

いちよう通信

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



第8号 2021年2月発行
ナルク大阪「いちよりの会」
〒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

そして、コロナと共に

一年が経ちました

小池・ピアマン 文子 (在独)

「1月末に解除が予定されていたロックダウンは、2月14日まで継続です」というアナウンスの第一声を聞いて、驚いた国民はいなかったと思います。かく言う私もただ、溜息。去年の3月以降、ロックダウンと更なる規制、少し落ち着くと感染者数が鰻登りになって、又再びのロックダウン。ドイツだけでなく、ヨーロッパ全土が疲弊しています。

去年の春、イタリアやスペインでの凄まじい状況が連日の様に報道されても、私にとってコロナは、対岸の火事であつたのです。ところが、友人がコロナで肉親を失い、その遺族が世を儚んで命を絶ち、そしてお葬式で又感染者が出るといふ、俄かには信じ難い負の連鎖に巻きこまれ、初めて、そこにいる隣のコロナと認識する御粗末。



スーパー前で 密を避け入場順を待つ買い物客

識する御粗末。

11月の部分ロックダウンが功を奏さず、12月に厳しいロックダウンに踏み切ったものの、結果が出ず、一月にも更なる規制、あらゆる業種の火種が消えました。

これまでの累計死者数約5万2千人、感染者数は2百万人以上(治癒した人も含めて)、現在5千人ともいわれる重症患者を抱え、感染力が従来のものより高い変異株コロナの蔓延を抑え込み、医療現場の崩壊を食い止めねばと、満身創痍のこの国で、私は今生活しています。

年末年始は、本来なら、母と過ごすように努めてきたのですが、今回はドイツに留まりました。飛行機が飛ばさず否かは別にしても、出入国の際の諸事情、何よりも私が母に感染させてしまう可能性を鑑みて、母を巡るサポートのネットワークに今、綻びができません。母を掬い取って頂いているという事実を支えられてこの選択をしました。

お正月には、ナルクの 豊島さんと平田さんが、「かるた取り」をするために来訪して下さいました。精彩の無い母の日々に、暖かな温もりを与えて下さった事に心から感謝しています。一日も早くコロナ禍が終息することを願っています。

皆さま、どうぞご自愛ください。



コロナ禍での活動

空堀かるた

豊島 久美子

「相撲取り 頼りのタニマチ 此処のこと」「ハイ!」:「昔から 歴史を残す 商店街」「ハイ!」:「直木賞 この街出身 三十五」「ハイ!」:「。このお正月、ご利用会員の小池さん、活動会員の平田さんと私の3人で、マスクをして「かるた取り」に興じました。

「空堀ボランティア市」で買った『空堀かるた』は、空堀まちなみ井戸端会が「空堀」の魅力を発信するツールとして作成。読み札は応募句から選ばれ、絵札は高等学校美術部員が描いた由。今年のお正月はドイツ在住の娘さんがロックダウンの為帰国できず、せめて「かるた取り」でもと企画したのです。小池さんは絵札の頭文字を見て、的確に絵札を取り、勝利の万歳。読み手としても上手に読まれました。



獲得した絵札を並べます。右側の小池さんの勝ちです。

「かるた取り」が、小池さんにはレクリエーションやリハビリになるのではないかと気づけた事は嬉しい発見でした。

本会会員の島津光男さんに対して、昨年11月、朝日新聞社から被爆体験の取材依頼がありました。島津さんは承諾されて、記者に数時間にわたってお話されました。そのインタビュー記事が、昨年12月3日（木）の朝日新聞・広島版の朝刊に「聞きたかったこと・被爆75年アンケートから」と題して掲載されました。貴重な体験記事であり、その内容を要約して、以下に紹介します。

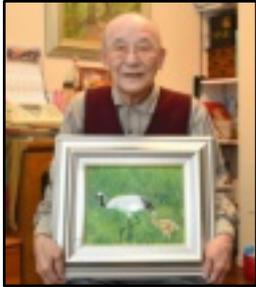
島津さんの被爆体験が朝日新聞に掲載

神戸市中心部にある二宮神社の近くで生まれ、両親は喫茶店を営んでいた。昭和20年には、兄二人は徴兵で家におらず、島津さんは学徒動員で和田岬の工場で働いていた。

同年3月17日未明。神戸大空襲があり、空から焼夷弾が雨あられのように落ちてきた。自宅2階物干し台に焼夷弾が落ち、島津さんも1階に落ちた。焼夷弾は不発だったが、向かいの家から火の手が上がった。1階にいた父母と二宮神社へ逃げたが、家も家財道具もすべて焼けた。

体の弱かった父は、足を負傷して衰弱していた。駅で寝泊まりしながら、母は2日ほどかけて汽車の切符を入手し、父を石川県の親戚の元へ連れていった。神戸に残った島津さんが、父の死を手紙で知ったのは4月半ば。

56歳で亡くなったが、葬儀には行けなかった。神戸に戻った母と一緒に、母の友人を頼って広島に向かった。父の遺骨が入った小さな陶器の骨壺を学生服のボ



自作の日本画を手に

ケットに入れ、汽車に乗った。広島県佐伯井口村の海沿いの家にお世話になった。

8月6日朝、庭で風呂たき用のまきを割っていたらピカッと光った。「ドカーン！」ともの凄く大きな音がし、トタン屋根が吹き飛ばされるとともに、家の2階の窓が外れて飛び散った。広島市街の空にはキノコ雲が上がっていた。広島と宮島方面をつなぐ道が、家の前にあつたが、その道を逃げてきた大勢の人が通り過ぎた。やけどをして杖をついている人、裸同然で胸がみえている女性……。弱って倒れ込む人もいた。そんな人たちを家に上げ、水をあげた。「市内は全滅だ」という話が聞こえた。

この家の離れに住む藤田さんが当日の朝、広島市中心部へオートバイで出かけていた。一晩たつても帰らないため、藤田さんの妻と島津さんが捜しに出かけた。途中で焼け焦げた死体や、電車の中でつり革を持ったままで死んでいる人を見た。焼け野原の道端で、藤田さんのオートバイだけが見つかった。家に帰ると、近所の井口国民学校が救護所になっていた。死亡した人の遺体を、大人たちが海岸で茶毘に付すのを手伝った。最後に記事は、島津さんの次の言葉で締めくくられています。

「戦争は勝つても負けても犠牲者が出る。広島・長崎を知りながら核兵器を使えば、世界中の批判を受けるだろう。人間は助け合いと思いやりのなかで暮らさねば」

(事務局)

日本の山登り四方山話

「木曾駒ヶ岳千畳敷カール」

稲本祐二

5月でもこの雪



下山の途中、「あっ！」と思ったら後の祭り。雪道に足を踏み外し、滑落。大勢の登山者の見ている目の前で、お尻で滑り始めると、スピードを徐々に増して滑落！時間にして2〜3分。下でリーダーが、ストックで私を受け止めてくれました。

リーダー曰く「稲もっさん、落ちるとおもったわ！」と先回りして、落ちるかもと待ち構えて、いてくれたんです。5月末、リーダーのアドバイスで、夏用の登山靴で登ったのに、滑落した千畳敷カールは一面雪の原。リーダーの救助を素直に喜ばないわたしでした。



夏の木曾駒ヶ岳、右の建物がロープウェイの千畳敷駅です。

寒さもいくらかゆるんできたこのごろ、朝起きてみると水槽や手水鉢（ちようずばち）のうえに、あるかなきかの薄い氷が張っていることがある。そつと指を触れば、カサカサツと弱い音をたてて崩れ、水の中に浮かぶ。これが「薄氷（うすらい）」である。

長野県や新潟県の一部でこれをガサとかガスとかいつているのは、こわれるときの感覚であろうか。

「うすらい」は春の寒さのために張った文字どおり薄い氷であつて、冬の間厚く張りつめていたものが、暖かきで薄くなつてきたものをいうのはなさそうだ。

先年山中湖でゆるんだ氷が割れ、その上でスケートをしていた千五百人を乗せたまま流れ出すというめずらしい事故があつた。昔から危険なことをたとえて「春氷をわたるがごとし」とか、「薄氷をふむがごとし」というが、「薄氷」は「ハクヒヨウ」であつて「ウスライ」とはよまない。

清少納言が「泡に結べる紐」にたとえたように、雲母の姿にも似た繊細な氷の美しさを、「ウスライ」ということばは持っているようである。



薄氷



手水鉢

カラダのためのイイ習慣 !!

【関節痛がある！】

膝や腰の関節は、立ったり、座ったり、歩いたりするとき常に体重を支えて酷使されています。そのため、特に軟骨は傷つきやすく、一度傷つくと再生しにくいことが知られています。腰やひざに痛みがあると、なるべく動かないようにしようと思いがちですが、実はこれは逆。運動不足になると、筋力や骨量の低下が年齢以上に進む原因に。

大まかな目安ですが、1カ月以上続く慢性的な痛みの場合は、できるだけ動かすようにしたほうが、痛みを改善することができます。ひざや腰がすでに傷んでいる場合は、過剰な負担にならないようにするように注意すること、関節の機能の低下は、将来的に要介護のリスクが高くなるロコモティブシンドロームにもつながりかねません。医師のアドバイスを受けながら、予防に努めましょう。

基本編

加齢などによる慢性的な痛みには、関節の新陳代謝に大きな役目を果たす関節液の流れを活発にすることが大切。ひざや腰が痛いときには、まずはそれぞれの関節液を良く循環させる運動から始めましょう。さらに、関節の周りの筋肉を鍛えて、関節

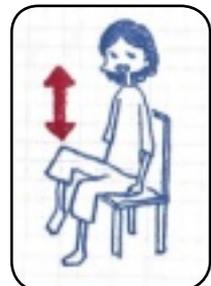
をコルセットのようにサポートするため、スクワットなどのトレーニングも加えていきましょう。

ひざの運動編

① 椅子に座ったまま、左右のをもを交互にあげたりさげたりする。

② 同じ状態で左右の足を床につけたまま、交互に前に出したり、後ろに下げたりする。

(①、②とも約50回繰り返す)



腰の運動編

① 椅子に腰かけ左右の坐骨のそれぞれ先端に重心をバランスよくかける。

② ①の姿勢のまま、腕を大きく振りながらお尻を左右に振り、座面の前に移動。また後ろに移動して戻る。

(往復約10回繰り返す)

【毎日新聞健康質問箱12月号より抄録】



水きり絵 (藤井美智子)

俳句

金本 美智子
散紅葉相見せめたり裏表

吉川 弘美
疫病の猛威のままに寒に入る

須見 敏江
独り居を覗きに來たる隙間風

東浦 ふく子
凧日和風の子となり声弾む

藤田 多栄子
芒の穂ゆらして燃ゆる夕焼けかな

森下 和子
薔薇香るふさぎの虫を追ひやうて



絵手紙 (長谷川 洋子)

「緊急事態宣言」の発出に関して

本年1月14日(木)、大阪府に新型コロナウイルスに対する「緊急事態宣言」が発出されました。期間は2月7日(日)までとされていますが、その先は不透明な状況です。いずれにせよ「宣言」が発出されている期間中は、当拠点では次のように対応します。

- ① 事務所は、原則として閉じる。
- ② 運営委員会は、中止する。
- ③ 教室・同好会は、すべて中止する。

会員の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解のほどお願いいたします。

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.. 2月27日(土) 13時半〜16時半
3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.. 2月18日(木) 11時〜15時
場所.. 拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

日時.. 2月15日(月) 11時〜15時
場所.. 拠点事務所

□ 健康マージャン 同好会

日時.. 2月20日(土) 13時半〜17時
3月6日(土) 13時半〜17時
場所.. 拠点事務所

お知らせ

★ 運営委員会

・日時.. 2月13日(土) 14時〜16時
・場所.. ナルク本部会議室(6階)
(緊急事態宣言)の発出中ならば、中止します

★ 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(2月)は、発行されません。

★ 拠点事務所から

緊急事態宣言)の発出中は、原則として事務所を閉じます。宣言)の解除後は、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

12月度 会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
 - 時間 89時間
 - 提供者 17人
- ◎ 奉仕活動
 - 時間 501時間
 - 提供者 52人
- ◎ 会員数
 - 入会 1世帯1人
 - 退会 4世帯4人
- ◎ 月末会員数
 - 302世帯
 - 387人