

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29号 2022年11月発行
ナルク大阪「いちよりの会」

〒542-0012

大阪府中央区谷町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

会員交流会の開催



【高橋事務局長からの挨拶】

10月22日(土)
午前10時、大阪
市立社会福祉セ
ンター(天王寺
区)にて、会員
交流会が19名の
参加で行われま

二週間前に退院することができて、現在は手押し車歩行器を使つての朝夕散歩で、体力・筋力増強のリハビリに励んでいること、事務所への出入りには今しばらくの猶予が必要なこと等が、欠席のお詫びとともに、述べられていました。

月に一度程度で実施してほしい。ハイキング等も、歩く距離は4km程にしてほしい。
● 同好会・教室について。麻雀・絵手紙をもっと増やしてほしい。補助金を出してほしい。会費に点数を使えるようにしてほしい。
● 特技を持つ人が講習会で披露してもらえないか。
● 小物・ベストの作製など)
● 時間預託点数が使いにくく、魅力が失っている。(立ち上げ時と状況が大きく変わっている。)

した。
一昨年7月の南北合同が成立して以来、コロナ禍のため会員が顔を会わせる機会もほとんどなく、多くの行事が見送られてきました。今年度に入つて初めて集会形式で、第3回定時総会を開催しましたが、時間の都合上、会員相互の意見交換を十分にすることができませんでした。
そこで今回、会員交流自体を目的に集い、顔を会わせてじっくり話し合う機会を設けました。
最初に高橋事務局長から会の趣旨説明があり、次いで、今回出席できなかった守屋代表からのメッセージが紹介されました。
背骨の圧迫骨折のため、思わぬ長期の療養を強いられてきたこと、ようやく



【グループトークング】

での近況等を語り、フリートークングの時間にはいろいろのナルクとの係わりやコロナ禍の思いを自由に話し合いました。
約1時間余のグループ討議の後、小休憩をとったのち、高野圭子さんの指導のもと、脳トレを兼ねた簡単なストレッチ体操を約10分行いました。指や手足を楽しく動かしながら、頭と体をリフレッシュすることができました。
最後に、まとめの全体会合に入り、三グループの司会者から、討議の内容を要約して発表してもらいました。● 町中散策について。以前に行つた所をもう一度行くのも良い。二か



【脳と体をほぐして】

● 特技を持つ人が講習会で披露してもらえないか。
● 小物・ベストの作製など)
● 時間預託点数が使いにくく、魅力が失っている。(立ち上げ時と状況が大きく変わっている。)
● 活動の有償化も考えるべきではないか。
● ナルクのこれからの方針を、しっかり伝えてほしい。
(提起された意見・要望は、今後の運営委員会で検討していきます。)
こうして、約2時間の集会も無事終了となりました。
本来なら全体で昼食を取る時間を設け、さらに交流を深めたいところですが、コロナ禍のため見送らざるをえず、そこで解散することとなりました。
(事務局)



【討議内容の発表】

秋の大阪城公園クリーン作戦

秋晴れの10月20日（木）午前10時に、大阪城公園の青屋門外濠に6名が集合して、恒例の清掃活動を開始しました。今回は参加者も少なく、少し寂しい活動となりました。

この時期大阪城公園では、天守閣復興90周年を記念して「大阪城夢祭」が開催され、音楽・文化芸術・飲食などのプログラムが用意されていたため、行きかう人々も多く、久しぶりに賑わう様子でした。

また、コロナ禍の過去二年間には見受けられなかった児童の集団も、あちこちで見かけることができました。

こうした中、参加者の皆さんは、軍手をはめてビニール袋とゴミバサミを持ち、かなり広範囲にわたって清掃活動に従事しました。

それぞれ約1時間半の心地よい汗を流した後、一休みしてペットボトルのお茶で喉を潤しながら、皆で談笑して過ごしました。最後に収集したゴミを、資源ゴミと普通ゴミに分別した上で、公園事務所から渡されたビニール袋に移し替え



【当日収集したゴミ】

て、所定の場所に運び、今回の奉仕活動も無事終了となりました。次回は、もっと多くの方々の参加を期待しています。

（事務局）

ゆずりゆずられコーナー

秋ですね、自転車に乗って買い物やお出かけにも気持ちの良い季節になりました。

今回は永田弘子さんから自転車のワイヤー錠の無償提供の申し出がありました。

最近盗難防止のために2個の錠を取り付けるのが常識です。

セカンドキーとしてご利用ください。

いづれかをご希望の方は番号を指定のうえ、今月の21日（月）までに、事務局にご連絡ください。

①



尚、希望者が複数ある場合には、事務所抽選を行い決定いたします。

今後とも、このコーナー継続のため、皆さんのご協力をよろしく

お願いいたします。

（事務局）

②



③



「秋のハイキング」へのお誘い

「亀の瀬地すべり」見学

去年のハイキング「明神山」登山道に、「亀の瀬地すべり」の説明板がありました。

今回は、日本遺産に認定された「亀の瀬地すべり」の歴史と被害及び対策事業の歩みを見学します。龍田古道の一部・河内堅上から三郷まで、平坦な4kmの道を歩きます。

日時…11月23日（水・祝）10時半～15時

集合…JR大和路線「河内堅上」駅

備考…左記①～④

① JR「天王寺」駅16番線、「王寺行き」9時55分発普通電車に乗車

② トンネル内を見学しますので、安全のため懐中電灯を用意して下さい。

③ 行程外ですが「三郷」

【亀が瀬トンネル】

駅から徒歩5分の龍田大社へ足を延ばされてはいかがですか。

紅葉のスポットとして有名です。

④ 雨天時は、12月4日（日）に順延。

（4面も参照して下さい。）



これから寒くなると、グツグツと煮えるなべを囲み、ハシでつつきながら食べる団欒は楽しいものだ。

日本で生み出した世界的に有名なべ料理がすき焼きで『上を向いて歩こう』の題名としてまた有名になったが、すき焼きの語源は案外むずかしい。



新村出博士に従うと、もともと日本では牛や豚の肉を食べる風習がなかったため、牛肉を食べる時は、家の中で調理するのを遠慮して、野外で農耕につかう鋤の上で焼いたことから、今の名前が生まれたのだという。もともと「すき焼き」という名前は関西ふうのいい方で、昭和のはじめごろまでは、東京では牛なべと聞いた。



渡辺紳一郎氏の話に、九州は熊本から上京してきたひとりのむくつけき男子を、うまいものでも食わせてやろうと牛なべ屋に案内した。九州男子、ひと口牛肉を口に入れて「馬か」と大声で言ったので、「バカ、牛肉だよ」とたしなめたところ、またひと口はおぼって「道理でうまか」と言ったそうだ。

健康情報シリーズ

「四十肩・五十肩」

【原因】

く肩関節の組織が炎症を起こすく

四十代以降の発症者が多く、四十肩・五十肩と呼ばれている肩関節周囲炎は、ある日突然、肩に強い痛みが走り、動かせる範囲が制限される症状が伴うのが特徴です。



加齢により、肩周囲の骨や軟骨・じん帯やけんなどに炎症が生じることが原因だと考えられています。肩関節にある肩峰下滑液包と関節包が癒着すると、さらに肩の可動域が制限されます。

【症状】

く激痛から始まり慢性化するく

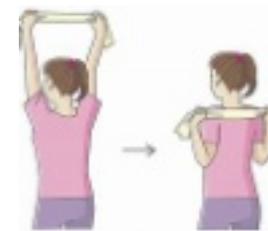
大きく3段階に分類され、最初に訪れる急性期に最も痛みが現れます。衣服の着脱や入浴・トイレなどの日常生活が不自由になり、夜間にズキズキした痛みに見舞われ、寝返りが打てなくて眠れなくなること。

肩を動かすときに痛みが残る慢性期、少しずつ動かしやすくなる回復期を経て治ってきます。

【治療と予防】

く肩周りのストレッチをく

激しい痛みが出る急性期は安静にし、慢性期に入ったら可能な範囲で肩や腕を運動療法に取り組みます。人によって異なりますが、元どおりになるまでには6



か月から1年以上かかるといわれています。日頃から肩関節とつながっている肩甲骨をほぐし、炎症を防ぎましょう。

【免疫力が上がる習慣】

く体を温める食材をとるく

体温を上げると免疫力がアップしますので、寒いときは体を温める作用のある根菜をとりましょう。

ごぼうやれんこんには食物繊維がたっぷり含まれ、腸内改善に最適。体を冷やす作用のあるバナナなどは、体を温める食材と一緒に食べるとよいでしょう。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (長尾 康子)

俳句

快晴の浅間の麓帰り花

吉川弘美

綿虫のころや富山の葉売り

齋藤富美代

不屈なる人の訃報や身に沁むる

須見敏江

木道を隠してをりぬ草紅葉

田中澄子

芋掘りの蔓刈る先を飛蝗跳ぶ

藤田多栄子

目覚めれば予約の時間えのこ狗尾草

森下和子



絵手紙 (島村 多恵子)

催事のご案内

○秋のハイキング

～「亀の瀬地すべり」の見学～

日時.. 11月23日(水・祝) 10時半～15時

集合.. JR大和路線「河内堅上」駅改札口

持物.. 弁当・飲物・懐中電灯・雨具

申込.. 11月21日(月)までに事務所へ

※雨天時は、12月4日(日)に順延
(2面も参照して下さい。)

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.. 11月5日(土) 11月26日(土)

12月3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.. 11月9日(水) 12時半～14時半

作品.. 干支の「うさぎ」

材料費.. 700円

場所.. 拠点事務所

□健康マージャン 同好会

日時.. 11月5日(土) 11月19日(土)

12月3日(土) 13時～17時

場所.. 拠点事務所

□水きり絵 同好会

日時.. 11月10日(木) 11時～15時

場所.. 拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時.. 11月21日(月) 11時～15時

場所.. 拠点事務所

お知らせ

★運営委員会

日時.. 11月12日(土) 10時～12時

場所.. 拠点事務所

★寄付のお礼

H・Tさん(住之江区)から「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

新型コロナウイルスに対する感染対策のため、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)671014522

9月度会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
 - 時間 22時間
 - 提供者 10人
- ◎ 奉仕活動
 - 時間 415時間
 - 提供者 52人
- ◎ 会員数
 - 入会 0世帯0人
 - 退会 2世帯3人
- ◎ 月末会員数
 - 252世帯
 - 324人