

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>

第125号 令和2年(2020年)5月発行

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)

会員各位

第12回定時総会のご案内

集会形式の開催は中止、
議決は「書面表決」で実施

本年の定時総会は6月6日(土)に、大阪産業創造館で開催することで準備を進めて参りましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集会形式での開催は中止し、「書面表決」をもって第12回定時総会(7月1日)とさせていただきます。

その経緯は、以下に要約します(本部通達(4月24日)に依拠しております)。

【本部通達の要約】

- ① 本年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本部の総会は集会形式での開催は中止し、定款第30条2項、3項の規定により「書面表決」をもって第25回定時総会(6月11日)とする。
- ② 拠点の総会は、運営規則では「書面表決」は規定されていないが、今回に限り特例として、第61回理事会(6月3日)の承認を得て実施可能にした。

◇◇◇◇◇

この通達を受け、大阪北拠点は大阪南拠点と共に、本年の定時総会は本年に限り「書面表決」の方式を採用することに決めました。

会員の皆様には、6月号の会報と共に、議案書をお送りしますので、ご検

討いただき、同封します(郵便はがきの

「第12回定時総会書面表決書」に賛否をご記入の上、事務所宛に提出(郵送)して下さい。審議事項は左表の通りです。

定時総会は、昨年度の総括と今年度の活動方針を決定する場です。更に、大阪南拠点との統合を決定する大切な総会です。

本来ならば、多数の皆様にお集まりいただき、ご意見を伺い、新しい門出をご一緒に祝福したいところですが、残念ながらできません。

「書面表決」という変則的な方法となりましたが、ご協力の程よろしくお願いたします。(事務局)

ナルク大阪北

第12回定時総会の内容

審議事項

- ① 2019年度 活動実績 報告
- ② 2019年度 収支決算 報告
- ③ 2019年度 会計監査 報告
- ④ 2020年度 活動 計画
- ⑤ 2020年度 収支 予算

ナルク大阪 設立総会の内容

審議事項

- ① ナルク大阪 運営規則
- ② 2020年度 活動 計画
- ③ 2020年度 予算
- ④ 運営委員選出

お知らせ

★「運営委員会」

日時：5月9日(土)

14時～16時

場所：拠点事務所

次期運営委員を募集しています。オプザーバーとして参加されては如何でしょうか。

★「第12回定時総会」

定時総会は「書面表決」で実施します。「議案書」と「書面表決書(はがき)」を6月号会報と一緒にお届けします。昨年度の総括と今年度の活動方針を決定し、大阪南拠点との統合を決定する総会です。皆様のご協力をお願いします。

★新型コロナウイルスの蔓延に伴い、拠点の行事や活動は内容により延期又は中止する場合があります。

3月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 94時間
提供者 19人
利用者 15人

◎奉仕活動

時間 74時間
提供者 30人

◎会員数 入会 0世帯0人
退会 0世帯0人

◎月末会員数 178世帯
228人

活動考

新型コロナウィルス禍での

助け合い活動

桜花爛漫の4月1日(水)、ドイツから電子メールが届きました。それは、本来ならこの時期、日本に帰ってお母様とお花見を楽しむのが習わしのAさんからのものです。Aさんは国際結婚をしてドイツ在住。一人暮らしのお母様(91歳)は私どもが支援に伺っている会員さんです。

◆ ◆ ◆
電子メールには、「コロナ危機は大きな陰りを私達の生活に落としていきます。:(略):」

大阪の方にもかなり感染が広がりとつあると情報は入ってきています。

母を巡る介護のネットワークが、今のところまだ持続していることに感謝しながら、一方で、もしそれが成り立たなくなったらと思うと途方にくれます。いろいろなシナリオを鑑みては、今は静観する以外ないのですが。

母自体はいつもとあまり変わりなく過ごしている様でほっとしています。あまり電話で

話さなくなりましたが、病気のせいかなと思います。

ドイツは、移動制限や行動制限が設けられて、生活自体が停止状態です。経済に与える影響も甚大で、特に中小および零細企業の倒産を回避するために、各州が支援を表明していますが、それでも倒産を免れない企業も相当にでて来るでしょう、農業、流通産業に及ぼす影響は、即、国民の生活を直撃します。

コロナ危機は、ヨーロッパでは第二次大戦以来の国家の危機と、捉えられています。

毎日のように死亡者の数がテレビに流されて、現実味がおびてこない日々を送っています。:(略):」

とあります。
私も支援者への感謝の言葉などは省略しましたが、遠くで身動きならない状況に、身を裂かれる思いが伝わってきます。

◆ ◆ ◆
政府は、4月7日、緊急事態宣言を発出しました。

私も、各種行事を中止・延期などに追い込まれています。不要不急の外出を控えるなど。しかし、生活必需品の買い物や通院は、不要不急の外出には入りません。お花見

はNGです。(大阪南・北拠点もお花見は中止しました)。

ひるがえって、私どもの助け合い活動ですが、Aさんのお母様への支援は、まさに生命線に関わる部分を担っている事に改めて気づきます。支援内容は、食材・日用品など生活必需品の買い物と病院への通院介助ですが、私達の役目として続行しています。

トイレトパーパーがどこも品切れで、あちこち走り回ってようやく業務用スローパーで買った事、箱買いの宅配便を注文に行き、「物流混乱の為、現在受け付けていない」と断われ、手で持てる丈の量を持ち帰った事など、コロナ禍ならではの経験も。

住居一斉の排水管清掃日、日曜午前なのに率先して準備・立合の活動に入ったYさん。大阪市長の呼びかけ「医療用防護服が無いので、代替品として未開封の雨ガッパを提供してほしい」にじっとしておらず、家にあるカッパに、お店で買い足したカッパを持って、大阪市役所へ駆けつけたHさん。

このようなメンバーが、マスクと手洗い励行で、Aさんのお母様を支えています。

豊島 久美子

新型コロナウィルス禍での

事務所活動

写真の上2枚は、4月下旬の地下鉄東梅田駅付近の地下街の風景です。通常なら大勢の人で混雑しているところ、このように閑散としています。歩いている人は皆マスク姿です。

大きな柱の電光掲示板は、大阪メトログループによる広報です。1つは、新型コロナウイルスを含む感染症対策について、「3密を避け、手洗い・マスク着用・咳エチケット」の協力を求めるもので、もう1つは、「不要不急の外出を控えるため、ゴールデンウィーク中に地下鉄全線の減便」を行う旨のお知らせ

らせです。地下街のお店はシャッターを下ろし、コンビニとデパートの地下食料品売場が開いているのみ。このような中、4月から事務所当番はお休みにし、行事・同好会もお休みにしています。

しかし、事務所で行わざるを得ない作業(活動入力と自動引落作業、会計処理、監査、ローテーション表作成・送付、会報作成・送付関連作業)は、担当者が各自のタイミングで出て来て処理しています。有難い事です。お互い元気で活動できる事に感謝しつつ、コロナ禍を乗り切りましょう。「お疲れ様、有難うございます!」

豊島 久美子





カラダのための イイ習慣！

(転倒予防体操)

「コロナ」のために家にいることが多い毎日、簡単にできる転倒予防体操を紹介します。

体幹トレーニング編

● 上体起こし

- ① 仰向けに寝て両膝を立てる。
- ② 頭を上げておへそを覗き込む。
そのまま10秒静止。
- ③ ゆっくりと頭を戻す。

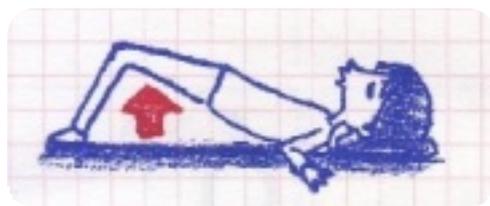
※ ①～③を 10回繰り返す。

● お尻上げ

- ① 仰向けに寝て両膝を立てる。
- ② お尻を床から少し浮かせる。
そのまま10秒静止。
- ③ ゆっくりとお尻を下ろす。

※ ①～③を 15回繰り返す。

腰はまっすぐ。反らない。



● お尻上げ

「備考」… 毎日新聞健康質問箱(3月号)より抄録

下肢トレーニング編

● 腿上げ

- ① 椅子に座り、右脚の太腿を椅子から少しずつ離すようにしながら持ち上げる。
- ② そのまま膝を伸ばして、5秒静止。
- ③ 脚を持ち上げたまま膝を曲げ、ゆっくり下ろす。

● 脚上げ

- ① 横向きに寝て、上にある脚の膝を伸ばしたま上に5秒間上げる。
- ② 同じく5秒間かけて下ろす。

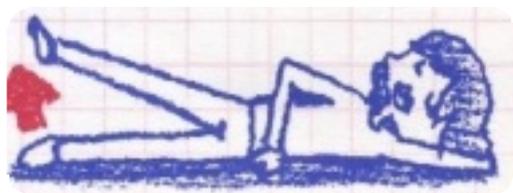
※ ①～②を 10回繰り返す。

反対の脚も同様に行う。

● かかと上げ

- ① 両足をそろえて立った状態で、かかとを上げ、
- ② ゆっくりと下ろす。

※ ①～②を 20回繰り返す。



● 脚上げ

「備考」… 毎日新聞健康質問箱(3月号)より抄録

俳句

藤田 多栄子

泥はねをもものともせず潮干狩

金本 美智子

残り福じゃんけんいつも負ける子に

須見 敏江

病む顔の映れる窓に細雪

森下 和子

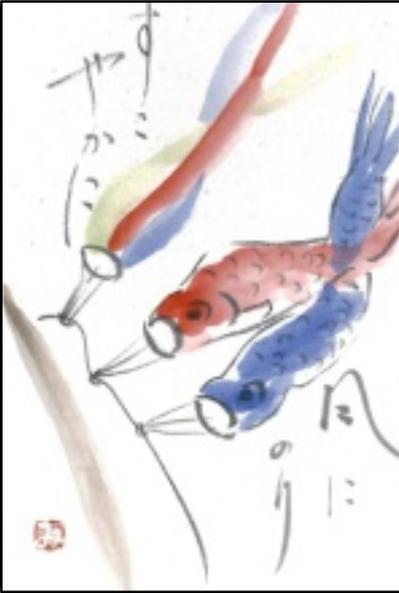
大阪は限なく晴るる春立つ日

東浦 ふく子

里山に命のひびき春の水

高田 敏雄

わが影もおぼろなりけり月おぼろ



絵手紙 (藤井 美智子)

催事のご案内

★「大阪城公園クリーン作戦」は中止

「ナルクデー(ナルク設立日の4月20日)」に因み、4月23日(木)に予定していましたがクリーン作戦は新型コロナウイルス感染拡大防止のために中止しました。

「ナルクビジョン」で提起された「地域社会とのコミュニケーション推進」の企画、「地域社会に貢献する全国一斉活動」では、南・北拠点は、環境美化活動に取り組みます。来年のナルクデーは無事実施できますよう。

★「空堀ボランティア出合い市」

日時：7月12日(日)

時間：10時～15時

場所：空堀商店街

備考：例年5月開催ですが今年は7月です。

教室・同好会のご案内

■教室・同好会は全て、新型コロナウイルス感染拡大防止のために4月に続き、5月はお休みします。

□俳句 同好会

俳句同好会は、高田敏雄先生のご都合もあり、3月をもって終了しました。しかし、句作はお続けですので、ご投句をお願いし掲載させて頂く運びとなりました。感謝あるのみです。

□水きり絵 同好会

同好会はお休みなので、家で作りました。同好会再開が待たれますね。

世話人 藤井 美智子

