

# 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



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

## ◆コロナ禍での 会員とのつながり

去年、運営委員会で、おひとり暮らしの高齢者に『ご機嫌伺いの葉書』を差し上げては、という意見が出ました。早速執行部で検討の結果、絵手紙同好会の協力を得て、夫婦も含めた75歳以上（委員関係者を除く）の方々に、『コロナ禍見舞い』を差し上げたところ、お礼の葉書や電話を頂戴し、逆に関係者一同が感激でした。今回、その一部の方を訪問し、拠点とのつながりを探ってみました。

### お葉書を頂戴した

#### 川崎夫妻を訪ねて

守屋 正

川崎さん夫妻は、生野区で散髪屋を営まれています。

まず、今回お礼の葉書を出された機会をお尋ねしました。

「拠点がコロナ禍で何の行事も開催できない中でも、『ご機嫌伺い』など



会費を思っ  
て色々と  
考えてく  
れています。  
平日  
頃、何か

に参加したい、と思っていたこともこの際知っておいて欲しいなと思ひ、家内と一緒に大阪城クリーン作戦に参加したい連絡も兼ねてお礼状を出しました」と仰って下さいました。仕事柄、月・火曜にしか休めないもので、参加都合が合いませんね、と苦笑いです。

川崎さんはその職業技術を活かして、お身体の不自由な男性の散髪や女性の顔剃り活動等で活躍して頂いています。

男性と違って女性の顔剃りは難しいそうです。特に眉部分です。眉の形、左右同形、が当たり前ながら大切なのです。お客さんご自身は毎日正面からやや見上げて眉型を整えるのに対し、こちらは真上から見下ろして剃って整える点に難しさがあるそうです。

当店のお客さんの9割は女性だそうです、泉北や千里からの常連客もおり、散髪屋ではなく顔剃り屋です、と大笑い。以前は、毎月一泊二日でバス旅行を楽しんでおられました。それもままならない今、コロナ禍収束のあかつきには是非バス旅行再開を、と待ち望んでおられる川崎さん夫妻でした。

### 会報手配りの効用

豊島 久美子

平素無口な平田委員が、運営委員会で、会報手配りの効用を報告されました。手配り先の会員さんとは長年面識

が無いままでしたが、その日は手配り2軒ともお会いできたのです。  
1軒目のMさん宅では庭で水撒き中のご主人とお初に対面し、ご挨拶。「こんにちは。ご苦労さん」の言葉で疲れも吹っ飛んだとか。

2軒目のNさん宅へ向かうと、偶然、Nさん宅前で「絵手紙が来たの。見て！この蕪の絵。どうしたらこんなな上手に描けるのでしょうか」と向いの奥さんと立ち話中の女性が、Nさんでした。「ナルクって何？」「この絵手紙は何故？」等の質問に、コロナ禍のステイホームを慰めるために、運営委員会で企画し絵手紙同好会の全面協力を得て高齢会員にお送りした経緯を平田委員は説明。手配りで顔の見えるお付き合いがようやく出来たと喜びを話されました。

写真左は、筆者の活動先のKさん宅に届いた絵手紙です。Kさんは「椿の花、綺麗ね。飾りたい」とフレームに入れ毎日眺めていらつしやいます。

コロナ禍での絵手紙作戦に協力頂きました絵手紙同好会の皆様には感謝、感謝です。会報手配りで、会員の輪・



和を更に広げたいですね。今後ともご協力、宜しくお願致します。

## 白内障治療を思案されている方へ

松澤 正勝

三年前にプール熱に掛かり、目やになども出ましたので、近所の眼科に治療に行きました。完治した折について、白内障はどんなもんかと聞いた処、未だ大丈夫なので一年後に来てください、との事でその日は帰りました。

二年後大阪市立総合医療センター（旧都島総合病院）への紹介状を書いて頂き、受診に出かけました。診察結果では、未だ早いのもう少し経過を見ようとなりましたが、段々遠方が見えにくくなり、今年手術をお願いしました。

先生曰く、余り手術をしたから良く見えるようになるとは期待をしないでくださいとのお話でした。結論から申しますと、術後遠方は霞むことなく若い頃のように良く見えます。パソコンする時や新聞を読むときには、以前は眼鏡が無いと見えませんでした、いまでは眼鏡無しでもぼつちり見えるのには驚きです。又、手術前と後では白さが違います。サングラスを掛けて白い壁を見ると真っ白ではありませんが、サングラスを外すと白さが違います。テレビを見ても、画面が綺麗に見えるようになりました。

自分自身思った以上に遠近がよく見えるようになり、驚いています。一度手術をすれば死ぬまで大丈夫という事なので、思い切って手術をして良かったと今は思っています。さて、手術は片目ずつすると長い事プールに

入れないので、両目を一週間で治療して頂くことにしました。

主治医がオペするのかと思っていましたら、眼科部長直々に執刀してくださいました。手術台はベットかと思っていたら、歯医者さんの椅子のような手術台にビックリ。スイッチを入れれば完璧にリクライニングベットに変身、血圧計も心電図もベットにセットされていて小さい手術台ですが、完璧な装置を備えた優れたものです。眼球に麻酔注射をするものと思っていました、目薬タイプの麻酔で目を洗うようにして麻酔をかけていました。

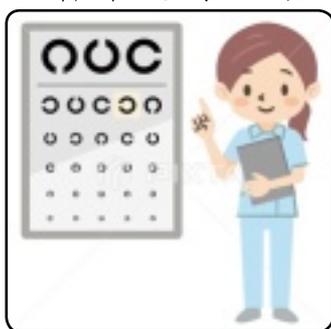
医者は緊張しないでリラックスするの様に言われるのですが、目の前で何かをするのではなく目の中で何かをされているので、とてもやないけどリラックスは流石にできませんでした。なかには患者さん、震える人もあるのでは？

三日後に、左の眼を手術して頂きました。二回目は慣れたもので・・とはいきません。先生に肩の力を抜いてと言われましたが、石の地蔵さんのように固まっていました。

二回目は主治医がしてくれました。美人の若い女医さんで一才不安でしたが、右目と変わらない仕上がり、目医違うがな（名医です）。

医術の進歩はすごいと感心した今回の白内障手術、手術を思案されている方は思い切りが大事かと言えてでしょう。

さる美容整形の先生がテレビで言っている「ほんの少しの勇氣を持ってください」明るい未来が待っていますよ。



## スキューバダイビング

四方山話 沖繩（前編）

稲本 祐二

ここは、沖縄県石垣島の海底。インスタグラムが水中メガネ越しに「その海底を掘るように」と指をさしている。私が指さされた海底を掘ると、手ぬぐいが出てきました。その手ぬぐいには「初孫ご誕生、おめでとうございます！」と書かれていました。

昨日、大阪の我が家の社長から「副社長、孫が生まれました！待望の女の子や！副社長の誕生日（7月4日）の1日前（7月3日）や！」と電話があり、私がスキューバのショップに行った時、初孫誕生のことを、嬉しそうに話したのを、ショップの人が、気を聞かせて、私に内緒で、サプライズを計画してくれた、という事です。石垣島では、風光明媚で有名な「片平湾」を観光したり、カラオケスナックで、上沼恵美子が歌ってる「泡盛心中」を



歌いました。石垣島のお笑い芸人が多数、出る地区だそうです。また、暴力団のかわりで芸能界を引退した、島田紳助が、当時、石垣島に店を出して住んでいたそうです。

# ことばの歳時記 金田一春彦

## 五月〜八十八夜〜



茶摘み

令和三年五月一日(土)。「夏も近づく八十八夜、野にも山にも若葉が茂る」と文部省唱歌に歌われる日が、今日である。立春から数えてちようど八十八日目にあたる。

「八十八夜の別れ霜」ということばがあつて、このころになると霜もおりなくなるので、茶摘み、苗代のみまき、蚕のはきたてなどのうえに一つの目安とされる。もつとも「八十八夜の忘れ霜」ということばもある。このころ急に気温が下がって霜がおりることをいう。農作物や果樹に思いがけぬ害を与えることがあるというわけで、それを警戒することばである。

俳句では、「別れ霜」「忘れ霜」「名残の霜」などという季語があるが、季節の初物に異常な期待を持った日本人は、その季節が終わりをつげて最後に登場するものに対して哀惜の表現をする。「帰る鴈」を見て感傷的になり、「逝く春」を惜しむのにも共通の心理がある。

会津地方では大寒から数えて百五日目(ほぼ八十八夜とおなじころに当たる)を「百五の霜」といって警戒する。



茶畑

## 健康情報シリーズ

### 自律神経

「健康管理」

#### 体内の環境を整える

#### 交感神経と副交感神経のバランス

自律神経は、昼間に体の活動を高める交感神経と、夜に優位になりリラックスへと導く副交感神経があります。この2つのバランスを保つことで呼吸、血流、消化、代謝、体温調整などの機能を良好に保ち、全身の健康を支えています。

バランスが乱れると疲れやだるさ、めまい、不眠などにつながる場合があります。



疲れや冷えを改善するために、長時間集中した後は休息する、軽いストレッチや歩行、深呼吸などを心がけましょう。

「食生活」

#### 朝はコーヒーや紅茶などのカフェイン

#### 夜はトマトや発酵食品を

朝は交感神経が活発になるときです。ぼんやりしてしまふ、やる気がでないときなどは、交感神経の活動を高めるために朝食にコーヒーや紅茶などのカフェインをとりましょう。起床後、1杯の水を飲むこともおすすめです。

胃腸の神経が適度に刺激され、朝食の消化吸収もよくなります。

夜は、副交感神経を活発にして、リラックス効果をもたらすGABA(ギャバ)を。トマトや発芽玄米、キムチ、漬物、みそなどの発酵食品に含まれるGABAは、ストレスを感じたり、眠れないときなど、脳の神経を和らげる効果もあります。

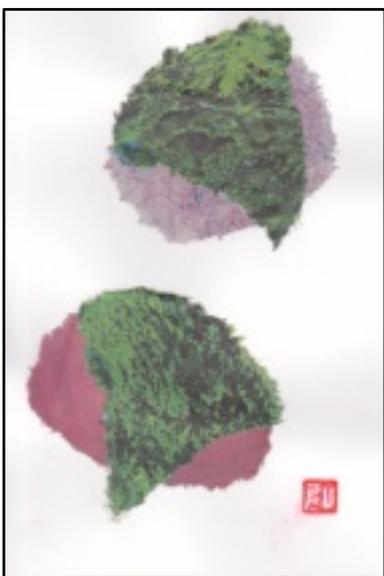
「始めよう!健康アップ習慣」

#### 日ざしが心地よい日でも、紫外線対策を



5月になると、まだ暑く感じなくとも紫外線は増え始めます。日ざしを心地よく感じていても油断すると、皮膚は紫外線のダメージを受けるので要注意。うっかり日焼けて肌が赤くなったら、冷水で濡らしたタオルで冷やしましょう。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (永田 弘子)

# 俳句

金本 美智子

四苦八苦したる凡夫や涅槃西風

吉川 弘美

山麓湖<sup>うみ</sup>の彼方の近江富士

須見 敏江

集へる日待ちて独りの花に立つ

東浦 ふく子

訪づれし春の広がり野も山も

藤田 多栄子

山鳩の声を遠くに春の朝

森下 和子

木と会話出来るとすれば花楓



絵手紙 (藤井 美智子)

## 催事のご案内

★「第2回定時総会」

日時.. 6月12日(土)

10時～12時

場所.. 大阪産業創造館5階

内容.. 20年度活動報告と

決算報告

21年度活動計画と

予算案・その他

## 教室・同好会のご案内

※大阪府の新型コロナウイルスに対する「緊急事態宣言」の期間中は、すべて中止にします。

■パッチワーク教室

日時.. 5月12日(水) 12時半～14時半

作品.. チューリップのリース飾り

※ 4月14日の未完成作品の続きをします。

場所.. 拠点事務所

■健康麻雀初級教室

日時.. 5月22日(土) 6月5日(土)

各日 13時半～16時半

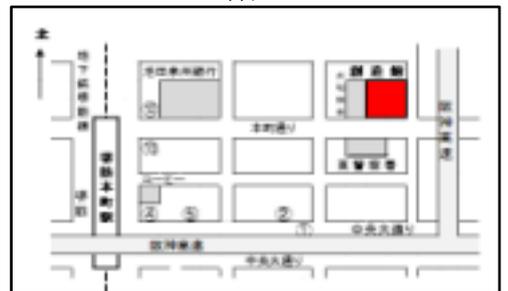
場所.. 拠点事務所

□水きり絵 同好会

日時.. 5月13日(木) 11時～15時

場所.. 拠点事務所

□健康マーじゃん 同好会



日時.. 5月15日(土) 6月5日(土)

各日 13時～17時

場所.. 拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時.. 5月17日(月) 11時～15時

場所.. 拠点事務所

## お知らせ

★運営委員会

日時.. 5月29日(土) 14時～16時

場所.. ナルク本部6階会議室

★拠点事務所から

事務所の執務時間は、新型コロナウイルス感染対策のため、当面の間、平日の11時～15時とします。

※「緊急事態宣言」の期間中は原則として事務所を閉じます。解除後も執務時間は当面の間は11時～15時とします。

TEL/FAX

(06) 6710-4522

## 3月度 会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
  - 時間 95時間
  - 提供者 15人
- ◎ 奉仕活動
  - 時間 565時間
  - 提供者 52人
- ◎ 会員数
  - 入会 2世帯2人
  - 退会 2世帯2人
- ◎ 月末会員数
  - 300世帯
  - 384人