

ナルク大阪 北

「いちょうの会」

NP0法人NALC (NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)

ニッポン アクティブライフ クラブ

ホームページ <http://nalc.jp>

ナルク大阪 北「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号

電話(FAX) 06-6710-4901

メール kita-ichou@oasis.ocn.ne.jp

ホムペ - ジェ http://kitaichou.sakura.ne.jp

(NALCのホームページ→活動拠点→大阪→大阪北)



義講



電極パッド貼付



電気ショック

生活・介護サポーター講習会(7)報告

2月18日(日)午後、天王寺消防署で昨年に引き続き2回目開催の講習会「緊急時の対応と応急手当」(大阪南・北拠点共催、受講者19名)に、私は初回ですが参加しました。天王寺消防署員の方々が講師を担当され、動画やテキスト「家庭の救急ノート」を用いて、心肺蘇生法の講義と実習がありました。

大阪市内の救急車出勤は年間26万件、全63台で対応（平均9分で到着）しているそうです。救急車が到着するまでに居合わせた人が救命処置をした場合はなかった場合に比べて救命の可能性は倍以上に上がるそうです。

心肺蘇生の実技は2組に分かれ、人形とAED（心臓に電気ショックを与える機器）を使つて全員が実習しました。AEDは見るのも手に取るのも初めてなので、緊張しました。人（人形）が倒れているのを発見すると、その場所

の安全を確認後、当人の額に片手を置き、他方の手で肩を叩いて、「大丈夫ですか?」と声をかける。反応が無ければ近くににいる人に「119番通報」と「AEDの調達」をそれぞれ名指ししてお願いする。約10秒間、呼吸の有無を観察し、呼吸が無ければ、両腕で胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を反復実施する。

AEDが到着すると蓋を開け、AEDの音声指示に従う。電極パッド2枚を心臓を中心に左右離して貼ると、AEDが電気ショックの必要性を診断し、必要な場合はショックボタンが点滅するので、音声指示に従い当人から離れ、ショックボタンを押す。電気ショックの後は、胸骨圧迫と人工呼吸を施す。電極パッドが貼られている間は、AEDが電気ショックの必要性を診断し続けるので、音声指示に従う。

以上の心肺蘇生の実技を体験し、落ち着いて行動しなければならぬと思いました。ご指導有難うございました。

お知らせ

★「運営委員会」

日時.. 3月16日(金) 9時半～12時
場所.. 北坵点事務所

★「助け合い活動の値上げ」

1月号1面で拠点の実状報告をしました。したが、会員の減少及び利用者と活動者の減少で、家賃すら賄えない大きな赤字運営に陥りました。

その為、新年度(4月)から利用料を少し値上げしたく、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。確認と了解の上、実施する予定です。

★「運営協力金のお願い」

右の内容と同じく赤字運営を少しでも助けるべく、教室・同好会・行事等から参加費・お茶代等の運営協力を少し集めたく、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。確認と了解の上、実施する予定です。

(詳細…北拠点事務所迄お問い合わせ下さい)

1 月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時 間	6 3時間
提供者	1 8人
利用者	1 3人

◎奉仕活動

時間 1 2 4 時間
提供者 3 4 人

◎会員数 入会

退會 0 世帶 0 人

員数 202世帯

270人

モロッコ 旅行記

白壁の街

「ティトアン」V

4番目の街は白壁で有名な「ティトアン」です。

青の街シャウエンからティトアンまでは山越え、途中から心配していた本格的な雨、それでも降ったり止んだり、止んだ後の虹は2重で先端まではっきり見え格別でした。

途中、トイレ休憩で立ち寄った峠のおしゃれな白壁の茶屋では、残念ながらモロッココーヒーが飲めず、どうやら強風のため峠までの電線が切れたとのこと、何かこれから先の旅を予兆するような出来事でした。

モロッコの2月は、日本より気温が高いものの平均気温は18〜20℃程度で、山中や雨が降れば更に気温が下がるとのこと。

今回は長袖とジャケットが役立ちました。今年は雨が特に多く、それでも旅の前半は幸運にも好天に恵まれました。

何とかティト



アンに着き、白壁の街を見学。例によってメディアナをガイドの案内に従い散策。建物が白壁でドアや窓枠の色とのコントラストが美しい。ここも世界遺産ですが、決め手となったのは白壁の家並みとのこと。街を歩く現地の人は、シャウエンでも多く見かけた三角フード付き衣服「ジュラバ」を着た人たちが多いのが目につきました。メティナの門を出た新市街では、ティトアンが一時スペインの保護領となったこともあり、白いスペイン（アンダルシア）風の建物が多く見られました。また、言葉もスペイン語がかなり話されているとのこと。次回には港町「タンジェ」そして帰路へ、最終回です。

米代 憲雄(記)

西淀川高校 授業協力

高齢者福祉体験実習

「車イス体験」

高齢者福祉体験実習とは、「加齢に伴う身体の変化について学び、障がい者疑似体験教材や車イスなどを使って高齢者の身体状況を理解するための取り組み」だそうです。

2月6日(火)・7日(水)の両日、西淀川高校2年生4クラスを対象に、家庭科教諭・小西正美先生の「高齢者福祉体験実習」車イス体験授業がありました。茨木・摂津拠点の上田氏・小松氏は両日とも講師として協力、大阪北拠点は、6日(火)中野氏・稲葉氏、7日(水)豊島氏・平田、と日替わりで助手として協力しました。



授業の始まり

授業は両日とも3時限目・4時限目にクラス毎に実施。実施内容は、①講話②車イス体験③体験のまとめ、からなります。

①講話では、NPO法人ナルクの説明に始まり、車イスの使用目的、車イスの基本構造と名称。車イスの組み立て方法とその時に指を挟まないように等の注意点とたたみ方。車イスへの乗せ方と降り方の注意点。特に乗せる時に、乗る人の状態を確認して介助する事。車イスの基本的な操作方法(方向転換、上り下りのスロープ、段差や溝の越え方、エレベーターの使用等)、押す人は車イスの動き(出発・停止・曲がる・下がる等)を乗る人に声掛けして伝える事。

②車イス体験では、生徒は1クラス25名で、3名ずつのグループに分かれて、乗る・押す・介助の役割を交代しながら設定したコースを体験しました。3階の実習室からエレベーターで1階へ、屋外でスロープ・溝・段差を体験。最初は緊張していましたが、段々慣れてきてスムーズに操作していました。



車イスの説明

③体験のまとめとして小西先生から後日、送られてきた生徒のレポートからは、車イスに乗って「段差や溝越えが怖い」、車イスを押してみても「扱いが難しい」ことを実感し、「困っている高齢者を助けていこう」「学んだ事をこれから活かそうと思う」と積極的な感想が出されています。私達への御礼の言葉もありました。この授業は私にとっても楽しいものでした。

平田 清高(記)



車イスで溝越え

胃袋が無くても生きられる

胃液は酸性で、タンパク質を分解する酵素、食物を消化しやすくしたり殺菌作用のある塩酸、貧血防止ビタミンや鉄を吸収させる酵素などが含まれています。腸液はアルカリ性で、タンパク質・脂質・糖質・その他のすべての消化・吸収を行っています。胃袋が無くなったら、腸が自分の仕事と胃の仕事兼任しなければなりません。

腸の壁は胃壁と異なりデリケートなので、腸壁を痛めないように柔らかい食物を摂り、食物を貯蔵する場所が無いので何回にも分けて摂り、さらにビタミンや鉄を注射で補うことによつて栄養を確保します。しかし、十分に胃袋の代役を勤めているとは言えません。

また、胃液は食物中のタンパク質を消化するのに、同じタンパク質で出来ている自分自身の胃袋を消化しないのでしょうか。胃袋の内部には粘膜が張り巡らされており、さらに多量の粘液を分泌しているからです。ところが胃に何らかの異変が起こり、胃壁が傷ついたり、粘液の分泌が少なくなったり、反対に胃酸の分泌が多くなった時にタンパク質分解酵素が胃壁を溶かし始めます。これが胃潰瘍です。ひどければ、胃袋の外まで穴がきます。

胃と、それに連なる十二指腸の間には、強い酸性のものは通過出来ないのですが、胃の中の酸性液が多くなり過ぎると遂にそこを突破して、アルカリ性を崩して潰瘍を作ります。これが十二指腸潰瘍です。胃酸過多になる原因の第一はストレスです。薬物治療より気分転換療法が一番です。寝ても覚めても同じ状態・考えにあると、治るものも治らず、解決方法も生まれてきません。一日一回、二〜三十分、無理をしてでも別のことを考えてみましょう。

三浦 健 (記)

骨を鍛える

骨は、体のほかの組織と同じように新陳代謝を繰り返しているの、年齢に関係なく鍛えることができます。骨の主成分であるカルシウムを多く摂取したり、ビタミンやタンパク質などの栄養素をバランスよく摂ることと、適度な負荷をかけることにより、骨量を増やす効果が期待できます。

Q1..なぜ、女性は骨粗しょう症になりやすいの？

骨は、体のほかの細胞と同じように新陳代謝を繰り返して、新鮮な状態に保たれています。

骨には、骨を破壊する細胞と骨を作る細胞があり、この相反する細胞がバランスのよい状態で活動することによって、代謝が促されます。

しかし女性は、閉経を過ぎると性ホルモンの分泌が減るために、2つの細胞の働きのバランスが崩れ、骨がうまく生成できなくなるので骨粗しょう症になりやすくなるのです。

Q2..骨のために栄養バランスのよい食事とは？

カルシウムのほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨を作るために大切なビタミンKを多く含む食品を摂りましょう。また、タンパク質や野菜、果物など、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが基本です。

Q3..骨に負荷がかかる運動とは？

骨は重力がかかると、骨を作る細胞が活性化します。いつもより広めの歩幅で、かかとから着地するようにして歩けば刺激を感じやすくなります。

備考..毎日新聞の健康質問箱(2月版)より抄録

俳句・川柳

吉川 弘美

・ 白梅の蕾解け初む城日和
池の辺の日差明るし猫柳

藤田 多栄子

・ 福寿草雪もちあげて咲きゐたり

金本 美智子

・ 残り福じゃんけんいつも負ける子に

森下 和子

・ 喧しきまでの明るさ百合鷗

東浦 ふく子

・ 新年会胎内の児も加はりぬ

高田 敏雄

・ 春はそこ竹の道より笑ひ声

前たもつ

・ こう見えても必死で生きているのです
母さんがよっしゃと言えば大丈夫



絵手紙 (寺田 淑活)

新刊紹介コーナー

「喜々快々」

本部の会報ナルクに連載されていた、高畑名誉会長執筆の名物コラム「喜々快々」(全231篇・保存版)が刊行されました。ナルク設立20周年時に、192篇を収録した冊子を作成しましたが、今回はその後の39篇を追加し、永久保存版として上梓しました。

発行にあたり神野会長は「名誉会長が描いた理想の実現に向かって綴られた一篇一篇が我々の指針となる」と語っています。皆さんにも是非その思いに触れて頂きたい、ご紹介します。



購入ご希望の方は、
北拠点事務所迄。
(一冊、500円)
事務局(記)

催事のご案内

★「春のぶらりウォーク」

行先…丹波の篠山城跡と周辺の歴史散策

集合…JR「大阪」駅(4番線ホーム東端) 9時

電車…丹波路快速「篠山口行」(JR福知山線)

「大阪」駅9時21分発↓「篠山口」駅10時28分
着「運賃…片道1140円」

バス…「篠山口駅」10時39分発↓「二階町」10時53分
下車「運賃…片道290円」

申込…北拠点事務所
日時…4月上旬、

(桜の見頃と天気を考慮して直前に実施日を決め、事前申込者へ2日前迄にご連絡します)
持参…お弁当・飲物・数物・等
参加…200円
(今年度から所属拠点の運営協力金として頂きます。
当日、集めます)



篠山城跡の桜

★「第23回群青」日本画展

日時…4月9日(月)～15日(日)、11時～18時
場所…「ワナカ・ビル」2階

説明…日本画家の島津光男さん(東住吉区)が風景画や花鳥画を出展されます。(入場無料)



千日前線・堺筋線「日本橋」駅
5番出口から南西方向へ
(徒歩2分)

教室・同好会のご案内

■パッチワーク教室

日時…3月14日(水)、13時半～15時半
場所…北拠点事務所
教材…「和布で作るスマホケース」(800円)

■介護予防&脳トレ運動教室

日時…3月22日(木)、14時～15時
場所…北拠点事務所
内容…主テーマ「筋力アップ」

■健康麻雀初級教室

日時…3月24日(土)、13時半～16時半
場所…北拠点事務所

■健康マージャン同好会

日時…3月3日(土)・3月17日(土)、
4月7日(土)、13時～18時
場所…北拠点事務所

■民踊同好会

日時…3月6日(火)・3月20日(火)、
4月3日(火)、13時～15時
場所…「阿倍野スポーツセンター」4階・室1

■オモチャ作り同好会

日時…3月13日(火)、13時～16時
場所…北拠点事務所

■カラオケ同好会

日時…3月16日(金)、13時～18時
場所…「コート・ダジュール」(鶴橋店)

■俳句同好会

日時…3月17日(土)、10時～12時
場所…北拠点事務所

■絵手紙同好会

日時…3月19日(月)、14時～16時
場所…北拠点事務所

■手編み同好会(3月はお休みです)