

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23号 2022年5月発行
ナルク大阪「いちようの会」
〒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

春のぶらりウォーク

「山中溪の花見」

佐藤悦子

3年もの長い間コロナ禍の為、大手を振って外出する事、集まること等を控えてきた。3月中旬をもって恐る恐るであるが解禁。4月5日(火)、ナルク大阪「いちようの会」も幹事さんが長い間温めていた山中溪に行くことになった。参加者は9人。久し振りに顔を合わす方との会話も弾む中、車中の人となる。



【満開の桜に囲まれて】

をどジツと待っている。思い思いの桜を愛でる一時であった。山中溪は、和泉と紀州路を結ぶ古道である。

一時間強の時間もお喋りには長過ぎる時ではなかった。11時過ぎに山中溪駅に降り立つと、桜が咲き乱れ全山ピンクの林の様に見える、まるで「お待ちしております」と云わんばかりの歓迎に心の率直な喜び。「何て綺麗な」と思い思いの表現を声にし、写真に収める人も。駅舎とは名ばかりだが、ホームには多くの撮り鉄が電車の来るのを待つ。紀州路線と桜のトンネルを切り取り傑作

平安時代中期頃から始まった熊野三山に向かう道で熊野古道と呼ばれ、この地には宿場町山中宿が置かれ、江戸時代にかけて全盛を誇った由緒ある地であった事が、町中を散策していると、折々に立札があり教えてくれる。そして、手入れの行き届いた民家の庭先等々。さぞ昔は庄屋を助け、紀州の殿様の参勤交代の折にはご接待を：と思いを巡らせつつ歩を進めた。枝垂れ桜に導かれ地福寺に。何とこの古寺は、後鳥羽上皇・嵯峨



【地福寺の枝垂れ桜】

天皇等々が行幸参拝をしたとの記録が残っているとの事。所謂名刹である。今は訪れる人は少ないが。

又、先に述べた紀州街道をぶらぶら。長い立派な白壁が続く旧庄屋敷敷等に目を見張る。こんな事もあった。民家の軒先に珍しい花を見る。此の処で、スマホで勉強、名前がわからない。写真を撮って検索、小町藤と判明。たわいのない会話で場が和み、そして新しい知識となる。何時まで覚えているだろうか？

時折聞こえる子供達の声を後に、静かな春の日差しの中、木陰を求めお弁当を広げる。ちよつとお裾分け、料理教室にもなる。ベテラン主婦は



【恐竜の滑り台】

垂れ桜が、春のそよ風にゆらゆらと枝を静かに揺らしている。暖かい春の日差しではあるが、まだ寒さが感じられる。食後の運動に「わんぱく王国」へ。恐竜の口の中を駆け抜ける滑り台がある。傾斜角度45度はあるだろうか？そして長い滞空時間。滑るには上まで階段を登るのだ。と私も私たちに挑戦できるものではない。子供たちは飽きることなく繰り返す。親御さんもカメラを片手に、我が子の喜ぶ姿に目を細めている。料金は無料。物価高の中、親も喜んでいよう。今日の「ぶらりウォーク」は最高の日であったな、と心から皆さん思っている事と思う。天候に恵まれ、桜も一番綺麗な姿を見せてくれた。後は散り際の良さを楽しんで、また一歩季節は先に進むのだ。今日の日を計画頂き、取り仕切つて下さいました幹事の永田さんにお礼を申し上げます。また、会員の皆様、この様なイベント企画がありました折には、どうか一緒に参加し楽しい時間を共有しませんか？お待ちしております。

ナルクデーの全国一斉行動

「春の大阪城公園クリーン作戦」

4月20日は、ナルク設立の日のため、2年前に本部では、「ナルクデー」として、全国一斉に地域社会への貢献活動を行うことを決め、全拠点に協力を呼びかけました。しかし、一昨年・昨年とともにコロナ禍の真最中であり、ほとんどの拠点が活動を実施することができませんでした。

従って、今年が実質的に最初の「ナルクデー」全国一斉行動となりました。

同日10時に、暖かい晴天に恵まれて、「ナルク」のぼり旗のもと、拠点から16名・本部から4名、総計20名の参加者が集合しました。

本部・神野会長の挨拶の後、皆さんは、揃いの橙色のベストを着て軍手をはめ、ゴミバサミとビニール袋を持って、かなり広い範囲にわたって清掃活動に従事しました。

公園ではコロナ以前の程の賑わいがなく、人数も疎らなため、ゴミもかつてほど見当たりませんでした。それでも皆さん草むらに分け入って、それなりの分量のゴミを収集しました。

約1時間半、心地よい汗を流した後、ゴミを普通ゴミと資源ゴミに分別した後、ペットボトルのお茶で喉を潤しました。最後に、本部の田中理事の締



めの挨拶があり、この奉仕活動も無事終了となりました。

三密回避のため、今回も軽食を共にしての全体での交流タイムは見送りとりましたが、それぞれ久しぶりに会う方もあり、個々に親しく会話する機会を持つことができました。

(事務局)

「コロナ禍での繋がりをもとめて

「絵手紙作戦第二弾」

去年の今頃、コロナ禍のために閉じ籠りを余儀なくされる方が多いのが実情でした。



そこで絵手紙同好会の協力を得て、『絵手紙ご機嫌お伺い作戦』を実施したのを覚えておられますか。

結果、お礼のお手紙などを頂戴したりして、逆にこちらが感激する一幕がありました。

一年経った今尚続くコロナ禍において、正直どなたにもというわけにはいきませんが、同じ様な趣旨で、日ごろ事務所と繋がりの薄い方や利用者の方々へ『ご機嫌お伺い作戦』を実施させて頂きました。

絵手紙同好会や水切り絵同好会の方々に協力頂き、彼女たちの作品を供出してもらって一筆啓上させてもらったものです。

昨年以上にお礼状を頂戴し、我々もこういふちよとした言葉のやり取り、心に沁みるやり取りのうれしさを改めてかみしめています。



協力頂いた同好会会員のみなさま、お疲れさまでした。有難うございました。

(事務局)

「大阪・北摂エリア拠点連絡会開催」

去る4月14日(木)、2時より千里ニュータウン・プラザ(吹田市・南千里)にて「大阪・北摂エリア拠点連絡会」が開催されました。



現在全国のナルク拠点は17エリアに分割され、お互いに身近な地域問題・情報を共有できるようにとの考えです。我々のエリアは、高槻・島本、吹田、箕面、茨木・摂津、豊中・池田、大阪の6拠点で構成されており、持ち回りで連絡会を主催、今回は、吹田拠点の担当です。コロナ禍で、参加人数も制限され、今回は田中理事以下6名が参加しました。

今回の主たる課題は、6拠点合同で何かできないか、にありました。

集約できた結論としては、①内向き行事と②外向き行事に分けられるのではないかと。

①としては、6拠点内の親睦交流促進を図れるイベント等の企画具体化。

②としては、ナルクをPRできるような、外部に目につくイベント、公を巻き込んだイベントなどがそれです。

未だ具体性に欠けますが、コロナ禍が収まるのを前提に今後も詰めていこう、との思いで散会しました。

(事務局)

五月 山鳥



山鳥は婚礼の祝いには贈ってはいけない、という慣例がある。

百人一首にある山鳥の歌「あしびきの山鳥の尾のしだり尾の」の最後のところが「ひとりかもねむ」とある、

だから夫婦別れをすることになるのだと、縁起屋が言い出したことによるが、何もこの歌によるなら、山鳥の尾の長いように末永く仲むつまじくあるように、という意味に解してもよいはずだった。

一般に俗信が悪い方に考えられやすいことは、友引に結婚式をあげるのを忌むのと動機は一緒だ。

友引に結婚式をすれば、ほかの人たちもそれにあやかして結婚する、と解する方が自然だったのを、もう一度本人が同じようなことをする、つまり夫婦別れをするようになるとは、考えたものである。ところで、「あしびきの」の歌の作者、柿本人麻呂を祭った神社が兵庫県
の明石市にあるが、これは和歌の上達を祈る神社ではなくて、火よけの神社である。それはヒトマル神社を「火止まる」神社と解したことによるとは、これまた不思議な縁である。



健康情報シリーズ

「自律神経失調症」

【原因】

生活の乱れやストレスが一因に

意志とは関係なく働き、全身の器官を調整する自律神経には、昼の活動時に優位になる交感神経と、夜の安静時に優位になる副交感神経があります。



自律神経失調症とは、不規則な生活やストレスにより2つの自律神経のバランスが悪くなり、不調が現れる病気のこと。女性は更年期のホルモンの変化に伴い、自律神経が乱れやすくなります。

【症状】

全身と精神にさまざまな変調をきたす

不眠や倦怠感・肩凝り・頭痛やめまい、口の渇き、息切れやほてり・冷え、食欲不振、頻尿のほか、精神面ではいらいらしたり、やる気が出なくなったりなど症状がさまざまあり、個人差が大きいのも特徴です。

自律神経は心臓や血管と関与するため、動脈硬化や心臓病の発症リスクが高まるともいえるでしょう。

【治療と予防】

生活リズムを戻そう

自律神経を整えるには、睡眠・食事・運動



いようにしましょう。病院では、抗不安剤や睡眠薬など症状に合わせての処方やカウンセリングが行われます。

【免疫力が上がる習慣】

ポジティブに考える

がん患者に漫才や喜劇を鑑賞してもらったから、免疫細胞の一つであるNK(ナチュラルキラー)細胞の活性度が上昇。リウマチ患者に落語を聞いてもらった実験でも、免疫に関係する物資の数値の改善が確認され、笑いや樂觀的な感情は免疫力を上げることが分かっています。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵(奥村 昭子)

俳句

石楠花の薫る御苑に鳥の声

吉川弘美

散るさくら乳母車の子あそばせて

齋藤富美代

花に立つ紆余曲折を越えて来て

須見敏江

小さき子にリーダーの居て風薫る

田中澄子

壊されし街跡に満つ春の闇

藤田多栄子

疫去らず戦も止まず三月尽

森下和子



絵手紙 (島村 多恵子)

催事ご案内

○「第3回定時総会」

日時… 6月11日(土) 10時～12時

場所…「大阪産業創造館」5階(地図を参照)

内容… 21年度の事業報告と決算報告

22年度の事業計画と予算案、その他



- ・地下鉄中央線堺筋本町駅 1番出口から徒歩5分
- ・地下鉄堺筋線堺筋本町駅 12番出口から徒歩5分

○「手軽に出来る包丁研ぎ教室」

日時… 6月27日(月) 11時～

場所… 拠点事務所

(詳細は次号でお知らせします)

教室・同好会のご案内

※大阪府に新型コロナウイルスに対する「緊急事態宣言」が発出中はすべて中止します。

■健康麻雀初級教室

日時… 5月7日(土) 5月28日(土)

6月4日(土) 13時半～16時半

■パッチワーク教室

3月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	時間	31時間
	提供者	8人
◎ 奉仕活動	時間	495時間
	提供者	50人
◎ 会員数	入会	0世帯0人
	退会	1世帯1人
◎ 月末会員数		268世帯 345人

お知らせ

★運営委員会

日時… 5月28日(土) 10時～12時

※日時ともにご注意ください。

場所…ナルク本部会議室(6階)

★「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)671014522

※開催場所は全て拠点事務所です。

□健康マーじゃん 同好会

日時… 5月7日(土) 5月21日(土)

6月4日(土) 13時～17時

□水きり絵 同好会

日時… 5月12日(木) 11時～15時

□絵手紙 同好会

日時… 5月16日(月) 11時～15時

日時… 5月11日(水) 12時半～14時半
作品…「アジサイ」のバッグ
材料費…2800円