



NPO法人NALC
(NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)
ニッポン アクティブライフ クラブ



HP:<http://www.nalc-osaka.com>

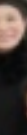
伊東裕子

に乗船2日目にして、とても気の合う人と知り合えたことが最高だった。毎日、朝・昼・夕食を共にし、イベントに映画にと一緒にいても話題が豊富であきない。周りから「姉妹？」とよく聞かれた位だ。つくづく人間関係は血のつながりではないと思った。しかし、日本に帰ってきて、地下鉄の駅に迎えに来た孫ちゃんを見た瞬間に現実を引き戻された。まるで魔法のとけたシン

デレラみたいに。私はあんなに仲の良かったNさんのことなどすっかり忘れて、毎日孫のことばかり考える日々。私は自分に思いつきあきれてしまった。

小6の長男は不登校、小2の次男は「きのくに子どもの村学園」、5歳の三男・四男の双子ちゃんは軽い知的障

害と、問題だらけ。本当に



こんな大変な子育て
ぞろい家勢

一、
がこ
年になつ
て待つ

て、想定外もいいところです。でもが

 ているなん
 ばるしかなないので、老骨にむち打つ

てこれからもがんばっていきます。



元気な孫たち
 続いても連
 毎日毎日
 日だ。
 献立を
 考えなくて



て
い
る
な
ん

一家勢ぞろい

本
当
に
こ
ん
な
大
変
な
孫
育
て
が
こ
の
年
に
な
っ
て
待
っ
て

◆観梅記

く月ヶ瀬梅林訪問く

守屋 正

学生時代の仲良し四人が、毎年近隣の桜・梅の名所を訪問することになっている。今年は、寒さも一段落した或る日「月ヶ瀬梅林」に出かけた。「月ヶ瀬梅林」は奈良県の北東端にある歴史ある所で、特徴は大阪城公園梅林の様な平地の公園状梅林だけではなく、名張川の両岸を挟んで立ち並んだ「梅林溪」も楽しめる風景にある。

梅林は名張川の両側はかなり広がっており、鑑賞する場所も地域を限定せずに周ると時間が掛かりすぎ、梅林全体の広さにはびっくりさせられる。

山の傾斜に植えられた梅林、所々の平地の公園に植えられた梅林などが散策コースに散りばめられ、その散策道はアップダウンの繰り返しで結構運動にもなった。

「絵になってるな!」と印象に残ったのは散策途中の展望台からの風景で、名張川を俯瞰的に見下ろす梅溪に圧倒された。大げさに言えば、北欧のフィヨルド風の風景が広がっていた。あちこちの散策路で鑑賞し終えて、管理事務所で係員の話を聞く機会があり、桜と梅とはその見方が違うとのことだった。

日本の桜は歴史的に見て染井吉野のクローンがシェアを占めており、同じ地域なら咲く時期も散る時期も同じ時期になる。又桜はご存じの様に木々の集まりで群的に鑑賞することになり

派手に眺められてよい。半面、梅は種類が多いので梅林の開花期間は長くなり、桜の様に同時期一斉に咲くとは限らない。木も、枝一本一本に花が咲き、可愛いので群ではなく木一本一本を近くで見た方が楽しい。群で遠くから見るのが桜、一本一本を愛でながら近くで見るのが梅、との図式らしい。言われてみれば、梅の盆栽はよく見るが、桜の盆栽はあまり見ない。



本部のホームページに

「拠点会報コーナー」が新設

これまで各拠点で作成した会報は、拠点から本部へ送付した後、本部から約50部を各拠点へ再度郵送しており、手間と郵送料がかかっていました。(ただし、大阪拠点では直接本部へ持参するとともに、他拠点の会報を持ち帰り、ファイルに閉じて閲覧できるよう保存していました。)しかし、本部ではこの作業を3月で廃止し、それに代えて、ナルクHPに「拠点会報コーナー」を設置することになりました。この専用サイトでは全国の拠点会報を直近3か月分閲覧でき、またこれによってホームページを開設していない拠点の会報も閲覧できるようになりました。

「ナルク本部」↓「会報ナルク・喜々快々」↓「拠点会報サイト」の順のリンクで閲覧できます。ぜひ一度アクセスしてみてください。

(事務局)

ふらつと楽しむ“すみよし”

高橋 正明

3月15日(土)午前10時半から、標記のイベントが住吉区民ホールにて開催されました。この住吉区恒例の行事も、コロナ禍の3年間の中断をはさんで、今年は第13回目を迎えました。ただ当日は一段と冷え込みが厳しく、時折小雨も降る天候でしたので、例年に比べれば参加者も若干少なく感じられました。

しかし、野外では12の店舗が立ち並び、飲食を販売して昼食を提供していました。寒い気候のため、温かい飲物・食べ物に人気がありました。また、小ホールでは、中学生から高齢者まで10組のグループが登場して、歌や踊り、楽器演奏などを披露して観客を大いに楽しませていました。そして、メインの大ホールでは約30組のボランティア団体や福祉施設が参加して、各ブースでバザーや展示を行って、それぞれPRに努めていました。ナルク大阪も、ブースの一つを受け持ち、5名の会員が参加して案内パンフや会報を配って広報活動を行うとともに、『エండిング・ノート』を始め、会員から提供された袋小物・古書・バッグ等を販売しました。

順調に売り上も進んでいき、周りのブースの方とも親しく会話を交わすなか、予定の3時間半が経ち、14時に無事に終了・解散となりました。



よく晴れた日、踏切を渡りながら遠く走ってゆく電車をながめると、地上から立ち昇る気流で車体がユラユラゆれて見えることがある。春の景物「かげろう」



かげろうふ

「かげろう」は古典仮名づかいの時代、「かげろふ」か「かげろう」がやましかった。同じようなことばに「むかふ」か「むかう」かの「向う」、「すまふ」か「すまう」かの「相撲」などがある。

「かげろふ」と書ける人は、このことばは「かげろうふ」という動詞に由来するから、というが、動詞としてはなるほど「かげろふ」であるが、このことばに限って動詞の終止形が名詞になったとは解しがたい。これも、ほかのことばと同じように、連用形からできたもので、連用形の「かげろひ」が音便で「かげろう」となった形から名詞になったものである。問題の単語がすべていわゆるハ行四段活用の動詞から出たものであることは偶然ではないはずだ。



現代仮名づかいにはこういう問題がなくありがたい。

健康情報シリーズ

「糖尿病」

「健康管理」

く放置すると怖い高血糖
体を動かして糖尿病予防く

糖尿病は初期には自覚症状がなく進行することが多く、放置すると合併症を招いてしまいます。外出時間が短い人、ストレスの多い人は特にリスクが高いため注意が必要です。必ず定期的に健康診断で血糖値を測定し、高血糖を指摘された場合は、食事の見直しと適度な運動習慣を心がけましょう。



ウォーキングや筋トレを取り入れるのが効果的です。自宅から駅まで大股で少し早く歩く、あえて坂道や階段を選んで歩く、床掃除やふろ掃除などでこまめに動くなどもよいでしょう。肥満も糖尿病を悪化させることもあるので要注意。また、体重計・歩数計を毎日使用することをおすすめします。

「食生活」

くパンなどの糖質を控えめにし
野菜をしっかりと食べようく

血糖値が高い時はまず、ごはん・パン・め

ん類など糖質の摂取を控えめにしましょう。特に菓子パンや惣菜パンは砂糖やバター、油などを多く含むものがあり、血糖値が上がりやすいので注意しましょう。たんぱく質と食物繊維はしっかりとることをおすすめします。食物繊維は糖質の吸収を抑えて血糖値の上昇を緩やかにします。食物繊維を多く含む野菜や、海藻類・きのこ類をとりましょう。食事はまず野菜からとることをおすすめします。また、甘い飲料にも糖質が多く含まれているため、できるだけ控えましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

く春野菜の苦みを楽しもうく

春野菜は栄養価が高いものが多くあります。特に独特の苦味を含む成分には、老廃物を体外に排出する働きや、新陳代謝を促進する働きがあります。ふきのとう・たらの芽・わらびなどの苦味のある野菜を積極的にとりましょう。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵（永田 弘子）

俳句

畑打や土塊^{つちくれ}ひかりあつめ立

齋藤富美代

また一步梅の開花を呼ぶ日和

須見敏江

口いっぱい愛の溢るる雛あられ

森下和子

川柳

長生きはストレスためず昼のみや

タカシ

栄転も左遷も駅で見送られ

パナコラン



絵手紙 (長谷川 洋子)

催事のご案内

○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

○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)

・申込：4月14日(月)までに事務所へ

○わくわく町中散策

〓 服部緑地・都市緑化植物園〓

・日時：5月22日(木) 10時30分〓

・集合：地下鉄御堂筋線「緑地公園駅」

西改札口

※詳細は次号をご覧ください。

教室・同好会のご案内

○健康麻雀初級教室

・日時：4月5日(土) 4月26日(土)

5月3日(土・祝) 13時半〓16時半

○パッチワーク教室

・日時：4月9日(水) 12時半〓14時半

・作品：ヨーヨーキルトのバッグ

・材料費：2800円

○スマホ教室

・日時：4月12日(土) 13時半〓15時半

○いきいき体操教室

・日時：4月16日(水) 13時半〓14時半

○健康マージャン同好会

・日時：4月5日(土) 4月19日(土)

5月3日(土・祝) 13時〓17時

○水切り絵同好会

・日時：4月10日(木) 11時〓15時

○絵手紙同好会

・日時：4月21日(月) 11時から15時

○カラオケ同好会

・日時：4月22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：4月12日(土) 10時〓12時

・場所：拠点事務所

★会報発送作業

5月号の発送作業は、5月1日(木)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)6710-4522

2月度会員動向

◎ 時間預託提供活動

時 間 46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 2世帯2人
退 会 1世帯1人

◎ 月末会員数

198世帯
249人