



家を9時に出て環状線・阪急宝塚線と乗り継いで服部天神駅で降り、スタート地点・駅傍の服部天神宮へ。足の守護神だそうで無事に完歩できることをお祈りして歩き始めた。すぐの豊島公園は、広くて大きな公園だ。ぐるり回って遊歩道に入り、新豊島川親水緑道を抜けて広い道に出た。



でかつ！手が届きそう

その途端、轟音と共に頭上を巨大な飛行機がゆっくりと前進。大空を覆いつくしながらもゆったりと飛び、そして徐々に小さくなりながら遠ざかっていった。空が見えるようになった時、飛行機の大きさを感じた。ものの10秒位だったが、真下から機首・機体・翼・後尾の部分がスローモーションの様に動いて行くのが間近に見え、体が震えるような轟音を感じた。長い棒があれば届くかも・・・と思えるくらいすぐ上を飛んでいた。

映画スターウォーズの冒頭のシーンで、宇宙船がはるか彼方からどンドン近づき画面一杯になった後、頭上を飛び去って行くシーンそっくりだった。千里川は伊丹空港の南端にあり、河原にいと着陸する飛行機が次々に頭上を通過して面白かった。

次に田能遺跡に行く。弥生時代の遺跡でこの辺りは尼崎市だった。二千四百年前から七百年続いた集落で、円形の住居が復元され中には意外と広がった。住居の近くに小さな墓が点在していて大事な家族をすぐ身近に葬って大切にしていたのがよく分かる。12時頃伊丹スカイパー



田能遺跡

クに到着。伊丹空港の西に新たに作られた施設だ。滑走路に沿った高台に遊歩道が作られ見下ろしながら飛行機を眺めることが出来る。着陸用の滑走路が手前で、離陸用が向こう側にある。お昼を食べる間も3〜4分おきに着陸し、色々な国や航空会社の機体がカラフルだった。

食後は、遊歩道を北上しながら眺めた。プロペラ機や小型機はすぐに着陸完了するが、大型機はなかなか止まらず凄い迫力だった。ANAが多くJALは少ない。LCLもあり面白かった。

スカイパークはアスレチックや遊具、公園もあり、親子連れが車で来て芝生の上でお弁当を広げている。次々と着陸・離陸があつて一日過ごしても飽きないで楽しめ大人の私も楽しかった。午後2時JR伊丹駅に行き帰宅。15km、2万3千歩。

向井光延（天王寺区）

ふらっと楽しむ「すみよし」

夜明けの雷雨も止んで、曇り空ながら雨の心配は無くなった。3月16日（土）午前11時から、標記の福祉イベントが住吉区民ホールで行われました。この催事も今年で10回目となり、すっかり市民に定着しています。



この日も子供連れから高齢者、車イスの方を含む大勢の参加者がありました。野外では、飲食の模擬店が立ち並びとともに、小ホールの舞台では、10組のグループが歌や楽器演奏、踊り等を披露して観客を楽しませました。メインの大ホールでは、約30の福祉施設やボランティア団体が出店して、それぞれ展示やバザーを行いました。ナルク大阪南も一つ

のブースを受け持ち、会報や案内パンフを配布して広報に努めるとともに、会員から提供して頂いた袋小物や衣類・家庭用品を販売しました。順調に売り上げも進み、会員の方たちも顔を見せてくれて賑やかに過ごすうちに、予定の3時間も経過して無事終了となりました。

高橋 正明（住吉区）

ナルク設立25周年記念行事開催  
プログラムの概要

来る5月28日（火）、ナルク設立25周年を迎える記念行事が開催されます。場所は、京阪天満橋駅から東へ5分の「ドームセンター」。全国からの仲間を迎え中身の濃い行事で盛り上げるべく、本部は去年11月から大阪近隣8拠点を含めて実行委員会を発足させ、楽しいプログラム検討を重ねてきました。第一部（午前中）は今後のナルク方向を検討するべく7階ホールで113拠点の総会です。議決権は代表のみですが、オプザイバーとしての傍聴は勿論可能。向こう3年間のビジョンが提案されます。引き続き、第二部（午後）は気楽に見聴き出来るフェスタです。先ず堀田力氏の基調講演とびわこ湖西拠点の事例発表（サロンについて）。ついで会員仲間による楽しい演芸の数々が披露されます。楽団演奏、安来節、落語、大正琴、社交ダンス等々、最後には大阪南・北、枚方、寝屋川拠点の綺麗どころによる盆踊りで締めくくります。民踊同好会の吉田先生が、舞台上での見栄えを考えて色々と演出指導して下さいます。その他1階ホールでは、15〜16拠点によるお国自慢の物産展やレベルの高い趣味の作品展も開催されます。即売会をお楽しみ下さい。是非とも会員諸兄のご参加をお待ち申し上げます。（事務局）

イタドリ (虎枝)

若葉をもんで、傷口にあてると痛みが取れる”痛み取り”が転化して、イタドリになつたとか。全国で馴染まれてきたようで、地方名が多い。スカンポ、ゴンパチ、イタドリ、スイスイなど。

スカンポは噛むと酸っぱい味がするから。これはシユウ酸の酸味である。昔の子どもの頃は野遊びで手摘みのおやつとして、のどを潤かすの雌株(太くて赤っぽい)。ちよつとタドリの日陰に生えている。乾いた日なたに多湿った日陰に生えている。固いので摘まない。北国では、株も花も大きいイタドリが多い。北海道では初秋になると、フワフワとした白い雪のような花が道の両側に咲いていて、まるで並木道のようなようになる。



アスパラに似た春先の若芽

摘み菜料理

白身の魚を巻き込んで、エビを彩りに虎枝の砵巻き(いたどりのきぬたまき)

素材

- ・イタドリ 6cm 1本
- ・赤ラデツシユの芽 適量
- ・鰯(そぎ切り) 6本
- ・海老 1本
- ・大葉 2枚
- ・生姜(千切り) 適量
- ・浜防風 1本
- ・板ゼラチン 3g
- ・一番出汁、薄口醤油、味醂、酒、酢、砂糖、爪昆布、かつお

簡単レシピ

1 イタドリはかたい皮をむき、桂むきにし、立塩(海水適度)に漬け、やわらかく巻けるくらいになったら、丘上げ。鰯は5枚におろし、皮を引いてそぎ切り。大葉と生姜は千切りにし、水にさらして

(1分) 丘上げ、水分をよくふき取る。ラデツシユの芽は2cm位に切る。鰯は軽く塩をして5分おき、その後酢で洗い、余分な水分をふく(しばらくおく↓10分位、この間に酢をとばす)。海老はカラをむき3等分に。

2 イタドリをひろげ、鰯を敷き詰め、巻いた時に具材が中心にくるよう、大葉、生姜、ラデツシユを置きしつかりと巻く(これを3等分に)砵巻きを俵に盛り、彩りよく海老を! 土佐酢ジュレをかけ、浜防風を添える。



イタドリ

ひらや けいこ (阿倍野区)

健康情報シリーズ⑧ ストレス

健康管理

ストレスにはいろいろな要因があります。最近では、スマホやパソコンに没頭しすぎたり、逆にうまく扱えないことでストレスをためてしまうことが増えていきます。さらに狭い画面を集中して見ているとまばたきの回数が減つたり、長時間手首や指先だけを動かすことが心身に悪影響を及ぼし、だるさ、いらいら、不安、不眠などを招いてしまうことも。

改善するためには、眠りにつく2〜3時間前からスマホやパソコンの使用をひかえましょう。寝室や食卓に持ち込まない、パソコンでの仕事は1時間ごとに休憩する、何から何までスマホやパソコンを使うのではなく、予定表はあえて手書きにするなども効果的です。

食生活

ストレスに負けない強い体を作るために、食事は重要な役割を果たします。ストレスを受けるとビタミンB群とC群が消費されるのりとりましよう。ビタミンB1は豚肉、レバー、うなぎ、ビタ

俳句

吉川 弘美 (東住吉区)

- ・公園に子らの姿や桃の花
- ・昨夜の雨風にも散らず雪柳
- ・連れ立ちて奈良の奥山桜狩
- 仲村 光子 (此花区)
- ・夏近き水面に映ゆる木々かな
- ・竹林の奥にて眠る春の筍
- ・夜陰沖の煌くいのち螢鳥賊



武田 美智子 (東成区)

ミンB2はレバー、さば、乳製品、ビタミンCは小松菜、ピーマン、キウイなどに含まれます。小魚、乳製品、ひじきなどに含まれるカルシウムや、納豆、かき、ほうれんそう、枝豆に含有されるマグネシウムなどもストレスの緩和には効果的です。また、よくかんで食べることはいらいらを抑える効果があります。食品選びとともに、よくかむ習慣も取り入れましょう。

「始めよう!健康アップ習慣」

休日(寝坊より昼寝を) 休日の朝寝坊は、平日の朝型リズムを台無しにするおそれがあります。眠たくとも一旦起床し、午前中の明るい光を浴びましょう。それでも眠い場合は、30分ほどの短い昼寝をすることもよいでしょう。(「八広療術院カレンダー」より)

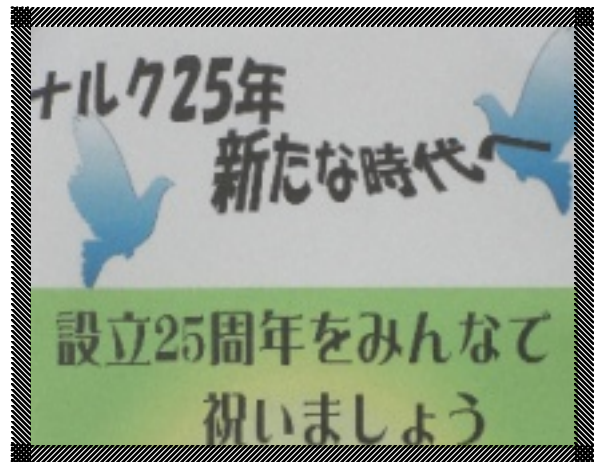
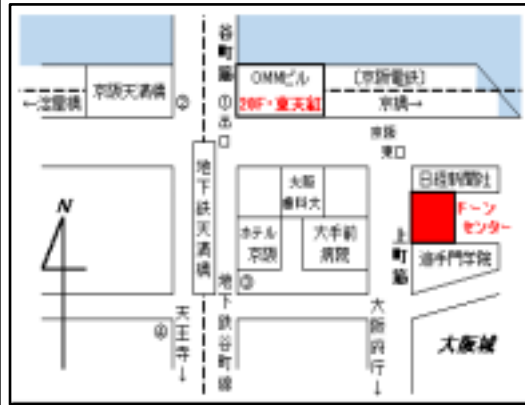
**催事等のご案内**

- 春の大阪城公園クリーン作戦
  - ・日時：5月15日(水) 10時～12時
  - (雨天時は、22日(水)に順延)
  - ・集合：大阪城ホール南玄関の西側 (青屋門の外濠南側)
  - ・申込：5月13日(月) までに事務所へ

○ ナルク設立25周年記念行事

- (内容詳細は2面を参照ください)
- ・日時：5月28日(火)
- ・場所：ドーンセンター
- ・内容：
  - ① 全国定時総会 (10時～11時50分)
  - ② 25周年記念行事 (12時10分～16時40分)
  - ③ 懇親会 (17時30分～)
- ・申込：5月14日(火) までに事務所へ

なお、17時30分からの懇親会は自由参加 (中華料理「東天紅」、会費五千円)



○ 第11回定時総会

- ・日時：6月15日(土) 10時～12時
- ・場所：大阪産業創造館5階
- ・内容：18年度事業報告と決算報告  
19年度事業計画と予算案ほか

**教室・同好会のご案内**

- ☆ 介護予防及び脳トレ運動 教室
  - ・日時：5月23日(木) 14時～15時
  - ・場所：拠点事務所
  - ・教材：主テーマ 「介護予防の体力測定」
- ☆ 健康麻雀初級 教室
  - ・日時：5月4日(土・祝) 5月25日(土)
  - ・6月1日(土)
  - ・13時半～16時半
  - ・場所：拠点事務所
- ☆ パッチワーク 教室
  - ・日時：5月8日(水)
  - ・13時半～15時半
  - ・場所：拠点事務所

**3月度 会員動向**

◎ 時間預託活動	時間 57	時間
	提供者 17	人
◎ 奉仕活動	時間 268	時間
	提供者 22	人
◎ 会員数	入会 0	世帯 0 人
	退会 1	世帯 1 人
◎ 月末会員数	175	世帯 222 人

**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。

- 民踊 同好会
  - ・日時：5月14日(火) 13時～15時
  - ・場所：「阿倍野スポーツセンター」4階
- 俳句 同好会
  - ・日時：5月18日(土) 10時～12時
  - ・場所：拠点事務所
- 健康マージャン 同好会 A
  - ・日時：5月4日(土・祝) 5月18日(土)
  - ・6月1日(土) 13時～18時
  - ・場所：拠点事務所
- 健康マージャン 同好会 B
  - ・日時：5月11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：5月15日(水) 14時～16時
  - ・場所：拠点事務所
- 絵手紙 同好会
  - ・日時：5月20日(月) 14時～16時
  - ・場所：拠点事務所
- カラオケ 同好会
  - ・日時：5月17日(金) 13時～18時
  - ・場所：「ジョイサウンド上本町駅前店」
  - ・注意：4月から開催場所が変更