

第119号 2019年11月発行

ナルク大阪南「いちろうの会」

〒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

「いちろうの会」

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>

生活を送るためのヒント」と題し  
て講演して頂きました。  
日本人の平均寿命と健康寿命の  
差（男性1年平均半、女性4年）が、  
誰かにお世話してもらおう期間が  
です。そのため介護保険制度が  
施行されていまして、その利用の  
前に、介するにあたり必要状態  
に持たないよう①介護が必要とな  
り、自分自身で支えることが必要  
とすることが大切です。  
と、歯やお口の健康維持が一つ  
の鍵です。そこで今回は、健康は  
口の運動を教えるの合言葉の  
まず、お口の働きを実感する

会員交流会の開催

10月19日（土）午前10時より、  
大阪市社会福祉センター（天王寺区）にて、今年度の会員交流会が、18名の参加を得ました。第一部で高年齢福祉課の齊藤和美・保健師に



会員交流会

「最後に、70歳代がピークである」と  
を教えるという「高齢者に捉え  
ないこと」と「必要なこと  
とを指摘」とも元気が  
したお話を、  
第三グループは、  
グループ分けの  
係りや深いところ、  
のなかで、今後の活動に  
関わります。



3グループに分かれて

有難うございました。  
（事務局）

ため、紙コップに水を入れて、  
①口を閉じずに水を飲む、②舌を上  
あごにつけてから水を飲む、③息を  
吐ききつてから水を飲む、水を  
して「水を閉じる筋肉を鍛える体操」  
①口を閉じる筋肉を鍛える体操  
②舌を動かす体操、③呼吸を鍛える  
体操が、いかに大切な実感が  
できた。  
そこで、「かみかみ百歳体操」  
の練習です。ビデオでの吉本のタ  
レントの実技を真似て、皆で「舌  
のストレッチ」を練習してみまし  
た。「発声運動」を練習してみまし  
た。「口の筋力の低下を防ぐ体操  
が、椅子に座って、誰でも簡単に  
できる体操です。  
最後に、「歳を重ねたからこ  
で、70歳代がピークである」と  
を教えるという「高齢者に捉え  
ないこと」と「必要なこと  
とを指摘」とも元気が  
したお話を、  
第三グループは、  
グループ分けの  
係りや深いところ、  
のなかで、今後の活動に  
関わります。

- ① 寄付金を、1時間単位ではなく、30分単位にできないか。
- ② 活動・利用に、「お試し期間」を作ってはどうか。
- ③ 個人に対してのボランティア以外に、施設の行事等を支援する活動も必要。
- ④ 活動だけでなく、遊ぶ・楽しむことも大切（行事・イベントを増やす）。
- ⑤ 得意なスキルを再度申し出てもらうてはどうか。（包丁研、襖張り、簡単な水道工事等）

具体的提案が出されました。い  
ずれも貴重な意見で、今後運営委  
員会で検討していきます。

エリア連絡会議の開催  
 ↳拠点でのビジョンの取り組み方

10月10日(木) 13時半より、ナルク本部会議室に於いて大阪・北摂七拠点のエリア連絡会議が開催されました。



今回の議題は、25周年記念総会で神野会長より発表された「ナルクビジョンの推進」についてでした。今後の推進について、①ナルク全体に関する項目については本部、拠点間で議論を重ね委員会などを立ち上げて実行に移す。②拠点単独で対応できることは拠点で積極的に進める。という2点が確認されています。この②の拠点で対応するという点についてどうするか、その考え方を話し合うものでした。

南拠点の考え方としては、地域内でのナルクのあり方を見直してみたいのです。会員同士の助け合いのナルク、という内向きの性格を変えていって、ということなんです。

預託活動が減ってきている状況に対して現状維持が精一杯かなとも思われるため、施設などでの奉仕活動にも力を入れていって、従来とは違った世間のナルクを見る目を変えていければ、との思いです。

また、大阪城公園クリーン作戦、ふらっと住吉、への参加など地域への溶け込みでもっとナルクを身近な存在として知らしめていきたい、という工夫もしていきたいのです。

ボランティア団体が林立している昨今、25年前とはその社会背景環境がすっかり様変わりしていることを再認識すべき、と考えています。  
 (事務局・守屋)

秋の大阪城公園クリーン作戦

去る10月17日(木)、年中行事の大阪城公園クリーン作戦が実施されました。好天の下南北併せて13名が集合し何時もの様に10時城内に散らばりました。

今回、大阪城内はきれいだからクリーン作戦など要らないのでは?というご意見がありました。成程城内はきれいですが、きれいにすることだけが目的で集まっています。お揃いのチョッキを着て実施しています。同じやるなら「ナルク」をPRする機会では、とチョッキを作る機会では、と背中には「ナルク大阪いちようの会」が。

お昼のお弁当タイムです。あちこちで「食べる」分と「お喋り」分の口が動いています。会員相互のコミュニケーションタイムです。



新入会の方は、クリーン作戦にお誘いして皆の輪の中に入ってもらいます。こういう会員同士のコミュニケーションタイムも目的の一つであることをご理解下さい。  
 (事務局)

日本銀行大阪支店を訪問しませんか

日本銀行はわが国の中央銀行で、政府機関や株式会社ではありません。中央銀行として銀行券を発行し、我々が安心して暮らせる様に通貨及び金融の調節を行っています。

その日本銀行の大阪支店を12月13日(金)に訪問見学のご案内です。一億円の重さを体験したり、千円札で、偽造防止の仕掛けが何処に施されているか、説明してくれます。千円札を必ずご持参下さい。  
 (事務局)

ハイキング日和  
 ↳関西文化の日・万博公園へ

地下鉄で千里中央駅へ。10時頃歩き始める。千里東町公園から「三色彩道」という道に入る。車道と歩道の間のさくら並木が赤く染まり紅葉が始まっていた。次のイチョウ並木はまだ緑だった。

「三色彩道のもう一色は何の木かな」と話しているうちに水遠(すいおん)池到着。外周道路を西に行き北口から万博記念公園に入る。関西文化の日の二日間は、公園も民族学博物館も入場無料なのだそう。得した気分。で民族学博物館に入る。

アメリカ・ヨーロッパ・オセアニア・アフリカ・アジア・アイヌ・日本の、生活用品・衣類・農耕器具・楽器・住居・信仰などの展示が広い館内にぎっしり並べられていた。アジアはよく似た道具が多い。政治に影響されなければ、よく似た人たちがよく似た生活を送っている。もめごとのない生活は送れないのだろうかと思った。

バラのきれいな「平和のバラ園」で遅い昼食をいただく。秋バラは色が濃くて一面に咲き満開できれいだった。日本庭園を覗いた後、万博のシンボルツリー太陽の塔を眺めながら公園内を歩いた。広々とした芝生が広がり、ツワブキ、サザンカも咲いていてきれいだった。緑の空気と広い青空、心の洗濯になった。

のんびりした後、エクスPOSITIONという新施設の喫茶店でお茶をし、午後3時解散。

向井光延 (天王寺区)



◆ 灯台ちがい

十一月一日は「灯台記念日」である。日本に初めて洋式灯台が三浦半島の観音崎に設置された、その工事の着工の日が明治元年十一月一日である。実際に点火したのは翌二年一月であった。木下恵介監督の映画「喜びも悲しみも幾年月」がヒットし、テレビ化もされてよく知られるようになったあの灯台である。さて「灯台もと暗し」ということわざがあるが、使っている現代人は、これを例の洋式灯台と錯覚している場合が多いそうだ。しかし、中国の古い書物に「灯台は人を照らしておのれを照らさず」とみえていたように、このことわざができたのはずっと古いことで、江戸時代の西鶴も「世間胸算用」の中で、「灯台もと暗し」とつかっている。



つまり、この灯台とは、家庭用照明具としての灯心をつかって火をともしあの灯台のことなのである。現代でもこちらの灯台がまだ残っていて、停電の時などには「灯台もと暗し」を実感することができる。

◆ 働く

二十三日は「勤労感謝の日」である。日ごろ私たちが気付かないでお世話になっている、いわば縁の下の力持ちとなつて働いてくれている人たちに、心から感謝をささげる日である。

ところで、この「働く」という字は、国字つまり日本で生まれた漢字である。昔、日本人の中でも学問をした人たちが、なんでもかんでも漢字の素養のある人たちは、なんでもかんでも漢字

で書かないと気がすまなくて、中国でそういう意味の字を捜し出してきては日本語にあてはめていた。しかし、「日」や「月」のように中国にもわが国にもある共通したものなら苦勞しない方がいいが、日本にあって中国にないもの、となると既成の漢字では間に合わない。そこで苦肉の策として国字が生まれ、ことに木へんや魚へんなどには変わった字がたくさんできた。魚へんに春なら鱈(さわら)、冬では鮫(このしろ)などその例だ。しかし、そういう国字の中で最もよく使われるものは、人べんに動く、つまり「働く」という字であるとは、日本人の勤勉さをよく表しているのではないか。



健康情報シリーズ 34 肩凝り

「健康管理」

体の不調で肩こりを訴える人は多く、背筋を伸ばした状態で両腕が真上に上がらない場合は、凝っている可能性がります。背中から胸につながらている大きな筋肉、広背筋が凝り固まったり、パソコンに長時間向かうデスクワーカーなどの生活習慣が原因になっていきます。肩凝りを解消するためには、マッサージを行う人も多いですが、表面の筋肉の凝りをほぐすだけで、その効果は一時的なものです。凝りを解消するためには、入浴で体全体を温めて血行を促すことが効果的です。

「食生活」

肩こりを改善するためには、食生活を見直し、体の中から改善することが必要です。ビタミンB1は、疲労を回復して代謝を高める効果があり、豚肉、うなぎ、豆、玄米、チーズ、緑黄色野菜に含まれています。血行を促す働きがあるビタミンEは、ア

俳句

吉川 弘美 (東住吉区)

- ・嵐にも負けず波打つ稲田かな
  - ・靖国の紅葉且つ散る神の杜
  - ・木犀の風が香を呼ぶ屋敷町
- 仲村 光子 (此花区)
- ・虫の音に暑き季過ぎ枕かな
  - ・畦染し古からの曼珠沙華
  - ・秋刀魚焼き庶民の味も遠くなり

「始めよう！健康アップ習慣」  
くせつけんで手首まで洗い、冬の食中毒予防、意外なことに、食中毒が多い季節は冬。細菌やウイルスにはアルコール消毒が有効ですが、ノロウイルスには効果がなく、せつけんでの手洗いが一番の予防法です。手首までしっかりと洗うことを心がけ食中毒を防ぎましょう。



武田 美智子 (東成区)

**催事等のご案内**

○ 秋のハイキング

武庫川沿いに枕木の残る旧 JR 福知山線の軌道跡を歩きます。  
 ・日時：11月30日(土)  
 10時10分～14時30分

集合：JR 福知山線「生瀬駅」  
 交通：JR 福知山線大阪駅 6 番ホーム  
 新三田行の 9 時 15 分発に乗車。  
 ・行程：「武庫川駅」まで約 7 km  
 ・持物：弁当・飲み物、雨具、懐中電灯  
 (トンネル内は照明がないため)  
 ・申込：11月27日(水) までに事務所へ  
 ※雨天中止

○ 三日路ふれあい寄席

・日時：11月17日(日) 13時半・開演  
 ・場所：西成区民センター 2 階  
 (西成区役所の隣)  
 ・備考：松澤正勝さん(西成区)が主宰  
 されている演芸会です。  
 (入場無料)

○ 日本銀行大阪支店訪問

・日時：12月13日(金) 10時～11時半  
 ・集合：9時半(絶対厳守)  
 地下鉄淀屋橋駅⑦地上出口  
 ・申込：11月21日(木) までに事務所へ  
**先着順で20名になり次第締切り**  
 ・手続：名簿を事前に提出します。  
 ・規則：写真撮影禁止、携帯持込み不可  
 トイレは駅でお済ませ下さい。  
 (2面中段参照してください)

**教室・同好会のご案内**

☆ 介護予防及び脳トレ運動教室

11月から当分の間休会します。  
 (お世話して頂ける方がみつかれば再開します)

☆ 健康麻雀初級 教室

・日時：11月2日(土) 11月23日(土祝)  
 12月7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：11月13日(水) 13時半～15時半  
 ・場所：拠点事務所  
 ・教材：「ネズミの親子」(800円)

□ 民踊 同好会

・日時：11月12日(火) 11月26日(火)  
 12月10日(火) 13時～15時  
 ・場所：「阿倍野スポーツセンター」4階  
 ・備考：12月10日が最終回になります。  
 終了後「がんこ」(あべのハルカス15階)で食事会をします。  
 (会費500円)

□ 俳句 同好会

・日時：11月16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：11月2日(土) 11月16日(土)  
 12月7日(土) 13時～18時  
 ・場所：拠点事務所

□ 手編み 同好会

・日時：11月20日(水) 14時～16時  
 ・場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

・日時：11月18日(月) 14時～16時  
 ・場所：拠点事務所

□ カラオケ 同好会

・日時：11月15日(金) 13時～18時  
 ・場所：**場所が変わりました**  
 「ジャンカラ天六店」  
 (天六「幸榮ビル6階」)  
 地下鉄天六駅④番出口すぐ

**9月度 会員動向**

◎ 時間預託活動	時間 90	時間
	提供者 19	人
◎ 奉仕活動	時間 240	時間
	提供者 19	人
◎ 会員数	入会 0	世帯 0 人
	退会 2	世帯 3 人
◎ 月末会員数	173 世帯 219 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。