

# 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54号 2025年1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

新しい年を迎えて  
皆さんの一層のご協力を

事務局長 高橋 正明

新年明けましておめでとうござい  
ます。

会員の皆さま方には、お健やかに新  
春をお迎えのこととお慶び申し上げま  
す。昨年は、数々の活動に皆さまのご  
協力を頂き、そのお陰で代表・副代表  
不在の変則的な体制ですが、何とか運  
営を継続することができました。

今月の17日は、阪神淡路  
大震災から30年目の節目を  
迎えることとなります。ナ  
ルクは、「ボランティア」  
という言葉がまだ市民権を  
得ていない時期の、震災の  
前年に発足したので、今年  
で31年目です。

他に先駆けてボランティア団体を立  
ち上げたこともあり、その後ナルクは  
全国に拠点をもつ大きな組織に発展し  
てきました。しかし、この数年來は社  
会の変化にもより、ナルクが全国的に  
低迷状態に陥っていることは否定でき  
ません。(新入会員の減少、現状会員  
の高齢化等)

大阪拠点でも同様の事態になってい  
ますが、コロナ禍の影響もあって、数



年前には、時間預託活動が急激に落ち  
込みました。(そして、この状況は現  
在も継続中です。)

この預託活動の激減の状況に接して、  
私はナルクは時間預託活動が大きな柱  
で、それなしでは社会貢献と無縁な単  
なる趣味のサークルになってしまうの  
ではないか、と落ち込んだことがあり  
ます。三年前に、そのことを、入院中  
の守屋前代表に代わってある報告のた  
めに本部に行った際に、故神野元会長  
に打ち明けてみました。神野さんとは  
それまで会合で顔を合わせた際に、簡

単な挨拶を交わしただけで、  
内容のある会話をしたのは、  
後にも先にもこの日が唯一  
の思い出です。

その時、神野さんは次の  
ような言葉をかけてくださ  
いました。

「高橋さん、社会貢献は  
何も時間預託活動や奉仕活動に限られ  
るものではありませんよ。教室・同好  
会や各種の催事・イベントでの交流は、  
老化防止や健康寿命の増進に役立ち、  
介護を遅らせることになるので、それ  
らの活動も立派な社会貢献ですよ。」  
その言葉に励まされて、催事・イベ  
ント活動の活性化を目指して、ナルク  
の運営に携わってきました。

最後に、それに関して二つのお願い  
があります。

一つは、各行事にお互いが誘い合い  
や、親しい会員への呼びかけを行って、  
参加者を一人でも増やしてほしいので  
す。もう一つは、見学・散策の候補地  
や研修会のテーマや内容等を、どしど  
し事務局に提案してほしいのです。  
皆さんで、この活動をさらに盛り上げ  
ていきましょう。どうぞよろしくお願  
いします。

運営委員一同からのご挨拶  
～皆で頑張ります～

明けましておめでとうござい  
ます。  
今年度は総勢14名の委員で、毎月第  
二土曜日午前10時から拠点事務所委  
員会を開催しています。

代表・副代表不在のゆえに、組織も  
できるだけフラットな体制で運営して  
おり、会議の議長・書記も、事務局長・  
事務局次長を除く全員が毎月交代で担  
当しています。また、議論すべき議題  
自体も、全委員が積極的に提起してい  
くように心がけています。

さて、会議では、会員と活動の動向・  
コーディネーター報告を始め、今後の  
催事・イベントの内容、さらにはナル  
ク活動の全般にわたる事柄を、皆で自  
由活発に議論しています。皆さんも一  
度見に来られてはいかがですか。  
本年も、皆さんのご支援・ご協力のほ  
ど、よろしくお願ひします。

## 三日路ふれあい寄席を終えて

「ふれあい寄席の始まり」

松澤 正勝

この演芸会の起こりは、第1回から21回まで出演してくれた古印亭勝丸師匠との縁によりです。(私と彼とは60年以上の付き合いがありますが、彼との話は長くなるのでまた別の機会にします。)

私の町会に老人福祉会館が建ちました。師匠がその会館で落語をしたいと言うので連長に交渉し、17年前に第一回目の落語会を開きました。会館は葬式があると、葬式が優先と言うことで使えないので2回目以降は区民センターを使わせていただいています。ただ、西成区民センターは人気の施設で、取りづらいつの評判です。今回も12月8日の予約が抽選漏れでがっかりしているのと、2日後区民センターから電話があり、一番札の方がキャンセルされたのでどうですかとお電話を戴き、えくと驚きは非お願ひします

と答えてやつと確保できました。

松澤正勝 会長

さて、初回の開催に当たっては、舞台装置として金屏風、赤毛氈、のぼり旗、法被、等一式を私のポケットマネーで準備、軽自動車一台分

の出費でした。

然し無駄にならずに17年間使えた事は良かったです。道具類の保管もスポンサーさんの倉庫に保管してもらいました。そして、中尾運輸の社長さん(ナルクの会員でもあります)がいなければとても続けてこれなかつた思います。毎回舞台装置一式の運搬を担当し、朝早くから舞台が終わり片付け、そして倉庫に搬入迄してくださいました。広告企業のスポンサーさんの紹介もしていただきました。その他、舞台道具の制作を始め、多くの皆さん(その中には今は亡き方も数名おられます)のご協力でここまで出来ました。何から何まで人様の善意に支えられてやってこられた17年間です。

### 「思い出す事など」

思い出は沢山ありますが特に印象に残っているのは、ハルカスで公演です。ハルカスが2014年3月開業されましたが、その翌年に我が三日路ふれあい寄席は出演しました。

ハルカスの担当者と段取りを相談し、2回出演をしましたが、特に2回目の公演では、場内と演者さん大いに盛り上がり悔いのない演芸会でした。コロンビア歌手・小野力也さんも参加し、西成で踊りをされている方が西成音頭を披露。又、天満にある芸人養成学院に交渉して、只今勉強中の将来有望な若手5組を選抜出演していただきました。(そのうちの1組は、コント・ガミガミで、今もM-1にも参戦して活躍中です。)

その時の思い出は、社員食堂を利用させていただいたことです。とんかつ定食は500円でラーメンは380円で値段以上の価値があり、

味だけではなく12階の展望のよいレストランでした。私の知っている他の百貨店の食堂は地下の一面壁ですが、ハルカスでは一般のお客さんだと二倍から三倍は頂ける好条件の場所を社員食堂にするのは、如何に社員を大切にされているかが分かります。

また、読売新聞に三日路ふれあい寄席の事を掲載していただいたご縁で、ベルコでの落語会を催し、西成消防署での秋の防災公演の一環として演者メンバーさんも出演したり、また、広田神社の夏祭りにも、参拝者動員に一役買いました。

### 「私の宝物」

三日路ふれあい寄席を始めた時、名刺を作りました。サラリーマンの時代には名刺などない必要のない係でしたが、然し会長を始めから800名の方と知り合いになりました。三日路ふれあい寄席をやれたお陰で色んな事を学びましたが、定年退職で何もしなければ会えないような有名寺院の一心寺住職・高口恭典師さん、泰山山西栄寺・山田博泰住職、今は参議院議員の柳本頭先生、市議員の辻淳子先生、消防署長さん、西成郵便局の局長さん、他数々の皆さんと巡り会えることが出来た事は何よりも私の宝です。

20回・21回の三日路ふれあい寄席は、場内に入り切れない程の入場者で終焉できたことも皆さん方のお陰です。終わるのは惜しい、一旦休会などと言われていますが、しかし歳には贖えないで生物必滅・会者定離、無事に終えられたことが何よりです。終わりが良ければ全てよし。

一月　　ツララ

雪どけのおりなど、トタン屋根の軒からキラキラと銀色に輝いて幾本も下がっているツララは、沢山の方言語彙（ごい）を持っていて、方言学では有名である。東条操（みさお）教授の採集によると、まず関東一円ではツララ



軒下のツララ

が通用するが、千葉方面では、チャラリン、ツロロンボなど、なまっただことばが多い。茨城方面ではサガリツユ、ツラサンボーとぶらさがったようすを親しんで呼ぶことばが多い。福井・滋賀地方へ飛ぶと、きらきら輝くところを銀に見立ててナンリョーといい、さらに飛んだ福岡・大分地方では、モーガンコという。ナンリョーは「南鐮」で銀の古語、モーガンコはギザギザ並んだツララの集団からよくみがいいた馬鋏（まぐわ）の歯を連想したものである。



壮大な古閑の滝

ツララにこのような沢山の方言語彙が生まれたのは、オモチャの少ない昔の子供にとつて興味をひく対象だったからであるが、今日のようにコンクリート造りのアパートなどに住む子供にとつてはツララなど見たくても見られない存在になつてしまった。

健康情報シリーズ

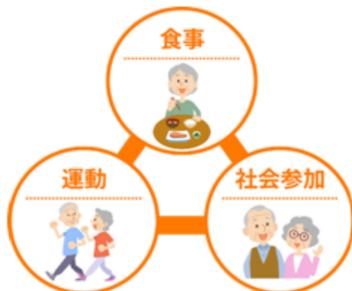
「フレイル予防」

「健康管理」

「フレイル予防に重要な」

食事・運動・社会的つながり」

フレイル（虚弱）とは、加齢によって心身の機能が衰えてきた状態をいいます。進行すると介護が必要になってしまいます。予防としては、食事でしっかりと栄養をとること・日常的に運動するなど体を動かすこと・外出や交流の機会を持つことが重要です。



特に社会とのつながりが薄くなると、フレイルが進行しやすいため、地域の活動に参加したり、友人とおしゃべりを楽しんだり、自分に合った交流の場を見つかりましょう。無理に日常生活を変えらるのではなく、ゴミを出すついでに散歩をして近所の人と話すなど、できることから始めてみましょう。

「食生活」

「動物性たんぱく質と野菜を」

「毎日とってフレイル予防」

フレイル予防の一つとして食事は重要なポイント。低栄養にならないよう、1日3食しつ



水きり絵（藤井 美智子）

かりとるようにしましょう。主食・主菜・副菜・汁物がそろったバランスのよい食事が理想です。筋肉の衰えをふせぐために、特に、肉や野菜といった動物性たんぱく質の摂取が重要。肉と野菜は半々ぐらいの割合で、肉もいろいろな種類をとることが理想です。野菜も豊富な種類をとりましょう。宅配食や総菜などを活用するのもよいでしょう。食欲がないときは、おかずを優先してごはんを少なめに。しっかりかむことも大切なので、定期的に歯科医院で検診を受けましょう。「始めよう！健康アップ習慣」

「気をつけよう」「冬の寒暖差」

暖かい室内と寒い野外との温度差が大きすぎると、体温調節の機能に悪影響を与えてしまいます。室内で汗をかいた状態で外に出ると、冷えてかぜの原因にも。暖房がきいた施設などに行くときには脱ぎやすい服装を心がけ、まめに調節しましょう。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）

# 俳句

志ん生の「犬の災難」初笑

齋藤富美代

音のする落葉の嵩や阿弥陀堂

須見敏江

紅葉浴ぶ峨眉山よりの御一行

つぐみ

鶉来る窓に八時を鳴く時計

森下和子

※十一月号に誤字がありましたので訂正してお詫びします。鳴る(誤)↓鳴く(正)

# 川柳

賀正か嬉しくないよ一つ増え

タカシ

新婚さん迎えて欲しい金婚式

パナコラン



絵手紙 (萩原 洋子)

# 催事のご案内

## ○新春懇親会

日時…1月19日(日)12時～14時(受付11時半)  
場所…日本料理「桂」

(大阪市北区堂島1丁目5-25)  
ホテルエルセラーン大阪 6階



交通…JR東西線「北新地駅」より徒歩5分  
JR「大阪駅」より徒歩10分  
地下鉄四つ橋線「西梅田駅」より徒歩5分  
地下鉄谷町線「東梅田駅」より徒歩8分  
会費…3500円  
(運営委の討議で改正)  
申込…1月10日(金)

までに事務所へ

## ○日常生活スキルアップ研修会

～阿倍野防災センター見学～

日時…2月24日(月・祝)10時～12時

※詳細は次号を参照して下さい。

# 教室・同好会のご案内

## ■健康麻雀初級教室

日時…1月4日(土)1月25日(土)

## ■パッチワーク教室

2月1日(土) 13時半～16時半  
当分の間、お休みです。

## ■スマホ教室

1月は、お休みです。

## ■いきいき体操教室

日時…1月15日(水) 13時半～14時半

## □健康マージャン同好会

日時…1月4日(土) 1月18日(土)  
2月1日(土) 13時～17時

## □水きり絵同好会

日時…1月9日(木) 11時～15時

## □絵手紙同好会

1月は、お休みです。

## □カラオケ同好会

日時…1月28日(火) 13時～17時  
場所…ジャンカラ上本町駅前店

# お知らせ

## ★運営委員会

日時…1月11日(土) 10時～12時  
場所…拠点事務所

## ★寄付のお礼

会員の方から切手等のご寄付を頂きました。ありがとうございます。

## ★会報発送作業

2月号の発送作業は、2月3日(月)13時半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為、事務所の執務時間は、平日の11時～15時とします。

TEL/FAX(06)671014522

# 11月度会員動向

## ◎ 時間預託提供活動

時間 53時間  
提供者 11人

## ◎ 奉仕活動

時間 489時間  
提供者 46人

## ◎ 会員数

入会 0世帯0人  
退会 2世帯2人

## ◎ 月末会員数

193世帯  
246人

※カラオケ以外の教室・同好会は全て拠点事務所での開催です。