

# 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47号 2024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



「平和の鐘」の前で

位の中が空洞の円筒を横に置いて、その上に薄い板を乗せて、その上に立ち上がって3本の短剣でジャグリング。次の長い糸を

## 万博記念公園の花見に参加して

米谷 弘子

4月2日(火)10時半に「万博記念公園駅」に集合。男性4名、女性4名の参加となりました。晴天に恵まれて、中央口から太陽の塔を見上げながら桜の一番メイン通りを歩きました。開花予報に反して五分咲きの桜が私達を迎えてくれました。50年振りの万博会場は昔の片鱗は無く、家族連れで賑わう広大な公園に変わっていました。

途中細身でイケメンの大道芸人の呼び込みを目をやると、またたく間に観客の半月の輪が出来、音楽と彼の説明にこれから何が始まるのかと見守っていると、演技が始まりました。高さ80cm位の台の上に、直径15cm・高さ30cm

垂らして、けん玉を一発で真中の剣先で受け止めるなど、足元が円筒でフラフラしながらの見事な技に、ウオーという観客のドヨメキ。わずかな時間ですが、緊張の瞬間でした。台から落ちて骨折をした先輩もいたとか。また、雨が降れば出来ないし、何も保障も無いのにどうしてやっているのかと、聞いてみた。最初はジャグラーへの憧れが、今は自分が観てもらおう事に生き甲斐を感じていると事。「今後出来なくなったらどうする？」と聞いてみたらその時やりたいことを見つけてやるという返事。つい親の立場で考えてしまっ

だから、1回目の記憶はあまりはつきりとは残っていない。ただ、世界各地の衣食住、歴史や祭りが、映像や実物、模型などを配置してわかりやすく紹介されていた記憶はある。今回もそれを期待しつつ、なにか新しく心に残るものはないかとワクワク気分ではいった。なかはとにかく広い。大きくA、B、C、3つのブロックに分かれ、ヨーロッパ、アメリカ、アフリカからアジア、もちろん日本まで全世界がカバーされている。時代時代の民族衣装を着たマネキンなども展示されていて、興味がかきたてられる。モンゴル族の住居のゲルなどはほぼ実物大と思われるものが設置されており、中にはいることもできた。

その後「平和の鐘」の近くの広場で、太陽の塔を桜の花越しに見ながら、8人が輪になって歓談しながらの昼食タイム。昼食後、女性3人は公園を離れ、男性1人は民族博物館に立ち寄り、残り4人で日本庭園に向かった。池も樹木も手入れが行き届き、今は花の少ないシーズンながらクリスマスローズ、ユキヤナギ、アシカビなどが目を楽しませてくれた一日でした。

心に深く残る展示があった。私事になるけれど、4年前に亡くなった母親は、20歳まで日本統治下の朝鮮半島全羅道で育った。朝鮮での暮らしはときどき聞いていたが、イメージできるところにわたって聞いたわけではない。今回、その時代の全羅道でのくらしが説明と写真付きで映像展示されていた。見るほどにひきこまれた。

この写真のなかに少女時代の母親がいたんだと思うと胸にせまるものがあった。

## 国立民族学博物館を

### 見学して

林田 利隆

私が民俗学博物館を見学するのは、これが2回目。1回目は30年ほど前。

皆さん、興味があれば、一度見学されることをお勧めいたします。思わぬ発見があるかもしれませんよ。

## 「ナルクデー」全国一斉行動 春の大阪城公園クリーン作戦

本部が、ナルク設立の4月20日「ナルクデー」を含む一週間を「ナルクウィーク」として、その期間中に全国各拠点で奉仕活動を行うことを決定してから、今年で5回目となります。大阪拠点でも、今年は、4月18日(木)に大阪城公園の清掃活動を設定し、15名の参加で一斉行動に参加しました。

大阪城公園の青屋門前、ナルクの「のぼり旗」のもと午前10時に全員が集合。守屋代表・寺井副会長の挨拶の後、活動が始まりました。揃いのベストを着て、軍手をはめてゴミバサミとビニール袋を持ち、それぞれ広い公園内を分散して清掃活動に従事しました。

公園内の道路にはロードトレインが走り、内堀には御座船が運航して、外国人を含む多くの観光客で賑わっていました。そうした中を2時間近くにわたって活動した後は、恒例の昼食タイムです。木陰にビニールシートを敷いて円座に座り、歓談しながら軽食を食べ、交流を深めました。



最後に、収集したゴミは資源ごみと普通ゴミに分別して所定の場所に置き、半日の活動も無事終了となりました。参加された皆さん、お疲れさまでした。(事務局)

## わくわく町中散策

### 「蒲生4丁目」へご案内

「がもよん」と呼ばれ親しまれている蒲生四丁目。

下町の雰囲気や古くから残る町並みは、ミナミや梅田といった繁華街とは違った魅力があります。

また、全国人口密度第4位のこの町はファミリーが多く、フードタウンとして盛り上がりを見せています。

「がもよんにぎわいプロジェクト」と称した、眠っている古民家や長屋を再生した街づくりが注目を浴びており、レトロ且つモダンな飲食店がずらり並んでいます。

がもよん界隈(蒲生四丁目)



(「大阪公式観光情報」より)

日時…5月24日(金) 10時半～12時半

※小雨決行

集合…地下鉄鶴見緑地線「蒲生4丁目」改札  
申込…5月21日(火)までに事務所へ  
緊急連絡…秋田 小百合 090-5900-1071  
昼食代金…1,100円

## 第5回定時総会のご案内

南北統合以来5回目の定時総会が、以下の日程で開催されます。ぜひご参加下さい。

日時…6月8日(土) 10時～12時

内容…① 2023年度活動報告・決算報告

② 2024年度活動計画・予算案

③ 運営委員の選出

④ 意見交換・その他

場所…大阪府社会福祉会館 5階  
住所…大阪市中央区谷町7-4-15

※同封のハガキ「総会・出欠表」は、5月24日(金)までに、必ず投函して下さい。



「卯の花の句(には)ふ垣根にほととぎす早も来鳴きて、しのび音(ね)もらす夏は来ぬ」(佐々木信綱作詞)。この歌は、今ごろの初夏の季節をうたったものであるが、今の人には、いったい夏がきたのか、まだこないのか、はっきりしない歌だと感じられるようだ。関西のように「来る」の反対をコンという地方はいいが、関東の一部のようにキナイという地方では、こういう誤解は起りやすい。



卯の花・ウツギ

同じく、今ごろの季節をうたった歌だが『万葉集』の中の持続(じとう)天皇の御製「春すぎて夏来たるらし白妙(しろたへ)の」も「夏来たるらし」のところを「きたる」という動詞に「らし」という助動詞がついたと見れば、夏が「来るらしい」となり、「来(く)」という動詞と、「たり」という助動詞と、「らし」という助動詞のつながりだとなれば、「来たらしい」になる。『万葉集』の漢字の書き方からうかがうと、正しいのは前者であるが、藤原定家は、「来たらしい」と解したようで、「夏来にけらし」となっていて『新古今集』の夏の部に入れてしまった。



立夏

「来たらしい」となっていて『新古今集』の夏の部に入れてしまった。

健康情報シリーズ

「紫外線対策」

「健康管理」

肌だけでない紫外線の影響

早めに対策を始めよう

大量の紫外線をあびることは、日焼けやしみなど肌への影響だけでなく、目の角膜へのダメージを与える、自律神経のバランスを乱すなどの危険性があります。さらに免疫力の低下や疲労感をひきおこすため、紫外線からしっかり身を守りましょう。

夏だけでなく5月頃からの対策が重要です。顔を十分に覆う帽子や日傘を使用し、UVカットで



色の薄いサングラスの着用は目を守るためにおすすめです。日焼け止めは十分な量を塗らなければ効果が得られないので、表示の説明をしっかりと読みましょう。キャンップやアウトドアレジャーでは特に万全の対策が必要です。

「食生活」

肌を守る抗酸化力

ビタミンA・C・Eが活躍中

紫外線から肌を守る食生活として、肌の老化を防ぐ抗酸化力作用を持つ栄養素をとりま

しょう。ビタミンA・C・Eには抗酸化力があります。ビタミンAは、にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなどの緑黄色野菜やレバー・うなぎなどに、ビタミンCはブロッコリー・パプリカ・グレープフルーツなどに、ビタミンEはアーモンド・ごま・アボカドなどに多く含まれます。

また、さけやえびにも、抗酸化作用の高い成分が多く含まれています。これらを組み合わせせて食卓に取り入れ、紫外線に備えましょう。

「始めよう!健康アップ習慣」

新じゃがいも、皮ごと食べて栄養補給

じゃがいもは、抗酸化作用のあるビタミンCを中心に、ビタミンB群、食物繊維などを豊富に含みます。特に皮の近くに栄養素が多く含まれているので、皮ごと食べられる新じゃがいもが、いろいろな季節に、いろいろな調理で楽しめましょう。



水きり絵 (新井 ひろこ)

「家庭の健康管理カレンダー」より

# 俳句

爪たてむ夏柑良き香鋭(と)き飛沫

齋藤富美代

車窓より手を伸ばしたき山桜

須見敏江

源平桃咲くや間合の良きベンチ

森下和子

# 川柳

おめかしに日頃と違いご免です

タカシ

通り抜け終わったところに花が咲き

パナコラン



絵手紙 (藤井 美智子)

## 催事のご案内

### ○「いきいき体操」教室の開催

4月17日(水)の「いきいき体操」講座の参加者で話し合った結果、今後は高野圭子さんを講師とする「教室」として、毎月第3水曜日に実施することが決まりました。ぜひご参加下さい。

日時.. 5月15日(水) 13時半~14時半  
場所.. 拠点事務所

拠点運営協力費.. 2000円  
申込.. 5月13日(月) までに事務所へ

### ○わくわく町中散策 く蒲生四丁目界隈く

日時.. 5月24日(金) 10時半~12時半  
集合.. 地下鉄鶴見緑地線「蒲生4丁目」改札  
申込.. 5月21日(火) までに事務所へ  
(詳細は、第2面をご覧ください)

### ○第5回定時総会

日時.. 6月8日(土) 10時~12時  
場所.. 大阪府社会福祉会館  
(詳細は、第2面をご覧ください)

## 教室・同好会のご案内

### ■健康麻雀初級 教室

日時.. 5月4日(土・祝) 5月25日(土)  
6月1日(土) 13時半~16時半

### ■スマホ教室

日時.. 5月11日(土) 13時半~15時半

### ■パッチワーク 教室

日時.. 5月8日(水) 12時半~14時半  
作品.. ヘクサゴンのトートバッグ  
材料費.. 2800円

### □健康マージャン 同好会

日時.. 5月4日(土・祝) 5月18日(土)  
6月1日(土) 13時~17時

### □水きり絵 同好会

日時.. 5月9日(木) 11時~15時

### □絵手紙 同好会

5月はお休みします。

### □カラオケ同好会

日時.. 5月28日(火) 13時~17時  
場所.. ジャンカラ上本町駅前店

※「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.. 5月11日(土) 10時~12時  
場所.. 拠点事務所  
(委員以外の会員の参加も、歓迎です)

### ★会報発送作業

6月号の発送作業は、6月3日(月)13時半から拠点事務所で行います。ご協力をお願いします。  
★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為、事務所の執務時間は当面、平日の11時~15時とします。

TEL/FAX(06)671014522

## 3月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	時間	43時間
	提供者	10人
◎ 奉仕活動	時間	553時間
	提供者	45人
◎ 会員数	入会	1世帯1人
	退会	3世帯3人
◎ 月末会員数		212世帯 272人