

# 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48号 2024年6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 「蒲生4丁目」に参加して

佐藤 悦子

「何にもない町、がもよん」、可愛い愛称で郵便物やふれあい情報誌が届く。私は城東区に7年住んでいる。蒲生には市役所に行く時だけ。官公庁は確かに蒲生4丁目に集中している。町中散策に「エッ、何が？」と疑問を持った。しかし、散策日和に恵まれた5月24日(金)、13人の参加者が集い出発する。大手銀行に囲まれた交差点を渡り、一步路地に入ると現代的な建物に交じり、その中に戦後建てられたであろう古い木造住宅長屋が姿を変えて現れた。喫茶店、うどん屋がお洒落なのだ。

軒、喫茶店の中を見せて頂く。一階は小さな坪庭に目線を誘導。来た人を落ち着いた雰囲気誘う。二階へは、昔の狭い急な階段を手すりに身をゆだねて上がる。一步また一步。上がりついた奥に、本床・出窓を配し、小さな窓は少しだけ開放できるのだと店主。「私はここが好きなのよ」と、横の違い棚には書道家であった亡き父親の書が飾つてある(写真)。5つ玉の算盤も。店主の店に対する温かい心根を感じた。

中継地として栄えていたそうだ。次いで「三郷橋の丸木舟と祠」に。大正6年、川底から楠の大木を半分割ってくり抜いた木舟が発掘される。古墳時代から奈良時代の物と推定されている。道具もない時代、全て人力で。さて、徳川家康はいよいよ豊臣秀頼との決着を決意。「大坂の陣」が始まるのだ。豊臣秀頼は大阪城の北東2km、旧大和川を挟み今福村と鳴野村に砦を設置。徳川軍は各砦攻略の為に佐竹義宣、上杉景勝をそれぞれ配し、後に今福の戦い、鳴野の戦いとして城東区史に刻まれている。今日、町中散策に参加。解説して頂き、歩き、自分の眼で見て「何にもない町、がもよん」などと言っていた自分に恥じるばかりだ。



大坂冬の陣 今福・蒲生の戦い跡及び今福の丸木舟出土跡



書道の手本を広げて語る店主(中央)

古民家を、壊す事は簡単であるが、その様な建物を残して…との思いから人の集まる店として蘇らせたのだ。その中の一

れたであろう古民家を、壊す事は簡単であるが、その様な建物を残して…との思いから人の集まる店として蘇らせたのだ。その中の一



皇大神宮

次は今福南の「皇大神宮」に。南に寝屋川、東に城北川が流れ、諸説はあるが平安時代末期、今福村が開発された時に創祀されたとの伝承がある。この付近は川があり「巡航船の船着き場跡」もある。大阪市街、北河内を繋ぐ重要な交通要路であり

昼食にインドカレーの店へ。初めて食べる本場の味「ナン」が少し甘く美味。しばしお喋りに花が咲き解散。天候にも恵まれた一日。最後に幹事さんの下調べ等お心遣いに感謝すると共に、今後とも会員の皆様の参加をお願いしたいと思う。楽しい発見があるかも。

# エッセイ 二つ

松澤 正勝

## 「1」スマートフォンには

### 神が宿っている！

スマートフォンとは賢い電話。パソコンの機能を併せ持ち、ノートパソコンの便利さがありインターネットも使える多機能携帯電話のことです。略して「スマホ」と呼ばれていますが、底知れない力の持ち主です。

電子メールの送受信、文書の作成・閲覧、計算もできます、ソフトウェア(アプリ)が百万以上あるそうです。間口も広いが、奥行きも深い、恐るべき！

スマホを購入時に、合わせてスマートウォッチも購入しました、スマホが何処か分からない時はスマホのマークを押せば、スマホが「此処でっせ」と返事します。先日、うっかりしていて転倒したところ、「大丈夫ですか」とメッセージが表示され、「大丈夫だ」と返答しました。緊急連絡機能も完備、いやはや此処までの対応には驚きました。

昨日、一万歩程歩いた時に「あなたの歩行に問題がある、歩行安定性が低い、今のままで一年以内に転倒する危険性が高まっている」と。ある瞬間の転倒の可能性を示すものでは



なく、今後12カ月に渡る転倒の危険性を総合的に示すそうです。この忠告を見て、「スマホには神が宿っている」と信じ

たのです。足の衰え、歩く速さなどには、大学の研究結果では「遅い人は寿命が短い」という結果があるそうです。速く歩く事ができる人ほど健康寿命が長いという調査結果があります。

水泳は15年ほど毎日5〜600m泳いでいるのですが、足の運動にはビート板をやれば力は付きますが、やはり基本は歩く事ですね。歩いて、そして、水泳が良いように私は思います。

## 「2」靴の革命

運動靴がすぐに後ろ部分が減り、半年も持たないで表側は綺麗ですが底がダメになります。

足を上げて歩けば良いのですが、どうも私はコンクリートの上をこすって歩くので減りが速いようです。底にゴムを貼る工夫をしているのを知った奥さんが「ケチな事言いなさんな」とスケッチャーズ靴を買ってくれました。



嫁のプレゼントのスケッチャーズの靴は最高！こんな履き心地の良い靴があったのかと。靴べらも要らない、靴の革命や！横幅4Eを選んだのが正解でした。

## 「いきいき体操教室」

### 発足しました！

植原 貞子

今年2月、「中央区出前講座」に依頼した講習会「健康寿命を延ばすための実践講座」に参加しました。最初にビデオで、人の助けを借りないと真っ直ぐに歩けなかった高齢者が、「いきい

き百歳体操」を2〜3ヶ月続けることで小走りで元気に歩く姿を見て、歩くためには筋肉が必要と痛感しました。みんなで一緒にする体操は楽しく、ナルクでこの様な体操教室を実施してほしいと、事務所の「ご意見箱」を通じてお願いしました。

早速、運営委員会で検討して頂き、会員の高野圭子さんに「体操講座」の講師をお願いしたところ、気持ち良く引き受けて下さったそうです。4月の「体操講座」を経て、改めて高野さんを講師とする「教室」発足。5月15日(水)、念願の第1回体操教室が10名出席にて始まりました。

体操は、最初ストレッチで体をほぐし、次に元気に歩くための筋力トレーニング、高齢者にかかせない脳トレを取り入れた運動では笑いが溢れる、最後にストレッチで体を整えます。

筋力トレーニングでは一つ一つの運動がどの筋肉に効いているのかと説明して頂き、意識しながら伸ばしたり曲げたりを皆で「12345678、22345678、…」と声をかけながら10回づつ頑張りました。

大阪市は介護保険料が日本一高いとニュースで言っていました、私達のささやかな努力が報われるといいですね。

- ・毎月第3水曜日
- ・午後1時半〜2時半
- ・場所は拠点事務所

水分補給のためのボトルと汗を拭くタオルも忘れずに！  
ぜひご参加ください。



シカの子ども、つまり「かのこ」が生まれるのは五月から七月中ごろまでである。親しみやすくかわいいので「バンビちゃん」として子どもたちにも人気がある。



かのこ・バンビ

シカには、だれでも知っているとおりに斑点がある。その特徴をとって古くから「鹿の子まだら」ということばがある。在原業平(ありわらのなりひら)の「時知らぬ山は富士の嶺(ね)いっとてか鹿の子まだらに雪の降るらん」の歌は有名、生地(じ)の染め方にも「鹿の子しぼり」という絞り染めがある。江戸時代には町家育ちのお嬢さんが着たはでな振りそでなどに用いられたため「鹿の子」ということばには、そうした可憐さと都会的なあでやかさの連想がある。



カノコユリ

舞踏の『道成寺(どうじょうじ)』は正式には『京鹿子娘道成寺』というが、安珍清姫伝説とは関係なく、京鹿の子を着た町娘として踊る「鞠(まり)の段」「恋の手習い」の部分があの曲の中心からだ。お菓子にも鹿の子餅・京鹿の子などがあり、斑点をもつたピンク色の美しいユリをカノコユリと呼ぶ。

健康情報シリーズ

「口内炎」

「健康管理」

「口内炎の予防は、口内の清潔と疲れやストレスをためない生活」

口内炎の予防はまず、口の中を清潔に保つこと。歯ブラシの他にフロスなども使用し、丁寧に歯みがきをしましょう。歯周病対策は口内炎の予防にもつながります。

甘い物を食べ続ける、常にあめをなめているなどの習慣はやめましょう。



口呼吸や口を開ける癖は口内が乾燥し、雑菌が繁殖しやすいため注意が必要です。

また、疲労やストレスなどで免疫力が低下したときに口内炎がでやすいとされています。

十分な睡眠をとり、疲労やストレスをためない生活も予防となります。1〜2週間たっても治らない場合は、医師の診断を受けましょう。

「食生活」

「口内炎の予防・改善にはビタミンB2を積極的に」

偏った食生活は、口内炎の原因となります。特に皮膚や粘膜を保護するビタミンB2は、うなぎ・あなご・レバー・赤身肉・青背魚な

どに多く含まれています。ビタミンCと一緒にすると効果が高まるため、これらのメイン料理に、緑黄色野菜が入ったサラダや汁物などをプラスするとよいでしょう。

ビタミンB6は、鶏のささみ・まぐろ・にんにく・ピスタチオなどに多く含まれています。

ビタミン類はサプリメントもありますが、頼り過ぎず日頃から食事でもとりましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

「頭皮ケアで髪を健康を保とう」

髪の健康のためには土台である頭皮の環境を整えることが大切です。

頭皮は皮脂が多く、雑菌が繁殖しがち。特に熱くなってくる季節、生活を保つためにもしっかりケアを。

シャンプーは髪よりも頭皮を洗っていると意識しましょう。

(「家庭の健康カレンダー」より)



水きり絵 (長尾 康子)

