

第126号 令和2年(2020年)6月発行

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)

会員の皆様へ

第12回定時総会

ナルク大阪拠点 設立総会

書面開催のご案内
議決は「書面表決」で実施

本年の定時総会は6月6日(土)に、予定しておりましたが、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、会報5月号第1面で詳しく述しました通り、本部通達(4月24日)に依拠しております。

会員の皆様におかれましては、同封の議案書の各議案をご検討いただき、「書面表決書」(同封はがき)にて、議案の賛否をご回答いただきたくお願い申し上げます。

★提出期限は6月23日(火)までに

事務所宛に提出(郵送)して下さい。

審議事項は下表の通りです。

今回は、「12回定時総会」と「ナルク大阪拠点の設立総会」との2つの総会について審議して頂きます。

「12回定時総会」は、昨年度の総括と今年度の活動方針を決定する場です。今年度の活動方針は、大阪南拠点との統合です。統合案に多数の賛成が得られますとナルク大阪拠点の設立(7月1日)の運びになります。「ナルク大阪拠点 設立総会」では、今年度の活動計画

等の議案を審議して頂きます。

新型コロナウイルス禍が一日でも早く終息して全会員が一堂に会する日が来ることを願いながら、南・北拠点の事務局はナルク大阪拠点の設立準備を進めております。宜しくご審議をお願いいたします。

(事務局)

ナルク大阪北

第12回定時総会

審議事項

- ① 第1号議案 2019年度 活動実績 報告
- ② 第2号議案 2019年度 収支決算 報告
- ③ 第3号議案 2019年度 会計監査 報告
- ④ 第4号議案 2020年度 活動計画
- ④ 第4号議案 2020年度 収支予算

ナルク大阪 設立総会

審議事項

- ① 第1号議案 2020年度 活動計画
- ② 第2号議案 運営委員・監査 選出
- ③ 第3号議案 2020年度 予算
- ④ 第4号議案 ナルク大阪 運営規則

お知らせ

★「運営委員会」

日時…6月13日(土) 14時～16時
場所…拠点事務局

★「事務局当番」のお願い

4月・5月は事務局当番をお休みしご不便をおかけしました。6月は左記のように時間短縮で実施します。当番に入れる方を募集しています。ご協力お願いします。平日…11時～15時

★「第12回定時総会」

「ナルク大阪拠点 設立総会」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)」をこの6月号会報と一緒にお届けしています。ご協力お願いします。

4月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 66時間
提供者 9人
利用者 9人

◎奉仕活動

時間 54時間
提供者 26人

◎会員数 入会 1世帯 1人
退会 6世帯 9人

◎月末会員数 173世帯
220人

近場の「花」情報

稲本 祐二

1. 和歌山県美山の里 「藤棚ロード」



日本一長い、藤棚ロード

和歌山県日高郡みやま森林公園内『日本一長い』藤棚ロードが売り言葉。美山の山裾から頂上まで、山を巻くような長さ1キロメートル以上！山頂展望台から、右側に視線を向けると「ダム湖」が見え、鯉のぼり20〜30匹が「ダム湖」右岸から左岸に渡したロープにダイナミックに泳いでいる。左側に視線を変えると、里村や学校の校舎と運動場、観光客用の駐車場に車がおもちゃのように小さく見えます。近くには風光明媚な日帰り温泉「かなや明恵峡温泉」「しみず温泉、健康館」があります。

2. 八尾市西久宝寺 「久宝寺緑地 シャクヤク園」

八尾市西久宝寺の久宝寺緑地公園内2300平方メートルに、48種類、1600株のシャクヤクが、5月下旬に花を咲かせる。

熊本県の名花「肥後シャクヤク」や黄色い花が特徴の「楊貴妃」などもあり、美しい。

開園は9時30分〜18時、入園無料です。シャクヤクは花が大きいので豪華です。

近くで、おすすめの日帰り温泉は「源気温泉、八尾おゆば」です。



肥後シャクヤク



楊貴妃

3. 奈良県橿原市城殿町 「畝傍山近くのホテイアオイ」

橿原市「畝傍山」の近くにあります。

見頃は8月中旬〜9月中旬。ホテイアオイは南米原産の繁殖力高い花で、別名ウォーターヒヤシンスといえます。

水草の一種で水面に浮かび薄紫の花を咲かせます。朝に蕾が太陽の日照に合わせて開花し夜になると萎みます。地元の農家などをつくる、町づくり団体「城殿町霜月会」が本薬師寺跡周辺の休耕田約1・4ヘクタールで栽培（1万4千株）。最盛期には一面が、薄紫色の花群落。上品で一面の価値あります。売り言葉は「涼しくかれんに！」。

※問い合わせは橿原市産業振興課
☎(0744)2111213

近くの日帰り温泉は「高田温泉さくら荘」。



涼しくかれんな、ホテイアオイ

ゴールデンウィーク 事務所で咲く花に事寄せて

緊急事態宣言の延長が決定された5月4日(木)、久しぶりの事務所で、ペットボトルの水で栽培されている蘭が、こんなに見事に開花していました。

Hさんが持つて来られた蘭だそうです。その生命力に驚きます。誰も見ていない所で美しく咲いて、健気ですね。

その後、5月21日に大阪府域の緊急事態宣言が解除されました。6月の事務所当番は時間短縮(11時〜15時)で実施し、他の活動も、第2波を警戒して、3密を避け、手洗い・消毒・マスク着用等の予防策を継続する事になります。宜しくお願いします。(事務局)



転倒防止

三浦 健

年寄りが寝たきりになるきっかけの多くは、転倒による骨折だと言われています。そして、転倒しやすい理由はいくつかあり、加齢による筋力の衰えや感覚器官の劣化によるものとされてきました。しかし、最も大きな原因は、体のバランスを維持するための脳や神経による制御能力が低下することである、と仰っしゃるのは、理化学研究所の江先生です。

ヒトはじつと立っている時も、体が前後左右にわずかに揺れています。この揺れの程度が大きいと安定性、すなわちバランス制御能力が低いことを意味します。その制御能力を測定して、程度の大小を数字で表します。中高齢者を対象とした測定データでは、制御能力に個人差はあるものの、平均して六十五歳を過ぎると急に低下し、低下したグループの中では転倒経験者が増えています。

ただ、興味深いことは、極端に制御能力が低いグループでは、転倒が少ないことです。これはバランス能力が非常に低いことへの自覚であり、用心するためと思われる。危ないのは、年をとって制御の力が落ちることに気がつかないことです。制御能力の問題だけでなく、一般に種々の事で、まだまだ自分は大丈夫だと思いついで、失敗する人は多くいるようです。素直に反省すべきでしょう。

転倒には、用心することが一番ですが、ヨガや太極拳のようなゆっくりとした運動が、バランス能力の鍛錬に役立つそうです。制御能力の測定器具のほかに、ゲーム感覚で体を動かす装置も開発されています。健康器具として市販される日も近いでしょう。

私自身は、足を引きずって歩いていると指摘されているし、先日もトレッキング中に転びました。転ばぬ先の杖、どこるか、怪我をしないうちの杖を模索しています。

カラダのための イイ習慣 !!

歯ぐきが腫れる？

歯茎が腫れる原因で、まず考えられるのは歯周病です。歯周病は歯と歯ぐきの境目にたまった歯垢や歯石（歯垢が固まって石のように硬くなったもの）が原因で、歯ぐきが健康な状態と比べると赤みを帯び、歯と歯の間の歯肉が腫れて膨らむのが特徴です。歯周病には歯肉炎と歯周炎（歯槽膿漏）があります。

歯肉炎も歯周炎も、たまった歯垢や歯石の中で細菌が繁殖することによって起こります。歯肉炎は歯ぐきに炎症が起きている状態です。そのままにしておくと、歯を支える骨を溶かしていく歯周炎に進行するおそれがあります。

歯周炎は歯並びがよくない場合に汚れがたまりやすく、特定の歯に力がかかることでもなりやすいのです。

歯ぐきしりや歯を食いしばる癖がある人は、歯周炎が進行しやすいので注意が必要です。歯ぐきの腫れや出血は、歯周病だけでなく、まれに血液系の病気や免疫力の低下でも起きることがあり、内科での診療が必要なケースもあります。



に、歯石を除去してもらいましょう。また、歯科では普段から歯垢をためないように正しくブラッシングする方法を教えてください。歯ブラシのほか、デンタルフロス（絹糸や合成繊維を用いた細い糸）や適切なサイズの歯間ブラシなども紹介してもらいましょう。

ライフスタイル編

歯磨きは、歯を磨くだけでなく、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目の歯垢を除去することを意識しましょう。ブラッシングは力を入れ過ぎず、小刻みに動かすのがコツです。

また、口呼吸（口を開けて呼吸する）癖がある人は、口の中が乾きやすく、唾液の自浄作用による予防効果が低くなることもあります。口を閉じ、鼻呼吸する習慣をつけるようにしましょう。

カテキン編

お茶に含まれるカテキンやポリフェノールには、抗菌作用があることが知られています。ペットボトルなど私たちの生活

においてお茶は身近にあり、歯周病だけでなく、むし歯の予防効果も期待できます。

時には日本茶、中国茶、紅茶など、好みのお茶にお湯を注ぎ、茶葉の有効成分を十分に引き出して、香りとお茶を楽しむ時間ももちましょう。リラククスできると、唾液の分泌もよくなります。

「毎日新聞健康質問箱（6月号）より抄録」

予防篇

歯周病の予防は、少なくとも半年に一回程度は定期的に歯科検診を受けるのが一番。

歯周病になりそうな歯を確認してもらおうととも

俳句

春潮の満ち来舟虫あわてをり
藤田 多栄子

蟄居して風の声聞く弥生かな
金本 美智子

病気でも元気でもなく春日陰
須見 敏江

ふるさとのせせらぎの音芹育つ
森下 和子

たんぼぼの土手に児の声ころがりて
東浦 ふく子

金閣を離れたがらぬ春の雲
高田 敏雄



絵手紙 (藤井 美智子)

催事のご案内

★「空堀ボランティア出会い市」

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

■健康麻雀初級教室

日時… 6月27日(土)、13時半～16時半
7月4日(土)、
場所… 拠点事務所
説明… 6月6日(土)はお休みです。

□水きり絵 同好会

日時… 6月11日(木)、11時～15時の間
場所… 拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時… 6月15日(月)、11時～15時の間
場所… 拠点事務所

□手編み 同好会

日時… 6月17日(水)、11時～15時の間
場所… 拠点事務所

□健康マーじゃん 同好会

日時… 6月20日(土)、13時～18時
7月4日(土)、
場所… 拠点事務所
説明… 6月6日(土)はお休みです。

□マスク

アベノマスクはお手元に届いていますか？
写真は手編み同好会の島喜久子さんが布で作られた立体マスクです。事務所に見本と型紙を置いてあります。型紙は、ご自由にお持ち帰りください。

アベノマスク1個から2枚の立体マスクがリメイク出来るとネットに掲載されていますね。



子供用マスク



大人用マスク