それ以降はキャンセル料が発生します)
- 日時：11月23日(金・祝) 10時～15時 (詳細は次号で)

**教室・同好会のご案内**

☆ 介護予防及び脳トレ運動教室

- 日時：10月25日(木) 14時～15時
- 場所：拠点事務所
- 内容：主テーマ「正しい姿勢を保つ」

☆ 健康麻雀初級 教室

- 日時：10月6日(土) 10月27日(土) 11月3日(土・祝)
- 場所：拠点事務所
- 13時半～16時半

☆ パッチワーク 教室

- 日時：10月10日(水) 13時半～15時半
- 場所：拠点事務所
- 教材：「クリスマスミニタペストリー」(千五百円)

□ 民踊 同好会

- 日時：10月2日(火)、10月16日(火) 11月6日(火) 13時～15時
- 場所：「阿倍野スポーツセンター」4階

□ 健康マージャン 同好会 A

- 日時：10月6日(土) 10月20日(土) 11月3日(土・祝) 13時～18時
- 場所：拠点事務所

□ 健康マージャン 同好会 B

- 日時：10月13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：10月17日(水) 14時～16時
- 場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

- 日時：10月15日(月) 14時～16時
- 場所：拠点事務所

□ 俳句 同好会

- 日時：10月20日(土) 10時～12時
- 場所：拠点事務所

□ カラオケ 同好会

- 日時：10月19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：10月9日(火) 13時～16時
- 場所：拠点事務所

**お知らせ**

H・T様(住之江区)からご寄付を頂きました。有難うございました。

**8月度 会員動向**

◎ 時間預託活動	時間 55	時間
	提供者 14	人
◎ 奉仕活動	時間 280	時間
	提供者 22	人
◎ 会員数	入会 0	世帯 0
	退会 0	世帯 1
◎ 月末会員数	178	世帯 226

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。

○ バイベキュウを楽しみませんか!  
爽秋の一日を南北共催による「バイベキュウ」と「花博記念公園の散策」で楽しませませんか。

- 日時：10月30日(火) 10時～15時
- 集合：地下鉄鶴見緑地駅改札口10時
- 会費：2500円
- 場所：緑地公園内のバイベキュウ場
- 申込：すでに期限がすぎています、残席があるので、事務所へ連絡ください。

○ 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)

☆ 健康麻雀初級 教室

- 日時：10月10日(水) 13時半～15時半
- 場所：拠点事務所
- 教材：「クリスマスミニタペストリー」(千五百円)

□ 民踊 同好会

- 日時：10月2日(火)、10月16日(火) 11月6日(火) 13時～15時
- 場所：「阿倍野スポーツセンター」4階

□ 健康マージャン 同好会 A

- 日時：10月6日(土) 10月20日(土) 11月3日(土・祝) 13時～18時
- 場所：拠点事務所