

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>

第124号 2020年4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

名誉会長を偲ぶ 〜高畑さんの思い出〜

高畑さんと私の出会いは、私たちが揃って入会してからの近畿

富山県人会を通してです。富山県人会を立ち上げられた頃、T.V.なんかにも出ておられた。少時はお顔を合はして来て。招

待たされたのを覚えてます。第一印象は、その頃の細い気さくな方、隣の

人数も少なく、どなたかに入会を募ってほしい、とパンフレットをこ

たもので。又、奥様は詩吟を教えておられ、私と妹夫婦の三人が揃って

た。入りの3回は教えて頂きまし

は、今でも物凄く鮮明です。

頃、丁度主人が亡くなつて一週忌か
やりました。現実を受け入れなかつた
で歩いた。あつて奥様から「何忌の
に歩いた。あつて奥様から「何忌の
と名乗った。あつて奥様から「何忌の
さん(当時大阪の代表)から「何忌の
「ホントに歩けた。あつて奥様から「何忌の
間視された。あつて奥様から「何忌の



品川宿にて

成・参加すると決めてから、ここ西
し、必死に歩きの練習をしてみました。
お陰様でその甲斐あつて歩くにつ
信に段々と調子があつて結構自
も決心、やる気だなど改めて思っ
たもので。高畑さん、廣岡さん
加したの、高畑さん、廣岡さん
それ(前述)、北原(夫妻(横浜拠点))、

地元拠点の方々が飲み会をする時
もあれば、三岡(私)で行く時もあり
岡(私)で行く時もありました。北原ご
二人で大人しく行動しておられま
した。高畑さんのご逝去を知ったの
り、高畑さんのお電話でした。
も奥様からの電話でした。
高畑さんは酔って機嫌よくなる
と、よく相撲甚句を謡っておられ
ましたね。あの長い歌詞をよくちや
んと覚えておられるな、と感心し
ながら聞いていたものです。
人となりですが、何と言つても
カリスマ性があり、反面、子ども
みたいな無邪気な一面もありまし
た。平成16年5月14日、31日間のウオ
クを完歩して800名の出迎えを受
けながら、お江戸日本橋に12時
半頃に到着した時の感激、感動、
支援感謝は頭の中から一生消える
ものではないと思います。
高畑さん、大変お世話になりました。
どうぞ安らかに眠り下さ
い。
合掌



堀田力氏と



上山松子 (西成区)

※本稿は、インタビュー結果を纏
めたものです。
※写真は、ナルク10周年記念誌か
ら転載させて頂きました。

私と詩吟との出会い

詩吟とは何？ ルーツは？

江戸時代に武家の子弟が藩校において漢詩を素読したことに始まる。よって今でも礼節が重んじられる。

では、漢詩とは？

中国の伝統的な法則に則った詩であり、作者には日本でも有名な唐の李白、杜甫がいる。私が詩吟の世界にはまったのは、40年前に出会った先生が、商事会社勤務の傍ら心齋橋で詩吟の教室を開いていた。アララギ派の歌人で、中国史、日本史、和歌に万葉集、古今和歌集に造詣が深く、話の情景の中に引き込まれる自分がいた。勿論男前で、吟じる声に魅惑されたためでもある。

初めはお客様で、優しく楽しく指導して下さったのだが、年を重ねる毎に鬼と変わった。今考えるとそれがよかった。細かい節回し、息遣い、作者が詠んだ情景、心の変化を考え、声もてはやされる。だから、味のあふ詩吟を求めなさい、との助言。今でもその言葉に救われてる。詩吟は教室の中だけでは



水戸・偕楽園の梅まつり

に白帝城を発す。」を吟じた。忘れられない、同行した皆の共通の思い出として残っている。現在は、ナルク本部の生涯学習で学んでいる。

高津の宮（高津神社・中央区）は第16代仁徳天皇を主宰神として祭る神社であるが、そこで一年の初めとして、新年奉納吟をしている。

本部の詩吟でもお楽しみの旅がある。ナルク

の各拠点にお声をかけ、一泊二日の交流を楽しむ。福井拠点、水戸拠点の方々と偕楽園の梅を愛で、庭の広

場を梅に関する詩吟を尺八に合わせ練習してきた成果を声高らかに詠い、散策

していた方々に拍手を貰い、少々恥ずかしかった

想いもある。また、富山県

で全国の詩吟愛好家が集う、「万葉祭」にも

参加。万葉集の一句を特設舞台で当時の衣装

を身にまとい、にわか万葉美人に変身である

TVにも放映されたその後で聞き、この目で見た

かったものだ。

この様に考えてみると、詩吟で培ったた

ない知識ではあるが、国内外を問わず歴史上

に登場する人物、武将そして賢人は、漢詩、

和歌を粹にたしなんだことが分かる。

私はという、皆と笑い楽しみながら、か

つ物忘れと戦っている毎日である。



高岡万葉まつり 第23回 万葉集全二十巻朗読の会

一會員のひとり言

我が家のコロナ対策

新型コロナウイルスが猛威をふるっており、我が家にもひしひしとその影響があちこちに出ている。我が家の対策状況はというと

……

まず帰宅したら嫁さんがすぐに「手洗いと

うがいしといて！」とくる。

二、三か月位前までなら、疲れていればす

ぐにソファに身を投げ出していたが、今現在

これには反論する余地がなく、洗面所へ直行

する自分がいる。

マスクも買い置き（買い貯めではない。段々

と乏しくなってきた。）に対して我が家ルー

ルを適用。マスク自体は2日間

使用し（多分好ましくはないの

だろが）、中にガーゼを挟ん

でこちらは都度交換という具合

で延命を図っている。余波の利

点があった。これって結構呼吸

の湿気をシャツトアウトしてく

れ、息をするたびに曇っていたメガネが曇ら

なくなってきた。

この間NHK・TVあさいちで、マスクの屋

内での一時保管方法クイズがあり、①そのま

ま置く。②ビニル袋に入れる。答えは①で、

上下にティッシュでも置いておけばグッド。

アルコール類もマスクと同様市中にはないの

で、ハンドソープを使用。これも数少なくなっ

てきているけど。

で、拠点への影響はどうか、と役員さんへ

聞いてみたら、預託活動が今月3月は10件に

激減してしまっているそう。インフルエン

ザ流行の時と同じように、施設の方から入館

をご遠慮下さいとの要請が。何せナルクは高

齢者組織でもあるため、お互いに人一倍注意



佐藤悦子（東成区）

S・S（東住吉区）

◆ 四月八日の花まつり、お釈迦様に関するものがある。「おしゃカになる」ということばがある。われわれには、何か戦争中の軍需工場の勤労動員を思い出させることばで、工場で出来た不良品・不合格品のことだった。が、なぜそれがお釈迦様と関係があるのか、その語源には色々な説が乱れとんでいる。

ある鋳物工場で地蔵を作ってくれと頼まれたが、仕上がったのを見ると、どうもお地蔵さんの顔ではなくお釈迦様の顔である。それ以来このことばが出来た、という説もあるが、何とも言えない。

語源博士・煤垣（うめがき）実氏によれば、下町の工場で金属の溶接をする時、火が強いと失敗してしまう。それで接着がうまくいかなかったものを「火が強かった」すなわち「町流に発音すれば「シガツヨカッター」を、これをしゃべられて「四月八日」と言い出した。そしていつの間にかこの日にお生まれになった「おしゃカ」になってしまったのだ、ということだが、どうもこれも話がうますぎるようだ。



◆ 「菜の花畠に入り日うすれ 見わたす山の端 かすみ深し」(文部省唱歌 『おぼろ月夜』)と歌われるように「菜の花」は春景色に欠かせない小道具である。「いちめんのはな」のひらがな九文字を全文二十七文字のうち二十四行も並べた山村暮鳥（ぼちよう）の詩は、一面に黄色のじゅうたんを敷きつめた感じをとらえて印象的だ。「菜の花」ということばには黄色のイメージ

ジが強く焼きついている。ところが、秋田県・岩手県の境あたりに行くと、「菜の花がまつさおに咲いてうづぐすいなっす」など、土地の人がいうのを耳にする。菜の花が青いといつても、別に土地の人たちが色盲だからではない。これは国語学者佐竹昭広氏によると、昔、アオといふことばは今よりもっと広い意味に使われて青のほかに緑・黄なども含まれ、はつきりしない中途半端な色という意味を持っていたその名残りだといふ。ちようど、白が「しるし」、すなわちはっきりしている色という意味に使われていたのと対照的だったわけである。



健康情報シリーズ 39 糖尿病

「健康管理」 糖尿病とは血糖値（血管を流れる糖の濃度）の高い状態が続く病気です。多くの場合、初期症状がほとんどないため糖尿病にかかっていることに気付かない人も少なくありません。徐々にのどが渇く、尿の回数が増える、体重が減る、疲れやすくなるなどの症状が現れ、放置しておくやがて血管がダメージを受けて、重大な合併症を起こす可能性があります。

症状がないからと油断せず、健康診断で血糖値を定期的にチェックしましょう。正常より血糖値の高い糖尿病予備群の段階で、ウォーキングなどの運動を習慣にする、食事は腹八分目にする、ストレスと上手につきあうなど、適切な対応を心がけましょう。

「食生活」 糖尿病を招かないためには、毎食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食生活を心がけ、牛乳または乳製品と果物は

1日1回を目安にとりましょう。血糖値を上昇させないために甘い物は食べる前に量を減らす、お酒は適量を心がけ、週に2日は肝臓を休ませるなど大切ですよ。特に高齢者は、食後に血糖値が上がりやすいため、ゆっくり時間をかけて食べましょう。

また、血糖値を抑えるために酔の有効活用を。たとえばごはんはゆるい酢の物を添えるだけでも血糖値の上昇は緩やかになります。酢の代わりにレモンやライム、すだち、ゆずなどのかんきつ類を使っても同じような効果を得ることができます。

「始めよう！健康アップ習慣」

ネットやSNSは夜よりも朝に、夜の人は起床時間を少しずつ早め、ネットやSNSなどのチェックは朝にしましょう。パソコンやスマートフォンなどが発するブルーライトを夜に浴びると睡眠の妨げになります。朝は体内時計がリセットされて目覚めやすくなります。

俳句

吉川 弘美 (東住吉区)
母許の軒に燕の帰る頃
・ 青空へ溶け入るごとき糸桜
・ 懐かしき桜の便り聞くほどに



武田 美智子 (東成区)

催事等のご案内

○ 大阪城公園クリーン作戦

ナルクデー(ウィーク)に
全国一斉行動を

昨年の「ナルクビジョン」の中で、今後ナルクは地域社会とのコミュニケーションの推進により、地域と共に活動を進めることが重要である、との提言がありました。それを受けて、ナルク本部では設立25周年を契機に、設立日の「4月20日」をナルクデー、その週を「ナルクウィーク」として、全国一斉に地域社会に貢献する期間として設定し、全拠点に協力を要請しました。具体的な活動内容としては、環境美化、福祉施設での活動、子育て支援をあげていきます。

この本部からの要請を受けて、大阪南北両拠点で検討した結果、今回は通常5月に実施している大阪城公園クリーン作戦を、この時期に実施することで、「一斉活動」に参加することとしました。

以下の内容で清掃活動を実施しますので、ぜひご参加をお願いします。

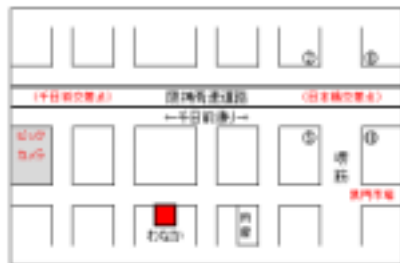
- 日時：4月23日(木) 10時～12時
- 集合：大阪城ホール南玄関西側
(雨天時は、30日(木)に順延)
- 申込：4月20日(月)までに事務所へ

○ 「群青」(日本絵画展)

日時：4月6日(月)～12日(日)
11時～18時
(ただし、最終日は17時まで)

場所：スペース・わなか
(大阪市中央区千日前2-4-13)

島津光男さん
(東住吉区)が
出展されます。



○ 第12回定時総会

日時：6月6日(土) 10時～
場所：大阪産業創造館・5階

教室・同好会のご案内

☆ 健康麻雀初級 教室

日時：4月4日(土) 4月25日(土)
5月2日(土) 13時半～16時半
場所：拠点事務所

□ 健康マージャン 同好会

日時：4月4日(土) 4月18日(土)
5月2日(土) 13時～18時
場所：拠点事務所

□ 水切り絵同好会

日時：4月9日(木) 13時半～15時半
場所：拠点事務所

□ 手編み 同好会

日時：4月15日(木) 14時～16時
場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

日時：4月20日(月) 14時～16時
場所：拠点事務所

□ カラオケ 同好会

新型コロナウイルスの感染リスクのため、4月・5月はお休みします。

お知らせ

H・Tさん(住之江区)から1万円のご寄付を頂きました。ありがとうございます。

寄稿のお願い

ボランティア活動やナルクへの思い、利用や活動、趣味や健康法、人生経験等々の投稿をお願いします。

2月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間	55	時間
◎ 奉仕活動	時間	232	時間
◎ 提供者	人数	16	人数
◎ 提供者	人数	19	人数
◎ 入会	人数	0	人数
◎ 退会	人数	3	人数
◎ 月末会員数	世帯	170	世帯
	人数	216	人数

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。