

第121号 2020年 1 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>

新年のご挨拶

く南北拠点統合にむけて
守屋 正

あけまして
おめでとぅございます

す正が扱点会員の皆様から、令和二年のすが、しおお気持ちになりました、存
ります。
常日頃から扱点の事業運営に何
かご協力をお願ひし、大変ありが
とございます。本年も
相変わりませすご指導
ご鞭撻頂けませすよう、
どうぞ宜しくお願ひ申
し上げませす。

課題で本年の扱点の大きな
でも北扱点との統合同
題です。昨年十月に、事業
運営経費などを合理化
するべく扱点事務所を
シェアして一つにし、
て色々話し合いました。統
事務所をシェアすることに第一
第三のステップを踏む取得第
の10年という年、南と北に
れぞれの文化を定着させるに
て、加えて運営委員の高年齢
による後継者設定の困難も手
となし、統一しました。去年6月の南、北それ

ぞれが明かると水面下のやりと
ちが合せない昨年式に開催さ
りし合いの統一率の経緯が
話した、一挙一ごの率の外交みだ
きた、どこの国が率外交みだ
何やらどこの率外交みだ
経緯ですが、互に基本合意して
入線路とお互に基本合意して
る線路とお互に基本合意して
入線路とお互に基本合意して

ぞれが明かると水面下のやりと
ちが合せない昨年式に開催さ
りし合いの統一率の経緯が
話した、一挙一ごの率の外交みだ
きた、どこの国が率外交みだ
何やらどこの率外交みだ
経緯ですが、互に基本合意して
入線路とお互に基本合意して
る線路とお互に基本合意して
入線路とお互に基本合意して



いわけ、統合への第二ステップ
が今です。この南と北ブロッ
きどる三役の名前が実際に話
上ったので、統合前に話を
し合ったので、統合前に話を
相変わらずに暗模索の状態が
ていたでしよう。
時期的には、今年の6月総会
合への正式承認を得るから、統
います。
乗った船は岸を離れました。他
の乗った船は岸を離れました。
の運営委員だけを受け止めて
非皆様がのご協力を切に願ひ申
し上げませす。

運営委員一同よりご挨拶
く行事にご参加ください

運営委員総勢十名で頑張っ
ます。昨年年末の扱点事務引
以降、委員をやつても早く感
ました。委員をやつても早く感
す。次から次へと毎月やるこ
追いかけてくるからです。
でも、行事を終えて「あの行
よかったです」次、お楽しみで
んて苦労も吹っ飛ばします。最
正人数の少なさは気になりま
が、マンネリに陥らないよう
す。皆様がたも行事企画への注
宜しくお願ひします。

秋のハイキング

JR福知山線の廃線敷を歩く

恒例の秋のハイキングです。昨年11月30日(土)10時、生瀬駅(「なませ」と思っていたのですが、「なませ」と読みます)に両拠点併せて12名が集合しました。

東海道本線の尼崎と山陰本線の福知山を結ぶ福知山線、その中で生瀬〜武田尾の廃線跡を歩くのが今回のハイキングコースです。何時もお世話になってい

る藤田様兄弟の案内で、いよいよ出発です。と、駅のアナウンスで「トイレはしばらく無いです、済ませておいて下さい。」

女性陣は列をなし、順番待ちで時間がかかりましたが、そういうこともちゃんと計算に入れて集合時間を決められたとのこと。さすが達人の企画です。2016年末からハイキングコースとして一般開放され、紅葉シーズンには多くの団体の方であふれます。

国道沿いの歩道から始まって、一人ひとり通れるくらい道の道から国道を渡り、民家の柿

など眺めつつ道なりに進むと目の前に大きな口を開けた最初のトンネルが現れました。

辺りの山々には紅葉が広がり、まずは皆さんスマホでパチリ。トンネルに入る前には必ずの懐中電灯が出番です。

真っ暗で、枕木が敷かれ、小石がゴロゴロ。皆さんと一



緒で怖くはないけど、季節外れなら一人歩きは到底出来つこないでしょう。暗さに目が慣れるまでシバラクかかり、足元にも意識集中。続いているトンネルは400mほどもあり、皆さん無口になって真剣に黙々と進みました。やっと出口です。そこにはレトロ感満載の古い骨組みの鉄橋が現れました。



今日一番のフォトポイント。今風に言うところ「映える」というのでしよう。土曜日ということもあり、若いカップル、ファミリー、そして我々の様な高齢者が、思いのポーズで写真に納まっています。ライチタイムは親水公園という所で、置いてあった大きな木の枝に腰をおろし、おしゃべりタイムです(道中必死であまりしゃべりたらず)。紅葉の晩秋を満喫。しかし又トイレの話で恐縮ですが、その広場には無く次のトンネルを越えた広場にある、というわけです。足先に歩き出しました。やがて一同揃って記念撮影のあと、ゴールまであと少し。武田尾温泉ののぼり旗を横目にしながら、JR武田尾駅に到着です。

天候にも恵まれ、約10kmを誰一人転ぶことなく無事にゴールできました。皆さんも、重い腰を上げて(本当に重きなど元氣よく外歩してみませんか。



花満 信子 (平野区)

予告! 久しぶり映画とお食事会
映画鑑賞同好会「栄養映画の会」

映画鑑賞同好会「栄養映画の会」世話役の三木正八郎さんが、久しぶりに映画とお食事会を企画しています。会場は、西区区民センターを想定しています。参加ご希望の方は事務所までお知らせください。参加でも結構です。午前のみ参加、午後のみ参加でも結構です。(事務局)

南・北拠点の皆様、

ご無沙汰しております。時は移ろい易く、気がつけば10年の歳月が過ぎていました。人は己の虚しさや気づく時があります。人は時、ふと、過去が恋しくなります。過去に楽しい事や悲しい事もあったでしょう。それがあなたの人生ドラマなのです。映画には、そんな人々の想いがいっぱい詰まっています。

以前は劇場鑑賞が中心でしたが、今の映画はCG技術を駆使したSF映画が多くて年寄りには向きません。そこで「昭和の映画館」を開催すれば、親睦を深めることも含めて、皆様の心のケアが出来れば嬉しいなと思っ

基本的には、
当日 午前 10〜12時 邦画
午後 12〜13時 昼食
13〜15時 洋画

会費は当日の人数にもよりますが、会場費、機材費、事務局経費等含めても、500〜700円程で済むと試算しておりますが、参加人数次第です。そして、大体の人数が確認出来ましたら、会報で場所と実行日を御報告致します。

★映画はよろしいでんなあ! 昭和の人間には、たまりまへんわ!

三木 正八郎 (西区)

◆毎年一月十五日には、奈良では若草山の「お山焼き」が行われる。枯れ芝につけられた火がパチパチと燃えひるが、夜空に赤く浮き上がる姿は、不気味なまでに美しいものだ。

この若草山は「三笠の山」に出でし月かもと謡われるように「三笠山」という別名をもち、たとえば奈良駅の近くに「三笠中学校」というのがあるが、これはその「三笠山」が真正面に見えるから「三笠中学校」というのだという。

とここで先日奈良の公務員宿舎の「ミカサ荘」という所へ泊ることになり、電話帳で探したがなかなか見つからない。あとで聞くと、こちらは同じ「ミカサ荘」でも「三笠荘」ではなく「御笠荘」なのだそう。奈良には「三笠山」のほか「御笠山」と書く「ミカサ山」があつて、春日神社のうしろにそびえている。



「ミカサ荘」の方はこの御笠山のそばにあるからの名だとは、まぎらわしいことだ。奈良の銘菓に「みかさ」というのがあるが、これはかなで書く。

◆一月二十日は「大寒（だいかん）」である。暦の上では一年中で寒さの最もきびしい季節にはいつたことになる。

この「大寒」は「立春」などと同じく「二十四節気」の一つだ。が、「立春」や「春分」が特定の日一日だけをさすのに対して、「大寒」の方はきょう一日だけをさすばかりでなく、節分までの十五日間をさすこともあり、それが正式だと百科事典などには書かれていた。ギャングは本来集団強盗の意味であつた。

が、今や一人でもギャングと言われるあれと同類であろうか。反対に「坊主」は、お寺の主人一人をさすことばだったが、今ではお寺にいる頭をまるめた人はだれでも坊主になつた。

私の友人の一人は、駅で働いている人に対しては誰かれの見境なしに「駅長さん、ちよつと」と大声で呼ぶ。「あれは駅長さんじゃないよ」と注意すると、したり顔で「いや、駅長さんと呼ばれりや嬉しくなつて、何でも引き受けてくれるさ」と言つた。こんな便法がはやつては、今に駅員全部が駅長さんになつてしまひそうだ。



健康情報シリーズ 36 逆流性食道炎

「健康管理」 食後に胸やけがする、胃酸が上がってくるなどの症状が長く続く場合は、逆流性食道炎の可能性があります。食道と胃のつなぎ目にあたる筋肉の筋力低下が原因で起こることが多く、これまで高齢者の病気と考えられていました。

しかし近年では、便秘により腹部が圧迫されること、逆流性食道炎を防ぐためには、便秘予防のほか、食事の後すぐに横にならない、ベルトを強く締め過ぎない、無理に重い物を持たないなど、おなかへの圧迫を防ぐことが大切です。また、食べ過ぎると胃に過剰な力がかかり、胃酸が逆流することもあるのです。腹八分目を心がけましょう。

「食生活」 逆流性食道炎の予防には、脂肪の多い食事を避け、レモンなど酸性の強い食品、刺激性の香辛料、消化に時間がかかるたんぱく質の多いものも控えましょう。おすすめは、食品は、胃粘膜を保護する長芋、納豆、オクラ、胃酸を抑えるキャベツ、牛乳、卵など。

逆流性食道炎の代表的な症状でもある胃酸の逆流は、油っこい食事が原因で起こることがある。油を煮る、蒸す、ゆでるなど、油を使わない調理法が理想的です。油を使う場合は、消化に負担をかけないオリーブ油を使いましょう。オリーブ油は便秘を改善する効果もあり、逆流性食道炎の予防や緩和につながります。アルコールも原因になることがあるので、飲み過ぎにも注意しましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」
健康日記で自分を知らそう、自分の体重や胸囲、血圧、歩数、行動などを記録すると、生活と健康の関りが見えてきます。記録したものから課題を見つけて改善していきましょう。自分の生活をコントロールすることで達成感が得られ、効果が出ると意欲も高まります。

（「八広療術院カレンダー」より）

俳句

吉川 弘美（東住吉区）

- ・ 振り返れば感謝あるのみ年の暮
- ・ 刻々と過ぎゆく速さ年の暮
- ・ 未来へと繋ぐ命や冬木の芽
- ・ 両の手に若水受けし齡重ね
- ・ ちちとはは過ごす新年記憶薄
- ・ 春の海令和時代へ輝けり

仲村 光子（此花区）



松井 なほ子（天王寺区）

催事等のご案内

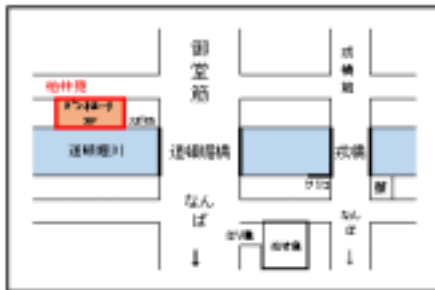
○ 新春懇親会

今回は、南北両拠点の合同主催で盛大に行います。会員の皆さんによる音楽パフォーマンスを企画しています。また、豪華景品の当たるゲームも用意しています。ぜひ、ご参加ください。

- ・日時：1月26日(日) 12時より
- ・場所：柏林苑・道頓堀店
- (大阪市中央区西心斎橋2-5-9)

ドンキホーテ7階

- ・会費：4千円
- ・申込：1月23日(木)までに事務所へ



○ 新・わくわく町中散策(第6回)

造幣局の見学

ガイドの案内で貨幣工場を見学するとともに、構内にある「造幣博物館」にも立ち寄ります。

- ・日時：2月13日(木)
- ・集合：地下鉄「南森町」駅・東改札口
- 午前9時30分(時間厳守)
- 費用：1200円程度(昼食代)

教室・同好会のご案内

☆ 健康麻雀初級 教室

- ・日時：1月25日(土) 2月1日(土)
- 13時半〜16時半

☆ パッチワーク 教室

12月から当月の間、休会しています。

□ ちょっと可愛い巾着袋 講習会

- ・日時：1月29日(水) 13時半〜15時半
- ・場所：拠点事務所

□ 俳句 同好会

1月はお休みです。

□ 健康マージャン 同好会 A

- ・日時：1月18日(土) 2月1日(土)
- 13時〜18時

□ 手編み 同好会

- ・日時：1月15日(水) 14時〜16時
- ・場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

- ・日時：1月20日(月) 14時〜16時
- ・場所：拠点事務所

□ 水切り絵 同好会

- ・日時：1月16日(木) 14時〜16時
- ・場所：拠点事務所

□ カラオケ 同好会

- ・日時：1月17日(金) 13時〜18時
- ・場所：「ジョイサウンド(天王寺店)」
- (天王寺アポロビル 6階)

- ・費用：1100円
- ・費用：1100円

注意
12月から場所が変っています。



お知らせ

大崎久子様(住吉区)から一万円のご寄付を頂戴しました。大変有難うございました。

11月度 会員動向

- ◎ 時間預託活動
 - 時間 78 時間
 - 提供者 22 人
- ◎ 奉仕活動
 - 時間 246 時間
 - 提供者 19 人
- ◎ 会員数
 - 入会 2 世帯 3人
 - 退会 0 世帯 0人
- ◎ 月末会員数
 - 176 世帯
 - 224 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。