

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41号 2023年11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

わくわく町中散策 天王寺界限 後編

守屋 正

5月23日天王寺界限を散策したが、今回はその残された北側界限散策のいわば後半編。10月24日猛暑も落ち着き過ぎしやすくなった晴天の日、9名が地下鉄「谷町九丁目駅」に集まった。

まずは地下階段を上がって直ぐの、融通さんと親しみを込めて呼んでいるお寺へ。正式の名称は融通尊『藤次(とうじ)寺』。融通さんとは、想いのままに願いを叶えて下さると親しまれている如意宝珠(によいほうじゆ)融通尊のことで、弘法大師(空海)の作品と伝わる宝の珠をいう。

この寺には、「白い巨塔」や「華麗なる一族」などで有名な作家・山崎豊子が眠っており、横に立つ碑には作品名がすべて掲げられていた。



【生玉さんの鳥居】

じや・通称生玉さん)の城の地に鎮座しているが、豊臣秀吉の大坂城築城にともないこの地に遷座された。

現在でも結構広い境内を有しているが、遷座当時は現在の8倍もの広さだったとのこと。大きな石の鳥居は、壽屋・サントリーウイスキーの創業者・鳥居

信治郎氏が寄付されたもので、トリイが落ちになっていた。この境内には、井原西鶴座像、米澤彦八の碑、織田作之助の銅像などが点在しており、大阪浪花の文化歴史を忍ばせてくれている。変わったところでは、境内の一角に煙突状の筒が立っており「これは何と



【この筒っぽは何?】

その真下の上町台地に陸軍が大きな地下壕を造っており、その換気口跡のこと。何でもありだった軍の横暴ぶりが目に浮かぶ。次にお隣の「齡延寺」へ。ここは天王寺七坂の一つ

た所に位置し、藤澤家の菩提寺として有名。江戸幕末、昭和にかけて、大阪で最大の私塾・漢学塾「泊園書院」があり、その礎を築いた江戸時代後期の儒学者・藤澤東咳(とうがい)らがここに葬られている。長男の南岳やその子・黄鵠(こうこく)及び黄坡(こう

は)らによって書院は受け継がれ隆盛をみた。東咳を曾祖父と仰ぐ作家・藤澤桓夫は関西文壇の長老として活躍。「ほうちよう一本♪」さらしに巻いて♪の歌手・藤島桓夫とは何の関係もない、とガイドが説明した時には、全員大笑い。十三歳になった子供達は、男女とも

心身が一段と発達し成人に近づいていく。この人間形成の最も重要な時期に、虚空蔵菩薩にお参りし、知恵と福德の授与をお願いする「十三まいり」というお祝行事がある。太平寺は、古来より「大坂の虚空蔵さん」「なにわの十三まいり」のお寺として親しまれてきた。一同もう遅いわ、と実感。七坂の一つ「口縄坂」へ向かった。「口縄坂」のいわれは、坂の下から眺めると道の起伏が「蛇(くちなわ)」に似ているからとも、大坂城築城の時に縄打ちを



【織田作之助の碑】

始めた所である、からとも言われる。坂を上がりきった所に、作家・織田作之助の『木の都』の一節が刻まれた碑が

最後に麻田剛立(あさだこうりゅう)の墓所へ。剛立は江戸時代に九州・豊後出身で、39歳の時大坂へ来て医業に従事した。かたわら、日食や月食を予告して的中させ日本最古の月面観測図を描くなど、天体観測に生涯を捧げた。伊能忠敬は、彼の弟子とのこと。



【麻田剛立墓所】

驚くべき天才が大坂で活躍していた。今回も結構盛りだくさんのわくわく散策、辻井さん、再度のガイド有難うございました。

「秋の大阪城公園クリーン作戦」

上田 隆

恒例の重要行事の一つである「秋の大阪城公園クリーン作戦」が、10月19日(木)すつきりさわやかな秋晴れのもと、11名参加で実施された。

クリーン作戦出陣前に守屋代表の挨拶があり「ゴミは少ないと思うが、よろしくお願いいたします」と激励の言葉を受け参加者一同所定の道具を持ち意気揚々と、それぞれ思い思いの場所に出陣いたしました。

さすがに世界の大阪城でゴミもほとんどなく気持の良いもので、これでは参加者も少ないことに納得できました。

外国人のお客様も多く見られ、ゴミ拾いも忘れる、華やかで美しい大阪城公園でありました。

それでも参加者全員が、拾い集めて来たゴミの分別作業と整理を行いクリーン作戦の成果を確認しました。

弁当を頂きながら今回のクリーン作戦の成

果や今後のイベント情報をお互いに、来年も元

気に参加したいものとおもいました。参加の皆さんお疲れ様でした。



【作戦従事中】

秋のハイキング

「信貴山」のご案内



【朝護孫子寺】

聖徳太子が物部氏征討を祈願したところ、寅の年、寅の日、寅の刻にトラに乗った毘沙門天が現れて、勝利の秘宝を授けました。その故事から、信貴山の毘沙門さまへのお参りは、聖徳太子にあやかっご利益が授かるとして、昔から信仰を集めてきました。

駅から大門ダム、とつくり湖のつり橋、開運橋を経て、霊峰信貴山の朝護孫子寺(ちようごそんしじ)を目指します。

今年、トラ・トラ・トラの阪神タイガースも18年ぶりにリーグ優勝を果たしたこともあり、皆さん、ご一緒に参拝してご自分の願いを祈願してみませんか。

- ・日時…11月23日(木・祝)10時15分～15時30分
- ・集合…近鉄生駒線「信貴山下駅」改札口
- ・交通…JR「天王寺駅」9時30分発「奈良」行き(大和路線)↓「王寺駅」9時48分着↓「王寺駅」発10時12分生駒行き(近鉄生駒線)に乗り換え↓「信貴山下駅」10時13分着

・備考…歩行距離は約6km、帰りは、奈良交通バスで、「信貴大橋」14時50分発に乗り、「王寺駅」に15時23分に到着します。

※雨天時は、11月26日(日)に順延。
四面を参照して下さい。

健康麻雀同好会へようこそ!

私たちの麻雀同好会は、楽しみながら健康を保つことを目的としています。

健康麻雀とは、麻雀を通じて心身の健康をサポートし、楽しむことを目指す活動です。

麻雀は頭脳活動に優れ、コミュニケーションの機会を提供し、ストレスを軽減する助けになります。そして何より、楽しい時間を共有できる素晴らしい娯楽です。

最近、新たな仲間が2人参加してくれました。彼らとの交流は非常に楽しく、新しい友達を作る機会となりました。

私たちはますます多くの方と共に麻雀を楽しみ、交流を深めたいと思っています。

麻雀同好会は、第一、第三、第四土曜日(第一・第四は初級教室も併設)にナルク大阪「いちようの会」の拠点事務所で開催しております。初心者の方も大歓迎です。

私たちはゆっくりとルールを覚え、プレイの楽しさを共有する手助けをいたします。

もし興味をお持ちいただけますしたら、見学、冷やかしく歓迎です、ぜひお気軽にご参加ください。



麻雀同好会一同

十一月　　秋の暮れ

この道や行く人なしに秋の暮

芭蕉



四季それぞれに夕暮れの落ちついた風情は好ましいものだが、古来日本ではとりわけ秋の夕暮れのさびしい趣が愛されてきた。

『枕草子』の巻頭の文「秋は夕暮れ。夕日のさして山の端（は）いと近うなりたるに」は有名であるが、『新古今集』に

は「山夕（さんせき）の歌」と呼ばれて親しまれた三首がある。いずれも花も紅葉（もみじ）もないわびしさ、さびしさのそこはかとなくただよう秋の夕暮れの情緒をよんだものである。

ところで、ただ「秋の暮」というとき、ずっと以前には暮れていく秋、つまり晩秋をいった。

それがいつからか混乱して、秋の夕暮れをいうことばにかわってしまったらしい。一方、晩秋をさすことばには漢語の「暮秋」

があり、これを訓で読んだ「暮の秋」ということばがある。そこで「秋の暮」は夕暮れのこと、「暮の秋」は晩秋のことだという区別が守られてきた。これもまたややこしい話である。



健康情報シリーズ

「誤えん性肺炎」

「健康管理」

高齢者に多い誤えん性肺炎

飲み込む力をつけ口内を清潔に



誤えん性肺炎は、食べ物などが誤って気管に入るることによって、肺に細菌が入り炎症を起こす状態です。加齢によってかむ力が弱くなったり、舌

を動かす筋力が衰えたりして、食べ物や飲み物を飲み込む「えんげ機能」が低下することが原因の一つです。予防には、食べるとき姿勢を正してしっかり集中する、舌を口の中ではじいて音を鳴らす・舌で左右の頬を内側から押すなどの運動で飲み込む力をつけるといった対策が有効です。また口内が清潔に保たれていないと、のどなどにすみついた細菌を唾液と一緒に飲み込むことでも起こります。

「始めよう！健康アップ習慣」

体調の変化を日記につけよう

疲れや不調を減らすためには、まず自分の体について知ることが大切。体調について気付いたことを、毎日書き留めるようにしましょう。原因が分かってくると、あらかじめストレスを回避するなどの対策が可能になります。（「家庭の健康管理カレンダー」より）

「食生活」

調理法や食べ方に気をつけて

飲み込みやすい食事にと

えんげ機能が気になってきたら、できるだけ



水きり絵（石田 安子）

俳句

秋惜しむ千手観音祀る寺

吉川弘美

故郷や水の記憶を鮭のぼる

齋藤富美代

輝きし月は知らぬやこの残暑

須見敏江

月今宵卒寿ながらに願ふこと

森下和子

川柳

テレビ見て同じハゲ方妻が言う

ヒトシ

昔^{むかし}本独り善がりのスマホ指

タカシ



絵手紙 (植原 貞子)

催事のご案内

○ バーベキュー大会

日時… 11月16日(木) 11時半～15時

集合… 地下鉄「鶴見緑地駅」改札口

費用… 3000円(但し、酒類は別料金)

備考… 参加取消は、13日(月)までに事務所

へ連絡のこと。それ以降では、キャンセル

料(880円)が発生します。

申込… 事務所に問い合わせして下さい。

※雨天中止は、13日(月)に決めて連絡します。

○ 秋のハイキング

日時… 11月23日(木・祝) 10時15分～15時30分

集合… 近鉄生駒線「信貴山下駅」改札口

持物… 弁当・飲物・雨具。

申込… 11月20日(月)までに事務所へ。

※雨天時は、11月26日(日)に順延。

一二面を参照して下さい。

教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級教室

日時… 11月4日(土) 11月25日(土)

12月2日(土) 13時半～16時半

■ スマホ教室

日時… 11月11日(土) 13時半～15時半

■ パッチワーク教室

日時… 11月8日(水) 12時半～14時半

作品… 来年の干支「辰」です。

材料費… 800円

□ 健康マージャン同好会

日時… 11月4日(土) 11月18日(土)

12月2日(土) 13時～17時
□ 水きり絵同好会

日時… 11月9日(木) 11時～15時

□ 絵手紙同好会

日時… 11月20日(月) 11時～15時

□ カラオケ同好会

日時… 11月28日(火) 13時～17時

場所… ジャンカラ上本町駅前店

※今月以降は、毎月第四火曜日に行います。

※「カラオケ同好会」以外は全て拠点事務所での開催です。

お知らせ

★運営委員会

日時… 11月11日(土) 10時～12時(拠点事務所)

(委員以外の会員の方の参加も歓迎致します。)

★会報発送作業

12月号の発送作業は、12月1日(金)14時から拠点

事務所で行います。ご協力お願いします。

★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。

9月度会員動向

◎ 時間預託提供活動

時間 14時間
提供者 7人

◎ 奉仕活動

時間 440時間
提供者 45人

◎ 会員数

入会 2世帯2人
退会 1世帯1人

◎ 月末会員数

219世帯
280人

TEL / FAX (06) 671014522