

# 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22号 2022 4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

私のとくい技

「切る、斬る、伐る」

松澤 正勝



どの字のき  
るも良く切れ  
ない事には仕  
上がりは悪い  
です。

包丁は切れる包丁で作ったお料理と、切れない包丁で作ったお料理とは、見た目はもちろん仕上がりが良くありません。フグのテッサも、切れる包丁でなければ出来ないわざ、切れない包丁でこしらえたお刺身はとも食べる気はしません。

私の家庭でも、包丁は常に切れる状態にしています、料理をしている陰で聞いていると切れない包丁で料理をしている時は包丁の切るリズムが悪く、その日の料理は美味くはありません。頭が切れる、気持ちが悪くなる、札びらを切る、このような事は出来ない私ですが、切れる包丁研ぎは、私にもあなたにも出来ます。私とその昔、包丁を研ぎに出したのですが、1本1000円の研ぎ代でしたが金額に見合った切れ味ではありませんでした。腹を立てるより自分で研いでみようとして行錯誤し

ました。砥石で研ぐとなれば少なくとも3本は欲しいです、荒砥、中研ぎ、仕上げ研ぎ、砥石は如何せん、研いでいると真ん中がへこんできます。その状態で研いでいるとだめです。その状態で研いではいけないのです、又、三本も揃えらるとなると金額が張ります。今回紹介するのは、至って安上がりでなおかつ簡単にベテラン、素人関係なく切れる包丁が研げます。

YouTubeを見ていても砥石で包丁を研ぐのは見るのですが、ペーパーで研ぐのは私が見たことがありません。やってみればわかるのですがこれが案外安くて、簡単で見てください良く切れ味バツグンです。

(写真の順番に説明)

- ① ステッキ棒(幅40mm厚み25mm長さ300mmを2本)
- ② 水・ペーパー(400・800・1000・1500、各番を1枚づつ)を用意し、ステッキ棒1本に400と800を2本目に1000と1500番を貼る。
- ③ 研ぎ台(幅60mm厚み30mm長さ300mm2本)を用意する。横から見ると隙間があります、それは刃の



角度を付けるため幅に合わせた2本の楔で研ぎ台を固定しているからです。④ 研ぎ台にマジックインクなどで刃物の型をとり、両面テープを貼る。

⑤ 刃物をその上に固定する。これで剥がれない。⑥ ステッキ棒にはった400番から順に角度を決め、研いでいく。目安は400番で刃物の内側に軽くかえりができればOK、400番の目を800番で取ればOK、そのように順次1000番、1500番と研いでいきます。

両手で角度を決めぐらぐらさせないのがコツです。木の厚みから指を出さないように、刃物でゆびをきります。⑦ 最後はハサミの研ぎ方と小さなペーパー砥石です。

包丁は研ぐのに80%努力をしたならば、しまう時に20%の手間をかけてください。使用後にクレンザー(細かい研磨剤混入)をスポンジにかけて表面を軽くこすってください。そうすることで表面に着いた微妙な不純物がとれ、月日が経ってもさびないのです。

# 「高畑敬一を偲ぶ会」に参列して

そのひととなりを

守屋 正



去る2月28日、久しぶりの穏やかな好天のもと、「高畑敬一を偲ぶ会」がエル・おおさか（北浜・天満橋）でしめやかに開催されました。

名誉会長は、令和2年2月8日に享年90歳にてその生涯をとじられました。

ナルク本部は同年3月に「お別れの会」開催を企画しましたが、コロナ禍で延期を余儀なくされ、今年三回忌を迎えたのを機に、その同月に神野会長の熱い思いのもと「偲ぶ会」を開催するに至りました。

開催場所「エル・おおさか」は28年前の平成6年4月20日、ナルク設立総会が開かれたちようどその記念すべき場所なのです。

会場正面のスクリーンには氏のにこやかなお顔が大きく映しだされ、我々を見守っておられました。

司会者の開会挨拶のあと、ご冥福を祈って一同黙祷を捧げ「偲ぶ会」が始まりました。

最初に、詩吟同好会「千翠会」から「追悼の詞」が、寝屋川拠点コーラスクラブから「ナルクの歌」が献奏され、会場雰囲気柔らかく包んでくれました。ついで、各界で縁の深かった方々からお別れの言葉です。

ナルク顧問でさわやか福祉財団会長・堀田力氏からのビデオメッセージでは、「日本に助け合いが広まっていない時にナルクを設立し、助け合いをする基礎を築いた先見性には敬服です。」と振り返っておられました。

名誉会長の出身地・富山県の近畿富山県人会会長・金山隆興氏からは「県人会の活性化はもとより、関西歌舞伎の復興に対しても活性化を図って蘇らせた、などの行動力は素晴らしいものでした。」と称賛の言葉を寄せられました。



【ご挨拶される神野会長】

神野会長は、「生涯現役の合言葉の元、最後までそれを実践されました。」と追悼し、名誉会長が満足された、というエピソードをこっそり(?)明かしてくれました。一つ目は、京都で開催したナルク15周年記念イベントの成功。二つ目は、その15周年記念イベントで中山道を完歩したこと。三つ目は日本三大夜祭の「秩父の夜祭」を見学できたこと。

名誉会長の心情の一端を知りました。そして、ご遺族様からご挨拶のあと、参列者全員献花へと移り、富山県砺波ゆかりのチューリップを捧げました。

最後に、スクリーンに浴衣を着て十八番の相撲甚句を唄う名誉会長が写り、



【参列者献花】

「さよなら♪皆さんお世話になりました♪」には涙させられました。「巨星落つ」という言葉にふさわしい人となり、改めて実感させられた感動的な「高畑敬一を偲ぶ会」でした。やすらかに眠り下さい。

## ゆずり・ゆずられコーナー

新設の「ゆずり・ゆずられコーナー」に、新たに二名の会員の方から、物品の無償提供の申し出がありました。

一つ目は、入江康子さん（平野区流町）から、木製の「高級額縁」の提供です。



外枠は、50cm×45cm、ガラス面は、40cm×30cmで、重さは2kgです。（同じものが二つあります。）



二つ目は、斎藤一志さん（城東区古市）から、「リコーダー」一式（新品同様）の提供です。アウロスプラノリコーダー長さ、32cm、説明書あり、教則本付き。

いづれかをほしいと思う方は、今月の20日（水）までに、事務所に連絡してください。

（希望者が多数の場合には、事務局で抽選します。）

今後ともこのコーナーの継続のため、皆さまのご協力をよろしくお願いします。

四月 ～ 四月一日さん ～

「四月一日」と書く草字がある。

富山県の魚津・滑川方面に多い。何と読むかというのと、ワタヌキと読むのだそう。

昔旧暦の四月一日といえは、

衣がえをする日で、今まで着ていた綿入れを脱ぎ、あわせに着がえた。

そういうことから「四月一日」は「ワタヌキ」だそう。

国文学者に栗花落裕さんという方がいる。「栗花落」が苗字で、これは「ツユリ」と読んで読む。毎年、梅雨の候になるとクリの花が散る。

このことから「栗花落」と書いてツユイリと読むので、「ツユリ」はその転だ。

前の「四月一日」さんに似たものには、「八月一日」さんもいる。「ホヅミ」と読む。

一般に「日」や「月」の字のつく苗字に難読のものが多い。私と同じ町内に「日月」という工学博士が住んでおられるが、これは「タチモリ」と読んで読む。ツイタチのタチと、ツゴモリのモリ

というわけであろうが、凝ったものである。

きょうはエイプリル・フルで、天下晴れての嘘の言える日であるが、この欄のことはウソではない。



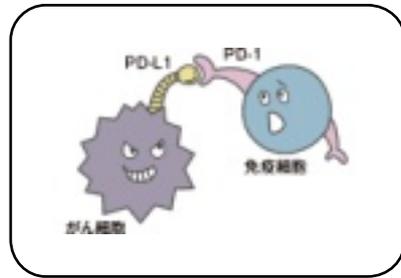
健康情報シリーズ

「がん」

【原因】

異常な細胞が増殖・転移していく

日本人の死亡原因の第1位であるがん（悪性腫瘍）は、細胞の遺伝子に傷がついて異常な細胞が増え、体中に転移する病気。リンパ球などの免疫細胞には、がん細胞に抵抗する働きが備わっていますが、何らかの影響で免疫機能が低下することがあるのです。



がんは生活習慣・感染症・発がん性のある化学物質などに関りが深いといわれています。

【症状】

初期症状がないことも多い

発症率が高いのは胃・肺・大腸がん、男性では前立腺がん、女性では乳がんなど。

胃がんはみぞおちの痛みや不快感、肺がんは息苦しさ、前立腺がんは尿が出にくい、乳がんはしこりなどの症状が挙げられますが、気づかないまま進行してしまうことも。

特にすい臓がんは早期発見が難しく、死亡率の高いがんです。

【治療と予防】

定期検診を欠かさずに

がん細胞を切除する手術をはじめ、がん細胞の増殖を薬や放射線で抑える治療を実施。がんにかかりにくくするには、禁煙・飲酒・食事・運動に気を配って健康増進を計ることが大切です。

がんは早く見つけて治療すれば、直る確率も上がりますので、定期的ながん検診を受けましょう。

【免疫力が上がる習慣】

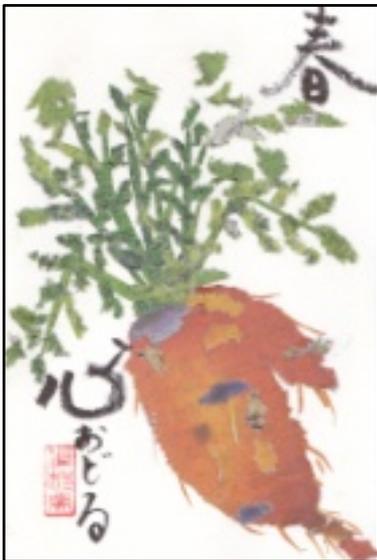
健康のセルフチェックを行う

前にかぜをひいたり、口内炎ができたのはいつか、下痢や便秘はしていないか、肌荒れはしていないか、夜型になっていないかなど、



自分の健康状態について振り返る時間をとるとき設けましょう。特にかぜや口内炎の頻度が高いと、免疫力が低下しているといえます。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵（繪川 佐都美）

# 俳句

青空に揺れて眩しき花辛夷

吉川弘美

桃咲いてもものここちに青き空

齋藤富美代

春一番ひとりぼっちの頬を刺す

須見敏江

風花の肩に触れては消えてゆく

田中澄子

日本海波を染めたる秋夕焼

藤田多栄子

この宮の選りて植ゑある花の兄

森下和子



絵手紙 (萩原 洋子)

## 催事ご案内

○ 全国ナルクデーの一斉行動

↳ 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に設定しています。大阪拠点では、大阪城公園の清掃活動でこの全国一斉行動に加わりますので、ぜひご参加ください。

日時… 4月20日(水)10時

集合… 大阪城ホール玄関西側(青屋門の外濠)

申込… 4月18日(月)までに事務所へ

※ 雨天時には27日(水)に順延

## 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、すべて中止します。

■ 健康麻雀初級教室

日時… 4月2日(土) 4月23日(土)

5月7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13日(水) 12時半～14時半

作品… 前回のベストとネコのポーチ「猫」

材料費… 700円

場所… 拠点事務所

□ 健康マージャン同好会

日時… 4月2日(土) 4月16日(土)

5月7日(土) 13時～17時

場所… 拠点事務所

□ 水きり絵 同好会

日時… 4月14日(木) 11時～15時

場所… 拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

日時… 4月18日(月) 11時～15時

場所… 拠点事務所

## お知らせ

★ 運営委員会

日時… 4月9日(土) 10時～12時 (時間注意)

場所… ナルク本部会議室(6階)

★ 「本部会報ナルクについて」

奇数月のみの発行のため、今月(4月)の発行は

ありません。

★ 「寄付のお礼」

浅野利子様から切手のご寄付を頂きました。

ありがとうございます。

★ 「拠点事務所から」

事務所の執務時間はコロナ対策のため当面の間、平日の11時～15時とします。

TEL / FAX (06) 67101452

## 2月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	50時間
提供者	10人
◎ 奉仕活動	
時間	392時間
提供者	46人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	4世帯5人
◎ 月末会員数	
	269世帯
	346人