

# 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38号 2023年8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

## 新教室の発足と 同好会の再開

6月の定時総会で提起された今年度の事業計画の中の、「拠点運営活性化に向けての取り組み」の一つとして、新たに「スマホ教室」が発足し、「カラオケ同好会」も再開されます。ともに8月はお休みしますが、9月以降皆さまのご参加をお待ちしています。  
(事務局)

### スマホ教室をはじめました

西島 忠洋

7月8日(土)13時半から事務所にて「スマホ教室」を初開催いたしました。

ガラケーからスマホになったけど、使い方が分からない、もっと上手く使いこなしたいなど、皆さんのスマホスキルの底上げになったらいいなと考えております。最後にアンケートを実施しましたので、内容を開示させていただきます。7人全員に回答をいただきました。

- ① 内容は満足いただけましたか？  
満足…100%
- ② 時間は十分でしたか？  
丁度いい…71%/長い…14%/短い…14%
- ③ 参加した目的を教えてください。

### 訃報

ナルク本部 神野 毅会長が、7月7日に急性心筋梗塞により逝去されました。慎んでご冥福をお祈り申し上げます。



スマホで出来る事を増やしたい…57%/基本操作を知りたい…29%/アプリが理解出来ていない為…14%  
④ 体験したい、知りたい機能は？

カメラ…57%/LINE(ライン)…43%/Zoom(ズーム)…29%/メール…14%/インターネット…14%/事務所でのWiFi設定…14%

⑤ ④の目的は達成出来ましたか？  
出来た…71%/やや出来た…14%/出来なかった…14%

⑥ ⑤でそう思った理由は？  
写真に名前を入れる事が出来た/教わりたい事を事前に用意していたので、よく分かった/QRコードでアンケートの返信が出来た/教えて頂いたスタンプを送信できた/自分で操作出来た/質問する事項すら分かっていた。

⑦ 今後もスマホを使いたいですか？  
使いたい…86%/やや使いたい…14%

⑧ スマホ教室に今後も参加したいですか？  
参加したい…86%/やや参加したい…14%

⑨ 他の人にも参加を勧めたい内容でしたか？  
勧めたい(満点10点)…6名/普通(5点)…1名

⑩ ⑨でそう思った理由は？  
和やかに出来た/何回聞いても忘れるので何回も教えてほしい/一人ひとりに丁寧に対応される/解りやすい/分からない事が解決できた/新しい知識を得た喜びを感じる事が出来る。

⑪ その他(ご要望など)。  
太鼓の練習と同じでやるのは自分です、先生ではありません/今、困っている事への解答と、全体的なレベルアップという今回のコンセプトを継続する。

### カラオケ同好会の再開

守屋 正

去る6月27日(火)、コロナ禍で長い間休んでいた「カラオケ」会が開催され、9名の方が集ってくれました。当初「同好会」ではなく、まずは「会」として試行してみても参加の皆さん方の意向を伺う、という形での流れでしたが最終の話合いでは皆さん「同好会再開に賛成」ってことになりました。これからは毎月第三火曜日ジャンカラ(上六店)にて13時~17時に開催します。ご覧になった方もおられたと思いますが、NHK家庭の医学番組で、「カラオケの健康的効用」が謳われていました。

心と身体に結構効果的とのことです。  
① 脳内ホルモンの活性化で、ストレスホルモンが減少する。  
② お腹の底から歌って有酸素運動になる。  
③ 嚙下機能のアップ。  
④ 人前で歌う緊張感(交感神経)と歌い終わりのリラククス感(副交感神経)で、自律神経がほどよく刺激され、免疫力のアップに繋がる、何と、良いことづくめです。  
皆さん方のご参加をお待ち申し上げます。



# 「安全な歩道のはずなのに何故！」

岩佐 康男

大阪市内の道路を歩いていて、気付くことが有ります。

特に大通り等、歩車道分離の歩道を歩いていて、私も健常な時は余り気が付かなかったことですが、3年程前に大病をして入院生活が長く続いたので、思う事が有ります。

今はその病も完治したと医者は言っています。が、寝た切りの生活が長かった為、脚の筋力が落ち、歩いていても直ぐに足が疲れるし、足元がふらつくことが有ります。

歩道を歩いていて、勾配のある所、特に駐車場入口等で歩道が傾斜している所を歩くのが非常に困難を感じます。車道側に引き込まれるような感じがして、怖く感じる事が有ります。従って、そのような部分を歩くときは、何時も車道と反対側の平らな狭い境界ブロックの上を歩くようにしています。

以前に、私が健常な時ボランティア活動で、身体障がい者の男性（80kg以上はあったと思う）を手押し車の椅子で外出介助をして、道路の右側の狭い歩道を押していた時、前方が右の方へ

カーブしている所に差し掛かかり、

そのカーブの部分が駐車場の入り口になっていた。そのカーブに差し掛かった時偶然、右前方からタクシーが近づいてきた。

その瞬間車椅子が急に道路側へ引



きずりこまれそうになり、慌てて車椅子を止めようと、両手に力を込めて、力一杯ハンドルを握りしめて引つ張った。その時軍手をしていたが、ハンドルのどこかの金具に手をやったものだから、右手の人差し指を怪我したが、大きな事故にならなくてよかった。もう随分昔のことだが、忘れられない。

私達のように自力で歩ける者は未だ良いのだが、特に手漕ぎの車椅子を利用して居る方たちは、現状の歩道を移動する時、駐車場入口部分を移動するのは本当に困ると思います。

私の知り合いで車椅子を利用して居る方は、勾配のある歩道を通るときは本当に困ると言っていました。又私は足が悪いので歩いていても直ぐ足が疲れるので、先日介護保険を利用して腰掛付きの手押し車を借りて散歩している時、

勾配のある歩道に差し掛かった時、前かがみで押すため車道側に引きずりこまれそうになり、危険なのでハンドルを片手で杖代わりに持って移動しました。然し、そのような使い方をすると、事故につながり危ないから使用を止めて下さいと言つて、手押し車を引き揚げられました。

前記のように、街路の歩車道が分離された歩道では、手漕ぎの車椅子や手押し車を利用して居る方々は、駐車場入口を通るとき非常に困ると思います。

従つて、今後歩道の駐車場入口部分を工事する時は、車道側の車の乗り入れ口部分は、50〜60cm位の勾配が有れば十分だと思います。又施設の駐車場入口等（駐車場でなくても、同様な形状になっている所が多々有ります）について

は、今後毎年少しずつでも予算を計上して、補修して頂きたいと思ひます。  
以上、健常者も現状の歩道状況を認識し、歩道の工事をする時は歩行・弱者を優先的に考慮して頂きたいと思ひます。

## 「ご意見箱」を設置しました

会員の方の集まりの中でこんなご意見が寄せられました。

「目安箱」を作ってくれないか？誰に声掛けをしていいのか分かりにくい事案などもあり、「自由に意見・要望をモノ申せる場を」という趣旨でした。

三役会議でその方向性を検討し、七月初旬の運営委員会に諮ったところ、何の異論もありませんでした。

名称については意見が出て、レトロな感じの名称「目安箱」と、そのものズバリの「ご意見箱」に集約され、結果「目安」訴状の意味もあつて、上から目線の感じがしない「ご意見箱」に決まりました。

運用方法としては都度三役で内容整理をして運営委員会に諮り、検討結果を事務所内に掲示したり会報でPR告知したりしていきます。  
匿名大いに結構で、気軽にモノ申す場としてご利用下さい。

(事務局)



八月 〳 大文字 〵



「燃えて身をやく大文字」と、  
園小唄にうたわれた大文字焼き  
が今日行われる。現在ではまっ  
たく観光京都のトレードマー  
クのような存在になったが、も  
とは盆でこの世に帰ってきた  
精霊(しよりょう)さまを送  
る「送り火」の習俗の大規模な  
ものだった。

東山銀閣寺の東にある如意嶽  
(によいがたけ)の山腹に、一  
(七三メートル)・ノ(一四六メ  
ートル)・ハ(二四メートル)と  
いう「大」という文字を火で  
浮かびあがらせるわけで、  
壮观である。

この夜は他に「左大文字」、  
「妙」、「法」、「船の形」、  
「鳥居の形」を他の山々で焚  
く。ちかごろは他の土地にも  
これを真似ることがあり、箱  
根強羅(ごうら)あたりにも大  
文字山が出来た。

この行事を「大文字」と呼ぶ  
のは、「大きな文字」だろう  
か、「大」という文字「だろ  
うか」。

「妙」や「法」の文字を焼く  
習慣は近代のもので、古くは  
「大」の文字だけだったの  
だから、当然後者の意である。  
「大文字」を見に行けぬわれ  
われ風情は、せいぜい「大の  
字」に寝そべってこんなこと  
でも考えて、暑い夏の夜を  
過すことである。



健康情報シリーズ

「快眠」

「健康管理」

〵 日中の眠気や疲労感には要注意

睡眠の環境を見直そう

しつかり睡眠時間を確保でき  
ていると思っても、昼間に眠  
気や疲労感があるなら要注  
意。睡眠の質が低い可能性  
があります。

睡眠の質を上げるには、ま  
ず眠りやすい環境を整えま  
しょう。枕は横から見て立  
ち姿と同じ姿勢になる高さ  
、マットレスは寝返りし  
やすい固さが重要です。部  
屋着のままより、吸収性が  
よくゆつたりした着心地の  
よいパジャマに着替えるの  
がベスト。



寝汗は体を疲労させてしま  
うため、暑い日はエアコン  
で快適な室温を朝までキ  
ープするようにしましょう。  
寝る前には脳を覚醒させ  
るスマホの閲覧は避け、  
読書や頭皮のマッサージ  
などでリラックスを。

「食生活」

〵 眠りをサポートする

トリプトファン、GABA(ギャバ)

快眠のためには、眠りをサ  
ポートするメラトニンや  
穏やかにするセロトニンの  
材料となるトリプトファン  
をとりましょう。中でも納

豆・アーモンド・玄米・豆乳・アボカドなどの植物性タンパク質からだ  
と、脳に取り込まれやすく  
おすすめです。

また、興奮を抑えてリラ  
ックスをもたらすGABAも、  
睡眠の質を高めます。

GABAはトマト・なす・  
大豆もやし・メロンなどに  
多く含まれます。寝る前  
にさゆを飲むと脱水の予  
防になり、胃腸を温めて  
リラックス効果もあります。  
カフェインには強い覚  
醒作用があるので、夕方  
以降のコーヒーや紅茶は  
デカフェの物を選びま  
しょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

〵 朝と夕方は、目の紫外線対策を

紫外線は目からも入って  
きます。太陽が低い位置  
にあるときのほうが、目  
に入る紫外線が多くなり  
ますので、朝と夕方は特  
に注意を。UVカットレ  
ンズを使ったサングラス  
を着用し、目を守りま  
しょう。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)



水きり絵 (植原 貞子)

# 俳句

初蟬に生氣満ちたる朝の庭

吉川弘美

空蟬の一茎にゆれてをりにけり

齋藤富美代

鉛筆を削りて待つや夏期講座

須見敏江

だんじりの道筋あちこち通行止

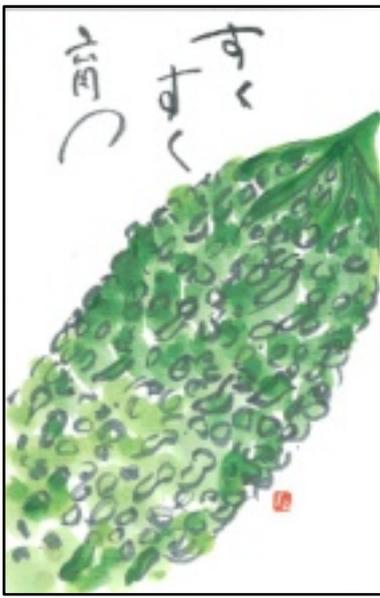
田中澄子

滝しぶき山紫陽花の青に散る

藤田多栄子

予報より静かなる雨額の花

森下和子



絵手紙 (島村 多恵子)

# 催事のご案内

○ わくわく町中散策

「大阪くらしの今昔館」

内容…「住まい」を中心に「暮らし」から「まちづくり」までをテーマとする、歴史系の専門ミュージアム。

日時… 9月21日(木) 10時～12時

集合… 地下鉄「天神橋六丁目」駅・3号出口

(詳細は次号を参照)

# 教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級 教室

日時… 8月5日(土) 8月26日(土)

9月2日(土) 13時半～16時半

■ パッチワーク 教室

日時… 8月9日(水) 12時半～14時半

作品…「朝顔のリース」

未完成ですので続きをします。

■ スマホ教室

8月はお盆休み中のため、お休みです。

9月は9日(土) 13時半～15時半

□ 健康マージャン 同好会

日時… 8月5日(土) 8月19日(土)

9月2日(土) 13時～17時

□ 水きり絵 同好会

日時… 8月10日(木) 11時～15時

□ 絵手紙 同好会

8月はお休みします。

□ カラオケ同好会

8月はお休みします。

9月は、19日(火) 13時～17時、ジャンカラ上本町駅前店で行います。

※ 「カラオケ同好会」以外の教室・同好会の開催場所はすべて拠点事務所です。

# お知らせ

★運営委員会

8月はお盆休み期間中のため、中止します。

★会報発送作業

9月号の発送作業は、9月1日(金) 14時から拠点事務所で行います。ご協力をお願いします。

(なお、前月号で作業開始時間に誤りがありました。お詫びします。)

★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。なお、お盆休みは、8月11日(金)～16日(水)です。

TEL / FAX (06) 671014522

# 6月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	15時間
提供者	9人
◎ 奉仕活動	
時間	466時間
提供者	46人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	5世帯5人
◎ 月末会員数	
	229世帯
	291人