

ナルク大阪北

「いちょうの会」

NPO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
ホームページ <http://kitaichou.sakura.ne.jp>
(NALCのホームページ→活動拠点→大阪→大阪北)

訪問記 番外編

母の終章

私の宿題

「Yさん(母のケアマネージャーさんです)、母を父の居るホームに、週に一度連れて行ってくださるようなボランティアの方を御存知ないですか」と、私がおじおじしながら問いかけてから、もう6年になるでしょうか。あの頃、父のアルツハイマー病が進んで、やはり短期記憶障害を抱えていた母との同居が難しく、断腸の思いで父をホームへ送るしかありませんでした。

この機を境に、ホームへの同行、一週間分のお買い物、そしてホームドクター、ケアマネージャーさんとの連携、又、父亡き後も、一人で終日過ごす母のために心ある言葉かけ、と、私達家族が受けているナルクさんのサポートは多種に及びます。

夏の炎天下、足の重い母に腕をかし、自宅から電車を乗り継いで、父の待つホームまで母を送り届け、多くのことが判らなくなりつつあった父と母のささやかな時間を見守ってくださった事を、私は決して忘れません。

6年という歳月は短かったようにも長かったようにも思います。母の、自身の記憶が消えてゆくことへの不安と辛さ、普段海外に居て、母の傍に居てやれないという、私の忸怩たる思い、そうしたりユックサックを担ぎあげるのに、私がつい、しゃかりきになるの

を優しい言葉で諫めてもくだけしまいました。

ケアマネージャーさん、看護師さん、ヘルパーさん、そしてホームドクターとともに紡いでくださった介護のネットワークの中で、ナルクさんの細くて強い一本の糸があるからこそ、母は今もなお、認知症と言う辛い病気を抱えていても、住み慣れた我が家でひっそり、母らしい暮しを過ごしていけるのだと思っています。

この6年の間に、母は人工肛門(ストマ)を付けるようになりました。当初、そのためのアクシデントも頻繁に起こり、ナルクさんにもご迷惑をおかけすることになりました。来訪時に、ストマが裂けて看護師さんに連絡していただき、緊急の応対をして頂いたことも一度や二度ではありませんでした。

今、こうして書いておきますと、色いろな事が思い返されます。親への介護が必要になる時期と言うのは、人生最後の、あるいは最後から二番目くらいかと思えます。そうすると、私にとってナルクさんは、その宿題を無事に提出できる様に贈られた、知恵袋なのだと思います。ここに心からの感謝を述べさせていたがたいと思います。

私に与えられた宿題に滑り込みセーフのあたりで合格点を貰える様に、どうかこれからも母ともども御教示のほど、宜しくお願い致します。

小池・ビアマン 文子(記)

お知らせ

★「運営委員会」

日時…2月15日(金) 10時〜12時
場所…拠点事務所

オープンな運営です。拠点の実状(動向)をよく理解出来るので、一般会員の方も遠慮なくご参加下さい。

最近、委員の諸事情で出席率が悪く、委員会の機能が低下して、いろんな面で対処が難しくなってきました。ご理解の程よろしく願います。

★「寄付のお礼」

入江康子様及び鳥山玲子様から寄付金を頂きました。ありがとうございます。

★「ちよつとでもお手伝いを」

最近、事務所当番の不在日が多く、対応が遅れたり、出来なかつたりして困っています。また、ラベル作成、会報の作成・印刷・配達、データ入力等々、簡単な作業ですが、月1回でもお手伝いして頂ければ、大変助かります。みんなで分担すれば負担にならず、ご協力の程よろしく願います。

12月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 46時間
提供者 19人
利用者 13人

◎奉仕活動

時間 71時間
提供者 36人

◎会員数 入会 0世帯 0人
退会 2世帯 3人

◎月末会員数 191世帯 253人

きんぴら牛蒡

あれをしたい、あのようになりたいなどと考えることが文明の進歩につながったと言われています。そして、自分の望んでいるものを備えている人物・現象に対して憧れを抱きます。それが宗教です。

美しくなりたいならば弁財天、強くなりたい人は八幡宮、賢くなりたい人は天満宮、その他自然現象や他人が見たら「何それ」と思うようなものも宗教の対象となります。心の安まるものが宗教です。

しかし、自分の意志でなく与えられたものは宗教ではありません、与えられたものでも、自分の意志で取り入れていく分には立派な宗教です。

足柄山の金太郎は、腹巻をしている幼いときから、熊を相手に乗馬や相撲の技を磨いていました。

のちの坂田金時(きんとき)で、源頼光の四天王の一人と謳われました。金時は二才のころから源頼光に見出され、その紅顔と丈夫そうな童子ぶりから、赤いものに金時の名が冠せられたようです。

「金時豆」・「金時鯛」・「宇治金時」などがあり、「金時の火事見舞い」・「金時の醤油焚き」などの諺も使われており、また、お河童頭の節句人形も有名です。

金時の息子で坂田金平(きんぺい)なるものがあり、豪勇無双で鳴らしたそうです。その男つぼさや頑丈さから、強いものに「きんぴら」が付けられました。

丈夫なものに「金平織り」・「金平縞」・「金平足袋」、強くくっつく「金平糊」、男勝りの「金平娘」、強精料理の「きんぴら牛蒡」・「きんぴらレンコン」、人形の「金平人形」、その他浄瑠璃にも本人の「武者ぶり」が盛り込まれ、大人気を博したそうです。

親子そろって後世に名を残すとは、数少ない快挙と思います。

父親は男の子たちのアイドルであり、倅のほうは成人男性たちの憧憬の的となった次第です。

三浦健(記)

気になる体の不調 どうしたら改善できる？

四十肩・五十肩がつかい

ある日突然、肩が痛み出して動かせなくなったり、じわじわと痛くなりはじめ、肩が徐々に動かさにくいくい場合は、四十肩や五十肩かもしれません。四十肩や五十肩は40代や50代になると発症することが多いので、そう呼ばれますが、医学的には「肩関節周囲炎」といいます。

急性期には、朝起きたときに痛みが強く、じつとしていても痛い状態が続きますが、だんだん動かしたときだけ痛むようになります。慢性期になると肩を動かせる範囲が狭くなり、痛みは少なくなります。不意に動かすと、激しい痛みが走るのが特徴です。利き腕に関係なく起き、両肩に同時に痛みが生じることはありません。

四十肩・五十肩になる原因は？
原因は、はっきりとわかってはいませんが、肩の関節そのものよりも、肩の周辺の筋肉や腱が加齢とともに衰えてくるために起こると考えられています。筋肉や腱が衰えると、スムーズに動くはずの関節に摩擦が生じて、関節に炎症が起こり、その炎症によって、肩が痛んだり、動かす範囲が制限されたりする病気です。

四十肩・五十肩を改善するには？
痛みは、数ヶ月から一年以上続く場合もありますが、比較的回復しやすい病気です。急性期に激しい痛みや腫れがある場合は、安静にして冷やすことがポイントです。痛み腫れがやわらいできたら、肩を冷やさないうようにして、積極的に動かすようにしましょう。痛いからといって動かさないと、筋肉が固まってしまつて、やがて腕が上がらなくなつてしまうからです。しかし、なかなか治らない場合は関節リウマチなどほかの病気の可能性がありますので整形外科で詳しい検査を受けましょう。

改善のための食事は？
痛みをやわらげるには、体を温めることと血流をよくすることが大切。ニラやショウガ、また、カボチャやアーモンド、ウナギそして青魚などを取り入れましょう。

備考：毎日新聞健康質問箱(1月版)より抄録

俳句

吉川 弘美

- ・平成の御代を寿ぐ明の春
- ・白梅のはや咲き初めし二三輪

仲村 光子

- ・この地球を茜に染むや初御堂
- ・春時雨火の粉舞散る二月堂

藤田 多栄子

- ・水廻る流れにのつて散紅葉
- ・遠浅の浜の波跡秋夕日

金本 美智子

- ・下戸なれど何はともあれ年忘
- ・糠漬のほど良き頃や温め酒

須見 敏江

- ・冬月や地酒持ち込む喜寿の友
- ・鋸屑で海老活かされて年を越す

森下 和子

- ・寄鍋の小さき鍋の小さき湯気
- ・新曆に無きは天皇誕生日

東浦 ふく子

- ・老いたれど心は少女鳳仙花
- ・蘇る天満天神年新た

高田 敏雄

- ・今見ねば褪せるばかりよ寒茜
- ・寒雀ころころと来て遊びをり

川柳

前たもつ

- ・生きること仕事にすればまた楽し
- ・おまけの歳うかうかうかと二〇〇〇日

俳句同好会 便り

十七文字の楽しみ!

拠点事務所に於いて、毎月第3土曜日の10時〜12時、「俳句」の会を開催しております。

現在の会員は6名です。「俳句歳時記」を参考に「季語」を忘れないように入れ、自分の作った俳句(3句)を投句し、高田敏雄先生に添削・指導して頂きます。



「俳句を作る」「俳句を楽しむ」等いろいろな言い方がありますが、五七五の十七文字に表現することの楽しみを共に味わいませんか。冷やかし、見学、大歓迎です。お気軽にお越し下さい。心よりお待ちしております。

藤田 多栄子(記)

催事のご案内

★「新わくわく町中散策」(南拠点主催)

行先…池田市内〜まんぷくの里巡り

日時…3月9日(土) 10時〜14時

集合…阪急宝塚線「池田」駅 改札口 10時

申込…拠点事務所(締切…3月6日)

参加費…1500円

説明…今、池田市が輝いています。NHK連続テレビ小説「まんぷく」の里「カップヌードルミュージアム」が人気上昇中です!

説明…今、池田市が輝いています。NHK連続テレビ小説「まんぷく」の里「カップヌードルミュージアム」が人気上昇中です!

市内には「呉服」の語源になった「呉服神社」や、芝居小屋「池田呉服座」、「落語ミュージアム」、「池田城」など、多くの面白い歴史跡が残っています。「インスタントラーメン」を生み出し「カップヌードル」を発明した日清食品創業者、安藤百福・仁子夫妻(ドラマでは、立花萬平・福子)を偲びながら半日のんびりと散策してみませんか。

★春のぶらりウォーク

行先…京都府立植物園と賀茂川

(行程…約5km)

集合…阪急「梅田」駅(1番線ホーム)9時

電車…特急「河原町行き」9時10分発↓「烏丸」駅(阪急京都線、乗り換えて

「四條」駅↓「北山」駅(京地下鉄)

申込…拠点事務所(参加費…200円)

日時…4月上旬

桜の満開と天気を考慮して、実施日を参加希望者へ2日前迄に、ご連絡します。

持参…お弁当・飲み物・敷物・等

備考…70才以上の方は、身分証明書を持参すれば、植物園への入園料が無料です。

教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級 教室

日時…2月2日(土)、2月23日(土)、3月2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…2月13日(水)、13時半〜15時半

場所…拠点事務所

教材…古い布で作る「ピエロのブローチ」(400円)

■手芸 教室

日時…2月25日(月)、13時〜15時

場所…拠点事務所

教材…「飾り玉(4個セット)」(400円)

■介護予防&脳トレ運動 教室

日時…2月28日(木)、14時〜15時

場所…拠点事務所

内容…主テーマ「減量の為に」

□健康マージャン 同好会 A

日時…2月2日(土)、2月16日(土)、3月2日(土)、13時〜18時

場所…拠点事務所

□健康マージャン 同好会 B

日時…2月9日(土)、13時〜18時

場所…「麻雀アステール」(天満橋駅)

□民踊 同好会

日時…2月5日(火)、2月26日(火)、3月12日(火)、13時〜15時

場所…「阿倍野スポーツセンター」4階室1

□カラオケ 同好会

日時…2月15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…2月16日(土)、10時〜12時

場所…拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時…2月18日(月)、14時〜16時

場所…拠点事務所

□手編み 同好会

日時…2月20日(水)、14時〜16時

場所…拠点事務所

□健康麻雀初級 教室

日時…2月2日(土)、2月23日(土)、3月2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…2月13日(水)、13時半〜15時半

場所…拠点事務所