

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10号 2021年4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

◆ナルクと私 我が人生には 「マサカノ坂」があった

岩佐 康男

現在、新型コロナウイルスが世界中で我が物顔に暴れまわっているが、これを退治する桃太郎がいらないのか。昨年予定していた東京オリンピックは今年に延期され、今年も出来るかどうか分からない。

私がナルクへ入会したきっかけは、私が定年退職をした年、「PHP誌」の別冊の記事で、ナルクの事を知った事にある。「ナルクの時間預託制度」が気に入りに直ぐに大阪拠点に入会、数日後には初仕事で車椅子利用の男性をタクシーで病院に送迎した。その日の活動が終わり、「今日は本当に有難うございました。次回も宜しくお願いします」と言われた時、初めて安堵の胸をなでおろした。活動時間は3〜4時間だったと思うが、この言葉を聞くまでは、これで良いのかなくと気を揉んでいた。以来15〜16年位、毎週のように何処かへボランティア活動に行っていたと思う。



その間、事務処理が苦手だと言うのに事務局長を引き受け、20

09年に大阪拠点が大阪北拠点と大阪南拠点へ分割して、現在の大阪拠点の場所に「大阪北拠点」として新しい活動が始まった時も事務局長を引き受けざるを得なかった。

2018年の暮れ、折しも大阪北拠点と大阪南拠点が再統合に向けて動き始めた頃、「悪性リンパ腫(血液のがんと言われる)」という病気にかかった。ペットCT検査で造影剤を静注された瞬間に全身の力が抜けてその場で意識を失い、何か闇の中へ引きずり込まれるようだった。その時「三途の川」を見た。余り大きな川ではないがかなり流れが速く、向こう岸には明るい処と暗い処が見えたが何もハッキリとは見えない。川を渡ろうかと思ったが、余りにも流れが速いので、流されでもしたら、何処へ行くのか分からないので怖くなり、渡るのを止めた。あの川は俗に言う「三途の川」だったと思う。

その翌日から北野病院へ治療のため入院した。4か月余りの入院で、主治医が「もう病気そのものは完治した」と言われ、非常に嬉しかった。しかし、足の筋力がガタ落ちで、退院後2年近くになるが毎日1時間余り近くを散歩し、毎週1回リハビリに病院へ通っているのに筋力が回復しない。寝込んだら終いと思ひ、毎日リハビリに励んでいる。

そのような次第で、病気以来、事務

局長の役を免れ何のお役にも立てずにいる間に大阪南・北拠点が統合した。その労をとられた皆様には感謝あるのみである。以前は、暇さえあれば事務所へ行っていたが、元氣な時のように、自由に出来ないのが悔しい。最近ではコロナの問題もあるが、この体ではままたならないので失礼している。

最近、歳が歳だけに毎日が生きがいのある生活をしなければ、と思ひ、私は子供の頃から物作りが好きだったので、子供のオモチャやどんぐり人形を作っている。毎日リハビリを兼ねて、近くの公園へ散歩に出ると、チビちゃんに良く出会うので、バッグに用意した手作りオモチャを差し出すと大変喜んでくれる。このチビちゃんのお笑顔をたまらなく可愛いのである。

何処の子供であってもあの可愛い子供の笑顔を見ると、何とも言えない喜びを感じるものである。その時同伴しているパパやママも喜び、こちらまで我が孫を見ているようで嬉しくなるのである。



住吉区のボランティア

合同交流会に参加して

高橋 正明

住吉区の社会福祉協議会とボランティア・市民活動センターの共同主催で「ボランティア合同交流会」が3月15日(月)午前10時半から、住吉区民センターの大ホールで開催されました。

この主催団体とは、10余年前に始まり毎年3月に行われている地域福祉イベント「ふらっと楽しむ」すみよし」に、「ナルク大阪南」として初回から欠かさず参加(但し昨年と今年にはコロナ禍で中止)してきた関係で交流があり、その縁で標記の集会の案内状が拠点に送られてきました。そこで、住吉区在住でこれまでこのイベントに携わってきたこともあり、私が会合に参加してみました。

コロナ対策のため、900人を収容できる大きな会場に、16団体24人と個人6人の計30名が参加しました。広い会場に間隔を空けて席に座っているの、少し閑散とした状況は否めません。

しかし、参加団体は、福祉関係(傾聴・見守り・DV被害者支援等)や演芸パフォーマンスさらに緑化活動・歴史案内など、実に多彩な活動の方々がおられました。皆さん異口同音に話されたことは、この1年間はコロナ禍のため活動に大きな制限があったことで、「いずこも同じ」の感を持ちました。

こうした状況に対して、京都光華女子大学・石井祐理子教授は、講演のなかで、「できない条件ばかり並べるよりできることを見つけ、手がかりとして、手作りマスク・手作



石井裕理子教授

り防護服の作成や、オンラインでのセミナー参加等をお話されました。また、活動再開の日に向けて「今は力を蓄えるとき」と捉えて、知識やスキルの向上に充てる充電期間とすることも一つの対応、とのアドバイスを頂きました。

さらに石井先生は、ボランティア活動についての「いつでも大事な3つの要素」として次の三点を指摘されました。

①「自分自身を振り返る」

人は他者も自己と同じ考え・思いを持つものと思いがちであるけれど、価値観・判断基準は人それぞれ。多様な意見との交流の中で自分の基準を見つめ直すことも必要。また、自分の「気づかない思い込み」を知ることが大事で、いつも頭を柔軟にしておくことが求められる。

②「相手の立場に立つて考える」

「したい活動」と「求められている活動」は必ずしも一致しない。互いに確認し合うことが必要であり、支援を必要とする人の「気持ち」を考えることが大切。

③「コミュニケーションを活用」

まず「きちんと伝えることは難しい」ことを自覚すること、その上で「話し上手」より「聞き上手」になるよう努める。意思疎通には、「お互いを認め合おうとする気持ち」が大切。

いずれも自分にとって思い当たる節があるお話で、考えさせられることが多く、とても有意義な集いとなりました。

東北雪の温泉巡り四方山話

「只見ふるさと」の雪まつり」

稲本祐二

福島県が一番新潟寄りの「只見」で、あわや大事故! 「あつ、危ない!副社長!」それは、「只見ふるさと」の雪まつり」の帰り途、トンネルの中を運転中のこと。ブレーキを踏むと、マイカーが、アイスバーン状態の道を、ゆっくりリターン。危うく、セーフ!「副社長、危ないとこやったな!対向車が来てたら、死んでるで」

また、トンネルを出た下り途で、ブレーキを踏むと、マイカーが勝手に、左の雪面に突入!只見の人達は親切で、皆でマイカーを押してくれて、脱出。その後、ヒヤヒヤ運転で、福島県喜多方の予約していた山菜料理中心の旅館に向かうも、山形県米沢から喜多方へ山越え道が、時間が遅く閉鎖。「副社長は、いつも予定を目いっぱい入れるから、これや!かなわんわ!」

喜多方の旅館にキャンセル電話を入れ、福島県郡山の社宅へ泣く泣く、直帰。勿論、喜多方旅館のキャンセル料を振り込んだ!トホホ!



タンポポという名は、あの黄色くてまるい、庶民的な花の名にピッタリだが、語源は何だろうか。実はあの花は、その蕾の形が鼓に似てみえるところから、「つづみ草」と呼ばれ、その鼓の音を昔の人はタン、ポン、タン、ポンと聞きなしたところから、子どもたちがタンポポと呼んだのが語源である。



蕾

一世の歌の名手と仰がれた西行（さいぎよう）が津の国へ行ったときに、山の奥に「鼓の滝」という美しい滝がかかっていた。ひと休みして、ふと傍らを見ると、ひともとの花が滝のしぶきに濡れて咲いている。その可憐な風情をいとしんで、西行は「津の国の鼓の滝を来て見れば 岸辺に咲けるタンポポの花」と詠んだ。

すると、山林の間をかき分けて出てきた草刈りの老人が、それはまずいですと言って、上の句を見れば「と訂正したという。津の国の鼓の滝を打ち見れば」と訂正したという。



タンポポ畑

歌の上手が、一介の草刈りに教えられたという逸話だが、これなどはタンポポの語源を知ってはいじめておもしろみの味わえる話である。

健康情報シリーズ

「鉄欠乏性貧血」

【健康管理】

せつきや息切れを招く

鉄欠乏性貧血に注意

鉄欠乏性貧血とは、鉄分不足によって起こる貧血です。鉄分が不足するとヘモグロビン濃度の低下とともに全身に運ぶ酸素が少なくなり、どうきや息切れなどが起こりやすくなります。その原因の一つが偏食やダイエットなどによるものです。朝起きるのがつらい、食欲がない、頭が重い、肩が凝るなどの症状があるときは、鉄分不足の可能性があるので食生活を見直しましょう。



血液検査でヘモグロビン値を測ると、貧血かどうか分かります。一方、消化器疾患や子宮筋腫など別の病気が原因で貧血を招いている場合もあるので、貧血だと診断されたら原因を明らかにしましょう。

【食生活】

鉄分は葉酸、ビタミンB12を

一緒にとると効果アップ

鉄欠乏性貧血を予防・改善するためには鉄分は絶対に必要な栄養素。鉄分を多く含む、豚レバー、鶏レバー、しじみ、青のり、乾燥ひじきなどを十分にとりましょう。鉄分はビ

タミンの一種である葉酸と一緒にとると効果が高まります。

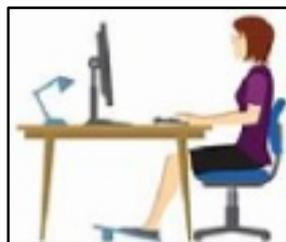
葉酸は赤血球をつくる時細胞分裂を助ける作用があり、菜の花、ブロッコリー、ほうれんそう、いちごに多く含まれます。葉酸と協力して赤血球をつくる、ビタミンB12も貧血の予防には大切な栄養素。あさり、プロセステーズなどの動物性食品やのりに含まれているので積極的にとりましょう。

【始めよう！健康アップ習慣】

ディスプレイの位置を調整

姿勢よく

パソコンのディスプレイが低い位置にあると、猫背になってしまいます。肩凝りや胃腸トラブルを招くこともある猫背を防ぐために、ディスプレイの位置を高くしたり、ノートパソコンは



高さ調整台を利用するなど工夫しましょう。（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵（松井 なほ子）

俳句

金本 美智子

ふくらめる蕾もゆかし桃の花

吉川 弘美

馥郁と薫る沈丁屋敷町

須見 敏江

遠目にも鳥の戯れ水温む

東浦 ふく子

初桜山懐に抱かれて

藤田 多栄子

雨あがる土堤に土筆の兄弟

森下 和子

三月や心の弾み身の弾み



絵手紙 (寺田 淑活)

催事ご案内

○春の大阪城公園クリーン作戦

ナルク本部では、設立日の「4月20日」を「ナルクデー」、その週を「ナルクウィーク」として、全国一斉に地域社会に貢献する期間として設定しています。大阪拠点では、この清掃活動で全国一斉行動に参加しますので、ぜひご参加ください。

日時… 4月20日(火)
10時～12時

(但し雨天時は、27日(火)に順延)

集合… 大阪城ホール南玄関西側
(青屋門の外濠)

申込… 4月16日(金)までに事務所へ

教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級教室

日時… 4月3日(土)

4月24日(土)

5月1日(土)

13時半～16時半

場所… 拠点事務所

■パッチワーク教室

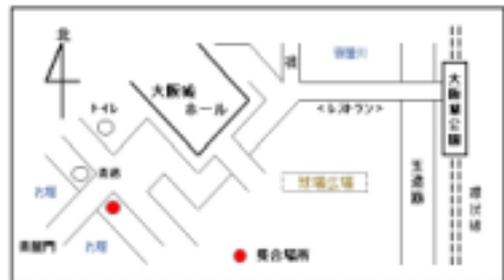
日時… 4月14日(水)、12時半～14時半

場所… 拠点事務所

教材… チューリップのリース飾り

材料費… 1500円

※教室を再開します。従来通り毎月第2水曜日です。



□水きり絵 同好会

日時… 4月8日(木) 11時～15時

場所… 拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時… 4月19日(月) 11時～15時

場所… 拠点事務所

□健康マーじゃん 同好会

日時… 4月3日(土) 4月17日(土)

5月1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… 4月10日(土) 14時～16時

・場所… ナルク本部会議室(6階)

★拠点事務所から

新型コロナウイルスの感染対策のため、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

◎ 時間預託提供活動

2月度 会員動向

時間 53時間
提供者 14人

◎ 奉仕活動

時間 186時間
提供者 44人

◎ 会員数

入会 0世帯0人
退会 2世帯2人

◎ 月末会員数

299世帯
383人