

# 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56号 2025年3月発行  
ナルク大阪「いちよりの会」

〒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

日常生活スキルアップ研修会  
〜阿倍野防災センターを訪ねて〜

守屋 正

今冬一番の大寒波が到来した2月24日、9名が10時に「阿倍野防災センター」に集合した。平成7年「阪神・淡路大地震」以降、「東南海・南海地震」の発生が30年以内に80%の高確率と危惧されている。そんな予測を背景として、当センターは、市民の防災に対する知識・技術を実際の体験することで学習できる施設として設立された。

先ずロビーで、現在住んでいる市内各地域の、揺れの強弱・海からの洪水・河川からの浸水などの災害発生予測状況が視覚的に表示され、皆さん自分の所は？と食い入る様に眺めていた。

次いで、巨大スクリーンを備えた大室内で、平成7年大地震の数々の惨事シーンが臨場感あふれる画面と振動で再現され、発生時の恐怖を身近に再確認した。

ここまでは「災害が発生するとこんなになりますよ」という覚悟導入編である。いよいよ身近な日常生活の中で『実際に起こった時、何をどうするか』の体験行動へ。

①リビング・キッチンモデル部屋では、発災時と仮定して、全員で●ブレーカーで電気を切る●火を消しガス元栓を遮断する●ストーブの火を消す、など部屋の中を動き回り、惨事を防いで回った。

②炎を出して燃えているフライパン内の油をなだめるため、消火器の実際操作手順を通して消火活動をした。この一連の操作に関して体験談が寄せられた。

【後述談】

③煙が充満した廊下で、実際の煙の中を低い姿勢でかがんで逃げた。現実の場面なら、恐怖心一杯で逃げるのに必死になるだろう。

④町中にいる時に遭遇したとして、割れ落ちてくるガラス、瓦、看板、倒れる電信柱等逃げ回る町中の危険を体感した。

⑤ローリングストックで、震災後の生き延びる為の食料、当面の必要備品など具体的に必需品のリストを教えて貰った。

⑥目玉の「震度7」を再現装置上に立つてリアルに体験後、皆さん異口同音に「●物凄く怖かった。●所定のバーをしつかりと握っていても振り回されそうだった。●一分がとつても長く感じられた。」



震度7体験装置

ことか。機会があれば、頂きたいコーナーだ。

⑦最後に、突然死が身近になってきており、心肺蘇生方としてのAED講習が

あり、救うべき命は周りのご配慮では非救うべき、が強調されていた。

以上とても参考になる災害体験センターであり、機会があれば是非訪問してみたい。備えあれば憂いなしってことでしようか。

〜消火器操作を体験して〜

米谷 弘子

マンションの階段の踊り場の隅に置かれている消火器を、毎日見るにつけ火災の時に実際に使いこなせるのだろうか、とずっと不安に思っていました。今日は実際の消火器を使ってモニターの「炎の出たフライパン」の消火訓練でしたが、思っていた以上に簡単な操作でした。家庭用粉末消火器の噴射時間はたったの10〜15秒程度との事。炎が天井まで燃え上がったたら、消火の限界を超えているので直ちに避難すること、と教えられました。災害時は、先ず落ち着いて行動すべきですが、それには体験することで心の余裕が出来ます。

そういう意味で、

今回の体験はとも有意義で時間が経てばすぐに忘れてしまうので、機会があれば又来てみたいです。



消火器操作体験

## 第6回阪奈地区連絡協議会・報告

高橋 正明

寒さも少し和らいだ2月14日(金)、午前11時半に近鉄名張駅に集合した参加者は、数分歩いて「名張情報交流センター」に行きました。そこで、まず皆で昼食を共にした後、午後から交流会が始まりました。

参加者は、担当の伊賀名張拠点を始め、東大阪・大東、堺、堺泉北、奈良、大阪の各拠点役員、および本部から和田副会長の計14名です。

土岐沢奈良拠点代表の司会で、まず和田副会長から本部の会長の動向(賛助会員・団体への挨拶等)及び理事会での議論(時間預託寄付金の見直し・交通費の見直し)、さらに「安心サポート」の事例集の作成等が報告されました。

次いで、各拠点からのそれぞれの実情に応じた活動報告があり、市からの委託事業への参加地域のボランティア団体との連携、自立活動や催事の活性化、田舎暮らしの手助け等が報告・討議されました。なお、剪定・送迎の活動については、各拠点とも事実上廃止の方向にあることが共通理解となりました。



また、伊賀名張拠点からブルーベリーの収穫についての提案があり、皆の賛成のもと、具体的な実施の在り方を検討していくことが決まりました。

最後に、次回の協議会の開催は東大阪・大東拠点の主催で行われることを確認して、解散となりました。

## 「ご意見箱」、活躍しています！

2023年7月の運営委員会で諮り、即座に設置した「ご意見箱」。毎月、運営委員会前に開封し、「ご意見」があれば、運営委員会で議題にのせて、対応してきました。

その一つ、「事務所内の家具類の整理」について、対応が完了しましたので、「ご報告します。事務所は、①事務室、②会議室、から成ります。以前から、その狭さ故に、皆が集まり難い悩みがありました。ご意見を機に、家具類を整理・撤去した結果、①では、室の真ん中にあつたコピー機を壁際に移動でき、②でも、重複家具撤去により、空間を広く使えるようになりました。

家具類の整理・撤去には、収納物や書類の整理、パソコン・通信機器の配線移設、撤去家具の搬出が必要ですが、専門の方々にも加わって頂きつつ、全ての行程遂行に半年余り要しました。

このような整理作業に携わって頂いた皆様、有難うございました。厚くお礼申し上げます。

会員の皆様、整理できた事務所に、どうぞお越し下さい。会の改善に繋がりますので、「ご意見箱」のご活用も宜しくお願い致します。(事務局)



① 整理後の事務室



② 整理後の会議室

## ○春のぶらりウォーク

### 夙川公園の花見・ご案内

四季を通じて楽しむことができる夙川公園。春は桜、川の兩岸の河川敷緑地に南北2・8kmに桜並木が続きます。1990年には、日本さくら会の選定による「さくら名所百選」にも選ばれました。

3月下旬～4月



上旬にかけ、ソメイヨシノを中心に、ヤマザクラやオオシマザクラなど、約1660本もの桜が開花する景色は圧巻の一言。

川のせせらぎと桜の優雅な姿が調和し、穏やかな春の情景を作り出している阪神エリアでも有数のお花見スポットです。ぜひご参加下さい。

・日時…4月3日(木) 10時30分～

※雨天時は、7日(月)に順延。

・集合…阪急神戸線「夙川駅」の南改札口

・交通…阪急神戸線「新開地行き」特急(8・9番ホーム)

大阪梅田駅 10時10分発↓夙川駅10時25分着

・持物…弁当・飲物・敷物・雨具

・申込…3月末までに事務所へ



三月 くジョウウシの節句く

きょう三月三日は「ひなまつり」。「桃の節句」

「おひなさま」などいろいろに呼ばれるが、古くから中国にあった行事で、元来は「上巳(じょうし)の節句」という。「上巳」

は一般には、ジョウウシと読まれているが、「巳」の字音はシであるから、ジョウウシが正しい。「巳」は十二支のうちのミ、すなわちへびで、「上巳」とは、もと陰暦三月の巳の日ということだった。

「巳」という字には、もともと形のよく似たものとして、「巳」という字があり、さらに「巳」という二つの中間の文字があるからややこしい。

「巳」はスデニとかヤムとかノミとかなどとよまれる。「巳」はオノレとよむほかに、十干(じゅつかん)の一つであるツチノトを表す関係上、エトのツチノトを表すのには、「己巳」と似た字を二つ重ねて書いた。「己巳」と「巳」とは、よく混同され、男子の名前で、「克己」と書いてカツミと読むのがあるが、「己巳」という字を「巳」のつもりで読んでいるようだ。



巳(へび)



桃の節句

健康情報シリーズ

「高血圧」

「原因」

塩分の取りすぎや肥満、たばこなど

血圧とは心臓から送り出された血液が血管壁を押す力のことで、高血圧とは最高血圧または最低血圧が基準値より高い状態のこと。血液の量が多い・血管壁の弾力性が悪い・受け手である末梢血管の血流が悪いと高血圧になります。



高血圧症の多くは、遺伝や塩分の多い食習慣、肥満や喫煙、運動不足などが原因の本態性高血圧です。

「症状」

気付かないうちに動脈硬化に

血圧がかなり高い時は、頭痛やめまい、肩凝りなどの症状が出やすいですが、普段は自覚症状がほとんどなく、検診で初めて気付く人がほとんどです。血管に強い圧力がかかり続けると、血管壁が傷つき、厚く硬くなる動脈硬化へと進行していき、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気のリスクが高まるので注意しましょう。

「治療と予防」

調味料から見直そう

生活習慣を改善し、必要に応じて血圧を下

げる薬も服用します。食事では減塩しようゆや香辛料を使うなどの工夫で塩分を減らし、お酒はほどほどに。血管に悪影響を及ぼすたばこはやめましょう。ウォーキングは血流を促し、高血圧の原因の一つである肥満解消に役立ちます。

「始めよう！健康アップ習慣」

同じ姿勢を長く続けないこと



座ってスマホやパソコンを見続けると前かがみになりがちで、首・肩・腰などの筋肉が緊張して血行不良になり、疲れや肩凝り、腰痛の症状が出やすくなります。そこで、30分に一度の目安で立ち上がって体を伸ばし、背筋がまっすぐになるように座り直すことを習慣にしましょう。

(「健康生活メモカレンダー」より)



水きり絵 (石田 安子)

# 俳句

木の根明く今日のピアスは萌葱色

齋藤富美代

図書館の静けさ破る咳ひとつ

須見敏江

秀頼の像の恩顔梅ふふむ

森下和子

# 川柳

コロナ様マスク美人に飽きました

タカシ

咲いて散る咲かずに散るも人の世か

パナコラン



絵手紙 (安部 満枝)

# 催事のご案内

○ふらつと楽しむ「すみよし」

地域の福祉施設やボランティア団体が一堂に結集。親子三代で遊べて学べる交流イベントです。ナルク大阪も出店します。

日時… 3月15日(土) 10時半～14時

(小ホールの演目は15時まで)

場所… 住吉区民センター(住吉区役所の隣り)

○春のぶらりウォーク

～ 夙川公園の花見～

日時… 4月3日(木) 10時30分～

※雨天時は、4月7日(月)に順延

集合… 阪急神戸線「夙川駅」南改札口

申込… 3月末までに事務所へ

※二面を参照して下さい。

○全国ナルクウィーク・一斉行動

～ 大阪城公園クリーン作戦～

日時… 4月17日(木) 10時～12時

※雨天時は、4月24日(木)に順延

集合… 大阪城ホール西玄関(青屋門外濠)

※詳細は次号をご覧下さい。

# 教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級教室

日時… 3月1日(土) 3月22日(土)

4月5日(土) 13時半～16時半

■パッチワーク教室

当分の間、お休みです

■スマホ教室

日時… 3月8日(土) 13時半～15時半

■いきいき体操教室

日時… 3月19日(水) 13時半～14時半

□健康マージャン同好会

日時… 3月1日(土) 3月15日(土)

4月5日(土) 13時～17時

□水切り絵同好会

日時… 3月13日(木) 11時～15時

□絵手紙同好会

日時… 3月17日(月) 11時～15時

□カラオケ同好会

日時… 3月25日(火) 13時～17時

場所… ジャンカラ上本町駅前店

※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。

# お知らせ

★運営委員会

日時… 3月8日(土) 10時～12時

場所… 拠点事務所

★会報発送作業

4月号の発送作業は、4月1日(火)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

# 1月度会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
  - 時間 21時間
  - 提供者 9人
- ◎ 奉仕活動
  - 時間 481時間
  - 提供者 44人
- ◎ 会員数
  - 入会 2世帯3人
  - 退会 0世帯0人
- ◎ 月末会員数
  - 194世帯
  - 248人