

ボウリング大会

梅雨の合間の、7月21日(日)午後2時に、「玉出ボウル」(西成区)に集合した、南北両拠点からの7名の参加者は、3名と4名に分かれて二レーンで、ボウリングを始めました。

大半の参加者は、ボウリングは数年から数十年ぶりだとのこと、初めは感覚がうまくつかめず、ターゲットも多々みられまじった。しかし投げているうちに要領もわかってきて、次第にうまくなってきた、ストライクやスペアも出て、拍手に包まれることも出てきました。個人的にも久しぶりでしたが、強く投げられるりも、コントロールが大切なことを実感しました。



プロボーラー?

視線一点に集中



最高得点は、Iさん(東成区)の149点で、聞けば時々若い学生たちと一緒にボウリングを楽しんでいるとのこと、今回のなかでは、別格の存在でした。しかし、皆それぞれ自分なりに目標をもって楽しめばよいので、個人的には、まずは100点を超えることを、次回の目標にしたいと思います。

過ぎして、解散となりましたが、ぜひまたの機会にもう一度チャレンジしたいものです。そのさいには、より多くの参加を期待します。

高橋 正明(住吉区)

エリア連絡会議開催

7月16日(火)13時半より箕面拠点に於いて、令和元年度最初のエリア連絡会議が開催されました。このエリア連絡会議は、当会報紙でも開催都度報告していますが、大阪・北摂の七拠点(大阪北、高槻・島本、摂津・茨木、豊中・池田、吹田、大阪南、箕面)の各拠点幹事担当順)が集まったの会議です。目的は、それぞれの拠点の重点項目、現状、成果などを報告し合ってお互いに良いところ取りをし、結果拠点のレベルアップを図っていく、との狙いがあります。開催幹事担当は拠点持ち回りで準備運営し、大阪北拠点の第一回担当を皮ぎりに概ね三か月に一回開催、今回の箕面拠点を担当で七拠点が一巡したという次第です。

紙面の都合上、ユニークな取り組み報告をされた拠点の状況を紹介します。



熱心に討議中

茨木拠点では、家庭菜園への関心の高さに鑑み、農園を借りてナルク菜園を運営し、会員の交流の場を提

供するとともに、収穫物のバザー開催などで、事業運営への実利を図っているとのこと。吹田拠点では、会員の意識調査アンケートを行ってナルク活動に対する会員の意識データを纏め、個々の意識に沿った活動をお願いするイベント開催への参考資料にしているそうです。

高槻・島本拠点では一般の方も参加OK型での一日サロンを運営し、そこで他団体とのコラボ・共同展示などを行って、一般会員勧誘の機会を探っているそうです。

箕面拠点は、現在新入会員も順調に増加傾向にあり、事業運営も市などからの委託事業がうまくかみ合っており、また、今回の会議場も市の施設を利用していただくため、準備でき、七拠点出席者19名と一番多い結果になりました。

一部拠点を除き、共通項としては何処とも活動会員の確保、拡大には苦勞している様ですが、今後も有効な手立てがあれば、と連絡会議での情報交換を大事にして参ります。

(事務局)

手編み同好会へのお誘い

手編み同好会は、毎月第三水曜日の午後二時から四時まで、拠点事務所にて行っています。午前中の方が都合のいい方は、十時から始めても結構です。(その旨、ご連絡ください。作品は何でも自由で、それぞれ自分の作りたい物を作ります。

東北震災の際には、沢山の毛糸をご寄付頂き、ありがとうございました。多くのモチーフを、皆さんのご協力を得て沢山作って送ることができました。残った毛糸で事務所のパイプ椅子の円座を、永田弘子さんが編んでくれました。

事務所へお立ち寄りの際には、今一度ご覧ください。皆さんのけつ圧もしつかり受け止めますよ。手編みに関心のある方は、お気軽にご参加ください。



島 喜久子(東淀川区)

◆紫紺色のつやつやしたハダを光らせて、ナスが八百屋の店頭に並んでいる。普通我々がナスと呼んでいるが、正しくはナスビである。同じ様にカブも、カブラが本来の名前で、最後の略されてしまっている。なぜ終りの「ビ」や「ラ」を節約してしまっただけかというと、それはどうも江戸時代以前に使われていた女房ことばに原因があるらしい。宮廷とか大名の奥に仕えて、長い打ちかけの裾を引きずりながら上品をモットーとして暮らしていた女房達にとっては、こと食物の話となると、下品な話題として眉をひそめたものであつたらしい。それでもどうしても言わなくてはいけない時には、田楽は「ガク」を略して「オ」をつけて「オデン」、サツマイモも「オサツ」というふうにかえられたのである。

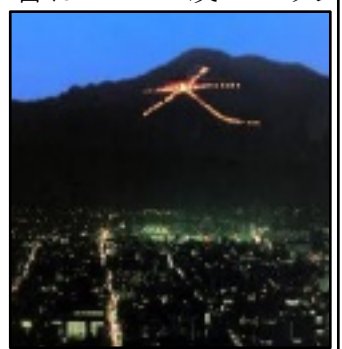
従つて、ナスビもカブラも、女房ことばでは「オナス」「オカブ」と言われた。その「オ」が取れたのではないかと、これは馬淵和夫氏(中央大学教授)の説である。



ナス

◆八月十六日は大文字焼きの日。現在ではまったく観光京都のトレードマークの様になつてきているが、もととは盆でこの世に帰ってきたお精霊(しよらい)さんを送る「送り火」の習俗の大規模なものだ。東山銀閣寺の東にある如意嶽(によいがだけ)の山腹に、大いなる文字を火で浮かび上らせる。因みに、73m、この夜は他に「逆ノ大文字」の「妙」「法」「舟形」「鳥居」を別山の山で焚く。

この行事を「大文字」と呼ぶのは、「大きな文字」だからなのか、或は「大という文字」なのだろうか。「妙」や「法」の文字を焼く習慣は近代のもので、古くは「大」の文字だけだったのだから、当然後者の意であろう。「大文字」を物干し台や窓から簡単に見られない我々風情は、せいぜい「大の字」に寝そべつてこんなことでも考えて、暑い夏の夜を過ごすことである。



大文字焼き

健康管理シリーズ 31 顎関節症

「健康管理」

顎関節症は軽い症状も含めると一生のうち日本人の2人に1人が経験するといわれるほど、よくある病気です。症状は口を開けるとするとあるとあごの関節や筋肉が痛む、口が途中でしか開かない、口を開け閉めするとカク音がするなど、その代表です。原因は、かみ合わせの悪さや緊張の持続など、さまざまな理由が考えられますが、口を閉じているときに上下の歯を接触させる癖も大きな要因といわれています。予防・改善には、頬づえをつく癖をやめる、日常的に咬むの力を抜く意識を持つなど、会話やそしゃくするとき以外は上下の歯を接触させないようにしましょう。

「食生活」

顎関節症を招かないためには、リラククス効果のある食事をとり、歯をかみしめないように心がけることが大切です。脳神経細胞の一つであるセロトニンは、増やすことで体と心をリラックスさせる働きがあります。セロトニンを作るためには、トリプトファンをビタミンB6と一緒にとるとよいでしょう。

おすすめの食品は両方を含む、かつお、レバー、バナナ、など。痛みがあるときは、あごに負担をかけず栄養価が高い野菜をたっぷりのシチューや豆腐料理などがおすすめです。また、バランスのよい食事を心がけ、奥歯でゆつくりかんで食べることは、あごのリハビリにもつながります。

「始めよう!健康アップ習慣」
 夏こそ温かい飲み物で体内の温度をアップ
 夏ばてを防ぐためには、冷たい物でおなかを冷やし過ぎないことが大切。温かい飲み物を選んで、体に入れる物の温度アップを心がけましょう。ランチにスープやみそ汁をプラスするのもおすすめです。

(「八広療術院カレンダー」より)

俳句

吉川 弘美 (東住吉区)

- ・ 万緑の真只中の生氣かな
 - ・ 夾竹桃花の盛りの高速路
 - ・ 山伏も山好きも待つ山開
- 仲村 光子 (此花区)
- ・ 八坂にも手を合せる祭鱧
 - ・ 七月や京の神事すコンチキチ
 - ・ 生き急ぐひびきて謳う蟬のこゑ



松井 なほ子 (天王寺区)

催事等のご案内

○いきがい・助け合いサミット in 大阪

共生社会をつくる地域包括ケア
 生活を支え合う仕組みと実践

内容：助け合い、支え合う共生の地域づくり
 に挑戦している全国の関係者が一堂に会し、
 課題や取り組みのノウハウを共有して、
 つながりをもつ。全国集会です。

主催：さわやか福祉財団（公益財団法人）
 日時：9月9日（月） 13時～18時
 9月10日（火） 9時～16時
 プログラム

全体シンポジウム、第一部～第三部
 パネル、全体発表

場所：大阪府立国際会議場（北区中之島）
 （グランキューブ大阪）
 交通：京阪中之島線「中之島駅」
 （2番出口からすぐ）



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22日（木） 14時～15時
 場所：拠点事務所
 教材：主テーマ 「腰痛・肩痛」

☆ 健康麻雀初級 教室

日時：8月3日（土） 8月24日（土）
 13時半～16時半
 場所：拠点事務所
 9月7日（土）はお休みします

☆ パッチワーク 教室

日時：8月7日（水） 13時半～15時半
 （今月だけ第1水曜日にして
 います）

場所：拠点事務所
 教材：「うさぎのキルト」（二千円）

□ 民踊 同好会

日時：8月27日（火） 13時～15時
 8月13日（火）はお休みします
 場所：「阿倍野スポーツセンター」4階

□ 俳句 同好会

日時：8月17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：8月3日（土） 8月17日（土）
 13時～18時
 場所：拠点事務所
 9月7日（土）はお休みします

□ 健康マージャン 同好会 B

場所：「麻雀アステール」（天満橋駅）
 8月から暫くお休みします

□ 手編み 同好会

日時：8月21日（水） 14時～16時
 場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

日時：8月19日（月） 14時～16時
 場所：拠点事務所

□ カラオケ 同好会

8月はお休みします

お知らせ

H・T様（住之江区）から、S・M様（東住吉区）からご寄付を頂戴しました。
 有難うございました。

6月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間	61	時間
	提供者	20	人
◎ 奉仕活動	時間	248	時間
	提供者	21	人
◎ 会員数	入会	1	世帯 2 人
	退会	3	世帯 5 人
◎ 月末会員数		172	世帯 218 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、土曜・日曜・祝（休）日は、お休みです。
 お盆休みは、8月13日（火）～16日（金）です。