

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15号 2021年9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

紙上展覧会

カメラと俳句の北海道旅

藤田 多栄子

写真展「魅せられて四季」の発表のため、「夏」をどう表現すればよいかと考へ、北海道の大地や空・丘をいれるようになった。その様子をドキュメント風につたえたい。

○一日目

新千歳空港で、レンタカーを借り、一路美瑛へ、高速道路で富良野の「ファーム富田」へ直行。思ったより時間がかかり、午後四時前に到着。「三脚禁止」の立札があり、手持ちでの撮影。スケールのある「虹の丘」を撮り、ファームを回る。



虹の丘

とりどりの花

光りをり

宿へ向かう途中、「青い池」へ。

雲の峰

ゆらぎ写すや

青い池



そして「白髭の滝」へ。



ドードーと

轟き落つる

白髭の滝

○二日目

午前四時、宿を出発。霧に煙る山々を見て、大雪山に行くのは明日にしよう。今日は美瑛を回りじゃがいも畑や麦の丘を撮ることに。

空と雲

遙かなる丘

麦畑



○三日目

午前四時出発。十勝岳への登山口でもある望岳台へ。朝日に染まる十勝岳の雄峰を撮る。

噴煙を朝日に染めて夏の山



旭岳へ向かう。七時発のロープウェイで大雪山旭岳へ。雪渓の残る「姿見の池」と旭岳を撮る。



雪渓を

残す池にも

旭岳

雪渓の溶けた後に姿を見せる大雪の花々にあう。どの花も愛らしく目を楽しませる。

雪渓の

溶けゆく先に

ちんぐるま



霧がはれそうもなく下山。今回はこれで終。

旅人は目や口や耳で楽しむとか。

今回は甘いとうもろこしの味や山で

聞いた鳥たちの囀り。

露天風呂で聴いた鶯の聲。

心の洗濯もできたかも？

皆様も旅を企画し、お楽しみ下さい。

2度のPCR検査

豊島 久美子

コロナ禍の7月、8月に、私は2度、広島へ帰省し、2度のPCR検査を受けました。

この2年間、豪雨・新型コロナウイルスの影響等で帰省出来ずにいたところに、健康だった一人暮らしの姉が手術をする事になり、帰心矢の如しだったので、病院側から「コロナ禍の為、大阪からは来なくてよろしい」と言われ、手術には立ち会えませんでした。術後自宅療養の姉は、私がワクチン接種2回目を終えて抗体が出来、且つ、PCR検査結果「陰性」を確認してから帰省するように、と指示しました。もし私の帰省でクラスターが発生しては大変だからです。

7月のPCR検査は、大阪の検査を受けました。大阪駅前第三ビルの「大阪梅田PCRセンター」で受検。予約はスマホで行い、翌朝9時予約でセンターに向き、鼻咽喉検査「受検料5500円(税込)」を受けました。開店まで外で行列を作って待ち、若い男女の列の中、私が先頭の1番乗りでした。大半の人は唾液検査「受検料3300円(税込)」を受けているようでした。

結果は、翌朝スマホのメールで受信し「陰性」で、ほっとしました。

2回目のPCR検査は、広島県が、夏の帰省客に対して行うキャンペーン「感染しない、させない、もちこまない。広島県に帰省前



大阪梅田PCRセンター

にPCR検査を受けてください」(受付期間8月1日〜31日)に申込み、無料で受検。方法は、スマホで専用予約サイトから申込み、1〜2日後に自宅に送られて来る検査キットに、唾液を入れて梱包し、郵便局に持ち込み、検査機関「東京PCR衛生検査所」に送ります。結果はスマホメールに届き「陰性」。受検料や送料すべてを負担する広島県のコロナに対する決意に共感と



PCR検査キット

感謝をした次第です。

ナルクの活動を月末日初に調整しての2度の帰省は大変で、帰省中の活動をカバ―頂いた方々には唯々感謝あるのみです。

歳を取ることは、残酷か？

稲本 祐二

「こんな老後が待っていたのか？」去年8月、多量の下血。貧血からか？自宅で失神！家内は、私そのまま死んでしまうかと、矢も楯もたまらず、119番通報。担ぎ込まれた病院でも、失神。即、入院。「輸血」や「絶食Ⅱ点滴」治療。大部屋希望するも、空きまちで個室へ。

入院3日目に、看護婦長から「大部屋」が空いたので、「個室から、移ってください」と。私は、一昨年11月から「うつ病」も患っていて、テニスの大坂選手と同様、神経過敏症状。私の場合、夜昼逆転の睡眠不順症状。

他に「音」や「光」に拒絶反応等々。私の精神状況から「大部屋は無理」をお話

しし、高額の個室料金で入院継続。

入院6日目の内視鏡検査で「下血原因は。切れ痔。明日の退院オーケーです。」歩行力が極端に衰えるも、無理して、嬉々として、自転車退院。持病の強い腰痛は40才頃から。

最近「医療用麻薬テープ」を毎日張替、0・5mgから始まり、今は2・0mg。ほとんど歩けないので、骨皮筋衛門に。その当然の帰結として、最近、古傷の右膝が激痛の悲鳴。顔がひん曲がるほど激痛で、歩けない。

妻に心配を掛け、世話を！一人やったら、乗り切れなかった。介護保険要支援2級の認定を受け、ケアマネが付き、介護ベッド、廊下の手すり取付。歩行器レンタルし、リハビリ歩行訓練。週1〜2回の介護卓球。それでも、人生、捨てたもんじゃない。

夜昼逆転で、夜の時間がたっぷりあるので、①パソコンで一人麻雀。毎夜、毎夜、半荘10回以上②読書もたっぷり！例えば、ナルク事務所から、平岩弓枝の「おんなみち(上・中・下)」「池波正太郎の「鬼平犯科帳シリーズ」「剣客商売シリーズ」「編笠十兵衛(上・下)」他。藤沢周平の「蟬しぐれ」他多数。

最近のこのコロナ禍。大阪も、この6月1日から限定時間営業のスポーツジムでプール歩き。長い長いトンネルの出口にたどり着けるかも。人生、感謝を



忘れず、頑張ろうと思っ
ています。皆さんとお
会いできる日を楽しみに、
頑張ろうと思っ
ています。

ことばの歳時記 金田一春彦
九月 関西語の勢力



明治元年の九月二十日(旧暦)、明治天皇は京都を出発せられて、はじめて今の「東京」の地に向われた。

七月十七日(旧暦)から江戸は「東京」と呼ばれるようになっていたという。

このあと、十二月二十二日にも一度京都へ戻られたが、翌年三月二十八日に再び「東京」に行幸され、以降京都に帰られることなく、「東京」が皇居となったわけである。

京都はそれまで千年以上の永きに亘って皇都だった。が、それがこの年に「東京」が皇都になったと同時に、日本の標準語も、京都語から東京語に変わった。日本語の二千年の歴史の上で一番大きな変化である。

京都語は、これ以後標準語の地位を失ったが、しかし、古い文化的伝統をほこる地である。

これ以後も、京都・大阪を中心とする関西の言葉は東京語にたびたび影響を及ぼしている。

東京在来の「湯屋」ということばが「風呂屋」に変わり、「床屋」という名が「散髪屋」に変わったのはほんの一例である。



健康情報シリーズ

血管の老化

健康管理

健康的な生活習慣を続けて

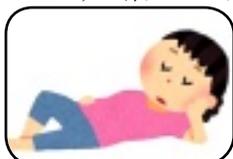
血管の老化を防ごう



加齢とともに血管も老化するといわれています。

過食や運動不足など、不健康な生活習慣を続けていると血管の老化が加速するの
で注意しましょう。放置しておく
と血管の壁が厚くなったり、硬くなったりして、動脈硬化を招くこともあります。

動脈硬化はこれといった症状がないため気づきにくい病気ですが、進行すると脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります。その原因となる高血糖、高血圧、脂質異常症、肥満を招かないよう、運動不足、食べすぎ、喫煙、ストレスのたまる生活などを改めましょう。



食生活

食塩の摂取量を減らし

カリウムを含む食品を

塩分のとり過ぎは血管にダメージを与え、動脈硬化を促進します。血管の老化を防ぐには、減塩を心がけましょう。1日の食塩摂取

量は男性8g未満、女性7g未満を目安に。調味料の代わりにだし、酢、レモン果汁などを活用し、麺類の汁は半分残す、外食は味付けが濃いので自炊の回数を増やすなどの工夫をしましょう。

また、食塩の排出を促すカリウムを含む食品を積極的にとることも大切です。カリウムは大豆、芋類、ほうれんそう、海藻類、りんご、バナナなどに多く含まれます。さらにカリウムの動きをサポートする納豆、玄米、ごまなどに含まれるマグネシウムを積極的にとりましょう。

「始めよう!健康アップ習慣」

ゆっくり座る動作で肥満防止

いすにすわるとき、おなかの周りに力を入れ数秒かけてゆっくり座りましょう。下半身の筋肉が刺激され、基礎代謝がアップ。

1日の消費エネルギーも増えて太りにくい体になるので習慣にしましょう。

(「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

射干ひあふぎの花岩陰に色香秘め

吉川 弘美

懐かしき佳人を偲ぶ盆の月

須見 敏江

古里の山滴るも人隔て

東浦 ふく子

草木も石も死者なり原爆忌

藤田 多栄子

捕虫網身の丈余り振り回す

森下 和子

盛上る砂美しき蟻地獄



絵手紙 (植原 貞子)

催事ご案内

★「秋の大阪城公園クリーン作戦」

日時.. 10月21日(木) 10時~12時

集合.. 大阪城ホール南玄関・西側

(青屋門の外濠)

※但し、雨天時は10月28日(木)に順延します。

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、原則として、すべてを中止にします。

■パッチワーク教室

日時.. 9月8日(水) 12時半~14時半

作品.. 四角つなぎのバッグ

材料.. 布地は各自持参願います。

場所.. 拠点事務所

■健康麻雀初級教室

日時.. 9月25日(土) 10月2日(土)

各日 13時半~16時半

場所.. 拠点事務所

□水きり絵同好会

※9月はお休みいたします。

□絵手紙同好会

※9月はお休みいたします。

□健康マージャン同好会

日時.. 9月18日(土) 10月2日(土)

各日 13時から17時

場所.. 拠点事務所

お知らせ

★運営委員会

日時.. 9月11日(土) 14時~16時

場所.. ナルク本部6階会議室

※「緊急事態宣言」期間中は、中止します。

★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

7月度 会員動向

- ◎ 時間預託提供活動

時間	49時間
提供者	10人
- ◎ 奉仕活動

時間	484時間
提供者	54人
- ◎ 会員数

入会	0世帯0人
退会	5世帯6人
- ◎ 月末会員数

	287世帯
	368人