

# いちょう通信



NPO法人NALC  
(NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)  
ニッポン アクティブライフ クラブ



第7号 2021年1月発行  
ナルク大阪「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  
TEL/FAX 06-6710-4522  
EM: ichou@nalc-osaka.com  
HP: http://www.nalc-osaka.com

## 新年のご挨拶

### 〜拠点統合の今年〜

守屋 正

明けましておめでとうございます。拠点会員の皆様がたには、新しい年をすがすがしい気持ちでお迎えになられたこととお慶び申し上げます。重なるしいコロナ禍が続いています。が、新年早々ぐらいは現実を忘れ新しい年への可能性に思いをはせたいものです。

今年の干支「丑年」

の意味を調べてみました。いささか占いめいてきますが、東洋古代思想家の村上瑞祥氏によれば、今年の干支は厳密には「辛丑（かのと・うし）」。「辛」は衰退・幕引き、「丑」は殻を破ろうとする新しい命。これは、痛みを伴う衰退・幕引きが起るのに対して、新たな息吹とが互いに増強し合うことになる年になりそう、を暗示しているとのこと。平たく言うと、辛（つら）いことが多い分だけ、大きな希望が芽生える年になる、と。

今世の中はコロナ禍で苦しんでいますが、やがてワクチンなどでこのコロナ禍も沈静化されてきて平穏な世の中



島津光男氏(東住吉区)

になる、とも読める良い筋書きの年を暗示しているのでしょうか。ひるがえって我々の現状と重ね合わせてみると、いよいよ今年は去年七月に統合したその結果としての成果を出していくことが問われている年でもあります。退会者人数が右肩上がりという実情は相も変わらず続いています。これに加えて、コロナ禍で密を避けたいが故の色々なイベント・行学会合、同好会会合などの休止により、ナルク活動に対する参加意識もだんだんと遠のいていく恐れもある、と心を痛めているところです。そのために今年是非取り組んでいきたいことは、コロナ禍後を見据えて、事務所、イベント・行事場所に足を運んでもらえるような企画、仕掛け創りを考えていかねば、と思っております。他拠点の運営方法、企画場面などについても、エリア連絡会議などを通じて、どしどし切磋琢磨勉強して取り入れていきたい、と考えています。

会員諸兄にも現状拠点のおかれている状態をご理解頂き、是非お知恵情報をお寄せ頂ければ、とお願いする次第です。本年も拠点活動にご支援とご協力をお願い申し上げます。

## 運営委員一同のご挨拶

### 〜本年もご支援のほど〜

運営委員総勢二十六名でがんばっています。昨年7月に南北統合して早や半年を経過し、事務所当番や月次の定例的業務所業務などを経て、だんだんと委員同士の交わりも深くなってきました。お陰様で、お互いに顔の見える者同士になってきています。

このコロナ禍で大阪府にも赤信号がとまり、二十六名が一同に会した時の密さを考慮して、残念ながら、年末年始は大事をとって運営委員会も一時お休みにしました。

時節柄、会員が集まる会合は出来るだけ避けていますが、そのためにそれが会員諸兄の拠点に対する親密感が薄らいでいつているのではないかと憂えています。

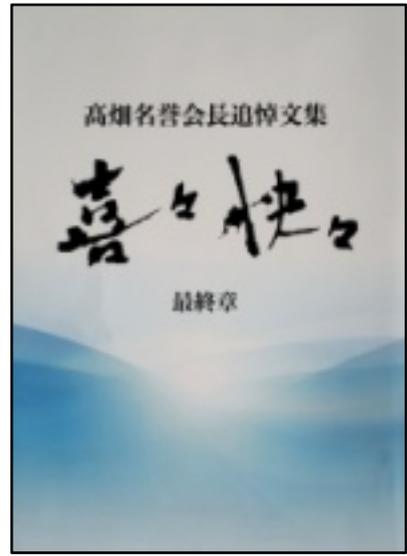
コロナ禍が収束次第、わくわく町中散策や会員交流会、研修会、クリーン作戦、ハイキング、同好会活動など、皆様方のご協力を戴きながら楽しいイベントを企画運営して参ります。お声掛けなども積極的に進め、以前のような輪を広げていきたいな、と思っております。



改めて、本年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

# 高畑名誉会長追悼文集

## 『喜々快々・最終章』の発行



神野会長が自ら作られた素晴らしい文集です。ご一読を!!

本部の神野毅会長が、昨年2月にご逝去された高畑名誉会長の追悼文集を何としても作りたいとの強い思いから、表記の文集を自ら編集を担当し、ご自費で発行されました。

各拠点の代表をはじめ、名誉会長との様々な機会にご縁を結ばれた方々など、総計90名を超える皆様から寄稿を募り、纏め編集されたものです。この文集を繙けば、第二の人生を全国的な規模でのボランティア活動に尽力された名誉会長の偉大な足跡を改めて知るとともに、その多彩な交流とお人柄を偲ぶことができます。ここでは、寄稿文の一つ、大阪拠点・守屋代表の追悼文を転載します。

なお、神野会長から、大阪拠点に当追悼文集冊子を寄贈頂いております。

拠点事務所に来られた際には、ぜひ一度手にとってご覧ください。

(事務局)

### 「名誉会長の思い出」

大阪拠点 守屋 正

名誉会長とお話させて頂いている時、あの押し殺した様な独特の「ククク」笑いを思い出します。そんな名誉会長と宿で一緒にいる機会がありました。

平成27年6月に「ナルクの森(熊野市)清掃ツアー」が和歌山拠点の主催で開催され、下草刈作業の勤労奉仕で頑張るべく、4拠点を含め計18名が参加したことがありました。

その夜の懇親会でのことです。

5〜6人の相部屋に分かれ、定刻10分前には皆さん既に大広間へ行かれました。会長は未だ座って何やら書類に目を通しておられます。「お先に行ってます」と声をかけたら「一緒に行こうや」、「ハイ!」とばかり待機。でも一向に立ち上がられません。定刻もとつくに過ぎ小心者の小生は少々焦り気味になって「会長もう行きませんか」。やっと立ち上がられてゆつくりとトイレに入り、出てこられたら定刻15分過ぎ。会場では既に皆さん静かにお待ちでした。その日は海外出張で、朝関空から直接駆け付けられたとのこと。



「ことに当たって、あくせくしない大人物!」と感じ入りました。今でもそのマイペースぶりが目に浮かんできます。

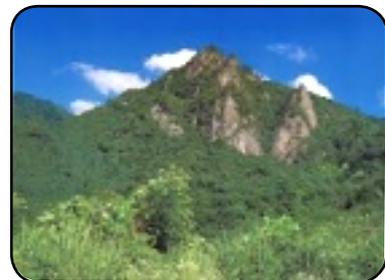
合掌

### 日本の山登り 四方山話

#### 「雪彦山」

稲本 祐二

下山した時、「ぴしゃ!」と私の首筋を、同行した長男が濡れた布で叩いた。「何、すんねん?」と怒ると、長男が「お父さんの首筋に蛭がついとるやん!」と。



そしたら、同行の我が家の社長や長男、三才の孫娘にも蛭が! 雪彦山は「山蛭」が多い山だと後で聞きました。尚、その時の濡れた布は孫娘のお漏らしした「おむつ」でした。

「トホホ!」又、下山時、道に迷い断崖絶壁を降りやないかんとところで立ち往生してしまいました。

幸いに後続の別の登山者に、なだらかな別の下山ルートを教えていただき命拾い! 長男曰く「死ぬとこやったなあ!」



雪彦山は兵庫県姫路市夢前町にある修験道の山です。鎖場も、断崖絶壁もあり、新潟県の「弥彦山」と福岡県大分県の県境にある「英彦山」と共に「日本三彦山」の一つです。

# ◆ことばの歳時記 金田一春彦

一月 く幕の内く



正月は、映画館や劇場は大賑わいである。中でも歌舞伎は、新春興行と銘うち、お年寄りや日本髪の娘さんたちで大変はなやいだ雰囲気となる。

日本古来の演劇である歌舞伎は、一般の大衆に親しまれ、そこからたくさんの方々が生まれてきた。「お前の出る幕ではない。」「のべつ幕なし。」

「引つ込みがつかない。」「鳴り物入り。」「引き立て役。」「大向こうから声がかかる。」「半畳を入れる。」から、「二枚目。」「十八番。」など、いずれも歌舞伎の用語からであり、一般化して使われるようになったものだ。

しかし、歌舞伎関係のことばも時代の流れに応じて変わっていくのもあるようで、マクアイと読むはずの「幕間」は、このごろではアナウンサーの中にも、マクマと読む人がいるようになった。

おなじ「幕間」を「幕の内」

とも言います。その間に食べるお弁当が「幕の内弁当」であったが、今「幕の内」というと、芝居が上演されている間のことかと思う人もいます。



## カラダのためのイイ習慣!!

### 【うつ症状がある!】

気分が落ち込むのは、日常の様々なストレスが原因で、心が疲れているからかもしれない。心も体と同じように、疲れが蓄積すると病気を引き起こすことがあるのです。

目に見えないストレスは、人によって感じ方が異なり、また年齢によっても耐えられる度合いが異なります。若い頃には気にならなかったようなことでも、加齢によって気力や体力が衰えてくると、過度なストレスに感じることもあります。

老化による気力の衰えは、ある程度は自然なことなのです。しかし、日常生活に差し障りが出るような場合は生活環境を見直したり、できるだけストレスをため込まないような工夫が必要です。眠れない、食べれないといった症状や、日々の暮らしが困難なほど心の疲れが重い場合は、うつ病などが隠れている場合もあります。念のため、病院で診察を受けましょう。

### ウォーキング編

ストレスを上手に解消するため、心身をリラックスさせる自分なりの習慣を見つけ、続けるようにしましょう。

心がモヤモヤするときは、考え込まないで体を動かすのが一番。同じリズムの動きを5

分ほど繰り返すと、精神を安定させて幸せな気分をもたらす神経伝達物質「セロトニン」が脳内に分泌されます。運動を始めてから20分〜30分ほどで分泌はピークになるので、体への負担が少ないウォーキングがおススメです。

拭き掃除や、鍋磨

き、屋内でその場足踏み、階段の上り下りなどもウォーキングと同じ効果があります。

### 笑い編

笑いには、心のモヤモヤを晴らす力があります。笑った後には、コルチゾールなどのストレスホルモンの量が減少するという研究結果もあります。家族や友人とコミュニケーションをとったり、好きな本を読んだり、動画を見たりするなど、なんでもかまいません。ポジティブな感情になれる機会を増やし、心を元気にしましょう。

【毎日新聞健康質問箱11月号より抄録】



水きり絵 (永田 弘子)



## 俳句

金本 美智子

かぼちや煮る崩れて家の味となり

吉川 弘美

枯萩にどこか寂しき風情あり

須見 敏江

月光や鍵盤走る爪の赤

東浦 ふく子

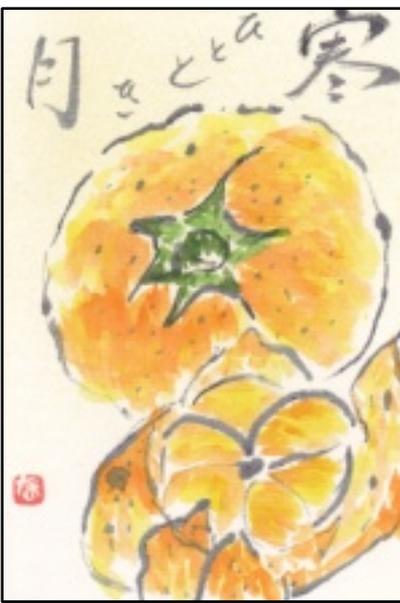
菊うらら門跡なりし嵯峨の御所

藤田 多栄子

巨石には木漏れ日のあり紅葉谷

森下 和子

出入口わけて師走の百貨店



絵手紙 (松井 なほ子)

## コロナ第3波での行事について

新型コロナウイルス第3波の中、大阪府では12月に感染者が増え病床逼迫による「医療緊急事態宣言」が発出されました。府民に対しては年末年始における「不要不急の外出自粛」が要請されましたので、これを受け、当拠点では、行事等について、左記のように対応します。

- ① 12月・1月度の運営委員会は休会し、六役会議は開催する。
- ② 事務所当番は、平日11時～15時に時短執務。
- ③ 新年会は開催自粛。
- ④ 教室・同好会は左記「ご案内」の通りですが、「緊急事態宣言」が出れば、原則として中止します。中止は各教室・同好会の皆様と相談し決定します。

会員の皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解の程お願いいたします。

## 教室・同好会のご案内

### ■健康麻雀初級 教室

日時… 1月23日(土) 13時半～16時半  
2月6日(土) 13時半～16時半

場所… 拠点事務所

### □水きり絵 同好会

日時… 1月14日(木) 11時～15時  
場所… 拠点事務所

### □健康マージャン 同好会

日時… 1月16日(土) 13時～17時  
2月6日(土) 13時～17時

場所… 拠点事務所

### □絵手紙 同好会

※ 今月は中止します。

### □ハンドメイド 同好会

※ 昨年を持って終了とします。

「手編み同好会」から長きにわたり、大変お世話になりました。 島 喜久子

## お知らせ

### ★運営委員会

1月はありません

### ★拠点事務所から

新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されているため、事務所の執務時間は当面の間平日の11時～15時とします。

TEL/FAX

(06) 6710-4522

## 11月度 会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
  - 時間 71時間
  - 提供者 18人
- ◎ 奉仕活動
  - 時間 575時間
  - 提供者 60人
- ◎ 会員数
  - 入会 0世0帯人
  - 退会 2世帯2人
- ◎ 月末会員数
  - 306世帯
  - 391人