

# いちよう通信



第4号 2020年10月発行  
ナルク大阪「いちようの会」  
〒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  
EM: ichou@nalc-osaka.com  
HP: <http://www.nalc-osaka.com>

ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
定款細則一部改定

・高齡型団体から全世代型へ  
・時間預託等変更

6月の本部理事会において、ナルクの定款細則が一部改定されました。今回の改定はビジョン委員会の答申を受けて条文を改定したものです。

定年後の第二の人生をボランティア活動で有益に過ごしたいと、設立以来26年間、高齡型団体として活動してきましたが、ナルクを次世代へ引き継いでいくため会員資格を50歳以上から20歳以上に引き下げ、全世代型へと変革を図ります。そのため「ジュニア会員、ミドル会員制度」を廃止し、時間預託点数の譲渡について改定しています。

これら改定部分は次の通りです。



## 【現行】傍線部分を変更

### 第3条第7項(預託点数保有と譲渡)

(7) 預託点数の譲渡はできない。ただし、次の各号に限り、NALC事務局に通知し了解を得て譲渡する。

- ① 死亡により退会した場合はその

の会員の配偶者、両親及び子供(ただし、介助・介護なしには通常の生活ができない子に限る)。

② 退会した場合(除名の場合を除く)も5年間預託点数は削減しないが譲渡はできない。

### 第4条第2項(会員資格)

#### (2) 活動会員

原則として50歳以上の個人とする。又、配偶者のある会員は原則として夫婦で入会するものとする。ただし、年会費及び議決権は1人とみなして取り扱うものとする。

### 第5条(ジュニア会員及びミドル会員)

(条文省略)

## 【改定】

### 第3条第7項(預託点数保有と譲渡)

(7) 預託点数の譲渡はできない。ただし、次の各号に限り譲渡することができる。

① 死亡により退会した場合はその会員の配偶者、両親及び子供(ただし、介助・介護なしには通常の生活ができない子に限る)に対し譲渡できる。

- ② 会員の兄弟・姉妹・子供が新

たに入会する際、当該会員の属する拠点の運営委員会の承認を得た上で、各対象者に1回に限り50点を限度として、譲渡できる。

③ 退会した場合(除名の場合を除く)も5年間預託点数は削減しないが譲渡はできない。

### 第4条第2項(会員資格)

#### (2) 活動会員

原則として20歳以上の個人とする。又、配偶者のある会員は原則として夫婦で入会するものとする。ただし、年会費及び議決権は1人とみなして取り扱うものとする。

### 第5条(ジュニア会員及びミドル会員)

(削除)



今回の定款細則の改定で、会員の兄弟・姉妹・子供の入会時に会員から点数譲渡できる等、時間預託点数の運用の幅が広がっています。全世代型への変革が早期に実現され、ナルクが次世代に引き継がれていく事を期待します

(事務局)

## ハンドメイド同好会へのお誘い

永田 弘子

コロナ禍が続くなか、皆様はどのような過ごしでしょうか。今までずーっと「手編み同好会」として、編み物に興味のある方達と共に活動してまいりました。

東北大震災の時には、多くの皆様方のご協力でもちろに汗を流したことを思い出します。

月日も経ち、編み物をする方の減少もあって、この度、実用小物作りの会として名称も新たに「ハンドメイド同好会」として出発する事となりました。幅広く皆様のご要望を聞きながら、今まで通り島喜久子先生にも来て頂きます。

指先を動かしながら、お口も動かして月一回楽しいひと時を過ごしたいと思えます。もちろん編み物もOKです。『毎月第二火曜日の11時から15時の間』で、拠点事務所で開催することとなりました。



9月作成のマスクケース



10月もマスクケースを作成予定  
(マスクは作成しません)

コロナ対策を十分とりながら、コロナに負けないように頑張ります。皆様のご参加をお待ちしています。

## 「四方山話を読んで」

斎藤 富美代

稲本氏の旅エッセイ、いつもたのしみにしています。歯切れのいい文章と「くすっ！」と微笑ませる手腕。短い中にも凝縮された内容に旅心をつかまれるようです。

七月号は旭川編でした。我が弟が旭川在住で何回か訪れたことがあり、思い入れ深く読みました。五月に闘病中だった弟をおくりました。時節がら最期にはあえず、姪からの「今朝、逝きました。安らかです。」とのメールだけ。何とも味気ないわかれでした。

涙が出るよりも、寂しさが心のなかに沈殿していく感じと申しましょうか……。

昨日までの当たりまえの日常が変わってしまいました。物理的に距離をとって人と話し接することのむずかしいこと。

コロナ禍で人との関係も別れもガラリと変わってしまった、特効薬が待ち遠しい限りです。

### ▽ 橋わたる旭岳へと晩夏光

### ▽ 中有了へ今どのあたり流れ星



旭橋・石狩川

旭川市は石狩川の他、四つの川の流れる自然豊かな美しい町です。今回は何処へ連れていってもらえるのか楽しみしております。

## シルバー川柳

全国有料老人ホーム協会が、毎年「敬老の日」に向けて公募している「シルバー川柳」も、今年で20回目を迎えました。全国から一万を超える作品が寄せられ、その中から20句が入選作品に選ばれました。いずれも味わい深い傑作揃いですので、以下に紹介します。

- ・何をしにここに来たかと考える
- ・脳トレを毎日してます探し物
- ・ばあさんの手づくりマスク息できず
- ・妻が言うひとまず預かる給付金
- ・テレワークやってみたくが俺無職
- ・ゴミ出しの俺とカラスは顔馴染み
- ・売ってない極楽行きのパスポート
- ・円満の秘訣ソーシャルディスタンス
- ・入らない母の入歯で騒ぐ父
- ・妻の留守たっぷり醤油寿司刺身
- ・なぜ吠えるマスク姿の飼い主に
- ・要請をされる前から日々休み
- ・美男とか美女とかもはやどうでもいい
- ・我家では濃厚接触となし
- ・耳鳴りもピーシーアールと音がする
- ・じいちゃんの敵は段差とパスワード
- ・頭頂部だけが見えてるオンライン
- ・幼な児に戻りて可愛い認知症
- ・グーグルの検査履歴に水戸黄門
- ・武勇伝俺の話は無観客



稲刈りのシーズンもはやたけなわ。

田園を歩くと、あちこちの稲架（はさ）に黄金色の稲がズシリと掛けてあるのを見かける。

そろそろカカシ（案山子）の役目も終わりになるわけだが、東京でカカシと言っているものは、全国的に下の力を濁って「カガシ」というのがほとんどである。それが、「山田の中の一本人のカカシ」など、文部省の唱歌に歌われるようになって、カカシの方が標準語になってしまった。

もともとカカシというのは、人間の毛髪を焼いたものを竹にはさんで立てたり、ポロ布やイワシの頭を焼いて、串にはさんであぜ道に立て、その悪臭によって鳥や獣を近寄らせないようにしたのが起り、カカシは「カガシ」つまり臭いにおいがかがせる意味であったようだ。それが現在のように人間らしい形に変わったのは、人に似せて鳥や獣をおどかすというよりも、むしろ田の神として、田んぼの稲を守ってもらおう、という気持ちの方が強かったようである。



創作 リアルなカカシ

### カラダのためのイイ習慣！！

眠りが浅い、途中で目が覚める！

一度は眠ったのに、夜中にたびたび目が覚めるのは、高齢者の不眠によく見られます。一般的に最適な睡眠時間は、年齢をかさねるにつれて短くなっていくことが知られています。ところが、健康のために十分な睡眠をとろうという思いから、寝床で長時間すごしている、眠りが浅くなって目が覚めてしま

す。一過性の不眠は誰でも経験するもので心配はありません。本人は眠っていないと思っても、実際に脳波を取ると、よく眠っているというのによくあることです。しかし、昼間に眠気やだるさが起り、日常生活に支障が出てきた場合は要注意。

原因となることが解消されても不眠が続く場合は、睡眠の問題以外にも、神経症やうつ病などの心の病が潜んでいるかもしれません。早めに心療内科や精神科などで診察をうけましょう。

#### ● イイ習慣

まず、不眠の原因となっていることを解決するのが一番。寝室の騒音や湿度、気温、寝具、採光をはじめ、食事の時間や飲酒量などを見直しましょう。ストレスや悩みが原因の場合は、周囲の人にも相談し、解決策をみつ

けてみましょう。

また、規則正しい生活で体内のリズムを一定に保って生活することも大切。好きな音楽を聴くことや、セルフマッサージなどでリラックサする時間も持つようにしましょう。

#### ● 呼吸編

- ① 横になって、からだ全体の力を抜く。
- ② 鼻から大きく息を吸込み、吸い込んだら一度息を止める。
- ③ 口からゆっくりと時間をかけて息を吐き出す。

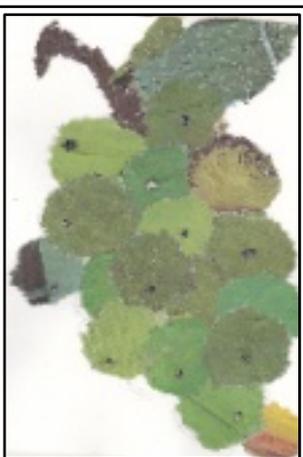
#### ● ツボ押し編



- ① 百会（ひゃくえ）：頭のてっぺんにある少しくぼんだところ。
- ② 合谷（ごうこく）：親指と人さし指が交わる場所の、やや人さし指側にあるツボ。

※ 左右どちらでもOK、①・②ともゆっくりと5秒押しやすむ、繰り返すのは3〜5回まで。

【毎日新聞健康質問箱より抄録】



水切り絵 (秋田 小百合)

# 俳句

金本 美智子

慶びも悲しびもこの夏座敷

吉川 弘美

零れつつなほ枝垂れ咲く萩の庭

須見 敏江

頬つねる親父の愛や吾亦紅

東浦 ふく子

谷風にこの身透くなり若葉風

藤田 多栄子

八重むぐら抜けてきらめく蛇衣

森下 和子

たまゆらのしあはせ探す星月夜



絵手紙 (安部 満枝)

## 催事のご案内

★「空堀ボランティア出合い市」

日時.. 11月15日(日) 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11月に

再度変更されました。

## 教室・同好会のご案内

コロナウイルス感染症で『緊急事態宣言』  
が出れば、すべて中止にします。

■健康麻雀初級 教室

日時.. 10月3日(土) 10月24日(土)、

11月7日(土) 13時半~16時半

場所.. 拠点事務所

□水きり絵 同好会

日時.. 10月8日(木) 11時~15時

場所.. 拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時.. 10月19日(月) 11時~15時

場所.. 拠点事務所

□ハンドメイド 同好会 (2面参照)

日時.. 10月13日(火) 11時~15時

場所.. 拠点事務所

作品.. マスクケース

材料は用意します。(無料)  
裁縫道具をご持参ください。

申込.. 拠点事務所まで

□健康マーじゃん 同好会

日時.. 10月3日(土) 10月17日(土)、

11月7日(土) 13時~18時

場所.. 拠点事務所

## お知らせ

★運営委員会

日時.. 10月10日(土) 14時~16時

場所.. ナルク本部 6階会議室

★本部の会報について

本部の会報「ナルク」は、隔月で奇数月のみの発行です。従って偶数月である今月(10月)は発行されません。

★拠点事務所から

事務所の執務時間は、平日の10時~16時、土曜・日曜・祝日は休みです。

TEL/FAX

(06) 671014522

## 8月度 会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	79時間
提供者	19人
◎ 奉仕活動	
時間	244時間
提供者	46人
◎ 会員数	
入会	1世帯1人
退会	4世帯5人
◎ 月末会員数	
	318世帯
	407人