

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58号 2025年5月発行
ナルク大阪「いちようの会」

〒542-0012

大阪府中央区谷町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

夙川公園の花見に参加して

佐藤 悦子

花曇りの天候の中、4月3日(木)

阪急「夙川駅」に13人が集合。静かな住宅街を通り抜け、夙川河川敷に。桜の花も七分咲きで美しい景色をみせてくれていたが、下見をした折はもつと桜並木を想像していたのだ。昔この地域は「桜名所百選」に選ばれた所。少々期待外れだった。考えてみれば、桜にも寿命があるのだ。

名所に選ばれてから35年。人間と同じく世代交代なのだ。古木が伐採され、其の後に若木が花を咲かせていたが、まだまだ時間・人手が必要のようだ。だが、此処は桜の名所。近所の老夫婦であろう二人が寄り添いつつ、桜を静かに愛でている。又、その横をセント



全員揃って

ドが5頭飼主連の花見に、4月3日(木)参加しました。色々桜の名所百選にも選ばれている。山の手の方は苦楽園まで、海側は香

り過ぎて櫛園まで夙川の両岸に桜並木が続く。行く。その間に松も生い茂り、松の緑と桜のピンクが程よい調和をなしている。戦後各桜を争の燃料用として伐採された松を惜しんで、昭和25年頃当時の辰馬市長によつ

春のぶらりウォークに参加して

米谷 弘子

帰途三番街で桜花賞の宣伝。白馬とは解散し、自由散策となった。夙川駅前の羽衣橋のたもとで平成17年、公募で名づけられた「夙川舞桜」が目にとまった。花卉は最初は薄いピンクから徐々に白になり、最後は赤く染まって散るといふ。まさにその名前の通りでその風情が心に残った。

午前中は苦楽園に向かつて、午後からは香櫛園に向かつて歩いた。高級住宅地とあって、静かな町のたたずまいの中に桜並木が続いていた。電車の窓からはいつも見えている夙川だが、降りたのはこれで二度目。最初は今から15年前、桜を楽しんだ後、次の駅の「芦屋川」でお茶をする為有名なお店に立ち寄った時、通された2階で当時話題の人、樹木希林の夫の内田裕也が連れの人とお茶をしている場面に出会った。今は懐かしく思い出されます。

そろそろお昼。お弁当を食べて解散して、166した。何処も寄る事もなく、幹事として0本の桜がては反省が残る花見であった。日本人植えられたにとつて桜とは一瞬咲き乱れ、はかなもので、市く散っていく様子を見て、昔の人は仏民の憩いの教思想により死生観に思いを馳せたの場でもある。であろうか？現在でも桜の開花予想が大阪城公園注目の的となるのは、冬から春への移程の人出でり変わりを楽しみに待ちつつ、一歩季はないが、節は進み、就職・入学と希望に満ちた川でたわむれる子供達とか、家族連れ人生が始まる季節。私達はただそれをで賑わっていた。

私達は東屋に陣どつて昼食・歓談後



賑わう河川敷

大阪城公園クリーン作戦に

初参加して

菊川 泰博

僕は昭和22年愛媛県生まれの78歳です。友人の吉川君の紹介で入会しました。今は保育所で毎日楽しく、子供たちを相手に遊んでいます。

趣味は読書、カラオケ、酒も大好きです。何事にも興味があります。早速、大阪城公園クリーン作戦に参加しました。参加者は男女とも7人の計14人でした。高橋さんと一緒に、雑談をしながらゴミ拾いをしました。収穫はゴミ袋に三分の二位でした。長居公園でも外国人が多いのですが、大阪城公園では見る限り日本人より外国人の方が多く感じました。

活動後は皆で集合して、ワイワイ・ガヤガヤとお喋りしながら弁当を食べました。年を重ねると「キョウイク」を心がけるようにします。う。ご存知だと思いますが、「教育」とは違います。「今日はどこに行こうかな」と言う事です。参加されている方々は、皆さん元気です。解散後は、上田さんに事務所まで連れて行っ

てもらいましたが、僕は駅の階段は全て歩きます。普段から心がけています。事務所では上田さん、高橋さんと昔のバブルの頃等の話や、病気や健康の話で盛り上がりました。

仕事があるので、2時半頃に事務所を出ま



したが、地下鉄の「大国町」でいつもと同じ時刻の電車に乗ることができました。楽しい1日でした。
麻雀やカラオケにも参加します。これからも宜しく願います。

わくわく町中散策

服部緑地・

都市緑化植物園へのお誘い

自然が豊かな服部緑地内にある植物園。屋外には、約450種1300本ものツバキが植えられている「椿山」「ハーブ園」「四季の庭」など、趣の異なるエリアが広がります。

雨天でも安心して楽しめる温室には、エネルギッシュな亜熱帯植物やサボテンが展示されているほか、原種・園芸品種のツバキを展示するカメリアルームも併設されています。ボランティアの方に園内を案内していただく予定です。皆さんぜひご参加下さい。



・日時：5月22日（木）10時30分

・集合：北大阪急行（地下鉄御堂筋線直行）

「緑地公園駅」西改札口

・持物：弁当・飲物・雨具・敷物

・入園料：220円

・申込み：5月19日（月）までに事務所へ

第6回定時総会のご案内

統合以来6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14日（土）10時～12時

・場所：大阪府社会福祉会館・5階

（大阪市中央区谷町7-4-15）

・内容①24年度活動報告及び決算報告

②25年度活動計画及び25年度予算案

③運営委員の選出

④意見交換・その他

総会後、事務所近くの「興隆園」で昼食懇親会を用意しています。

※なお、同封のハガキ「総会・出欠表」は、5月23日（金）までに必ず投函して下さい。



◆ことばの歳時記

金田一春彦

五月　　ゝ　　おかあさん　　ゝ

五月第二日曜日は「母の日」

—— おかあさんの日で、日頃、母親に苦勞をかけている子供達が親孝行のマネゴトをテレビでできる日である。

この「おかあさん」という

言葉は、今でこそすっかり親しい標準的な言葉になっているが、この言葉が出来たのは案外新しく、明治三十年ごろのことだという。

そのころ、文部省で作られた小学校国語の教科書ではじめてお目見えした言葉であるが、当時、東京の町では士族階級ではオカカサマといい、町人階級ではオツカサンと言っていた。その中間をとって出来た言葉がこの「おかあさん」であったが、馴染みの薄い東京の市民には不評判で、その読本は「おかあさん読本」というあだ名で呼ばれたものだという。



なお、この「おかあさん」のもとになった「おかかさま」「おつかさん」はともに「おかたさま」から出たもの、「おかた」は元来上流の家庭で、主婦や女主人を言った「北の方」の「方」に「お」をつけたものである。



健康情報シリーズ

「狭心症」

〔原因〕

↳動脈硬化やストレスで冠動脈が狭窄↳

心臓に血液を送る冠動脈が狭くなることで、心筋の血液が不足する狭心症。動脈硬化が原因で運動量が多いときに発作を起こす労作性狭心症と、冠動脈がけいれんすることで発作を起こす安静性狭心症の原因はストレスや飲酒・喫煙などで、就寝中の夜中から明け方に発症しやすいと言われています。

〔症状〕

↳胸が痛く息切れする発作を起す↳

突然、胸の真ん中あたりが締め付けられるように痛み、左肩・左腕・あごなどの痛みや息切れを伴うこともあります。狭窄症の発作は数分から15分程度で治まりますが、症状が長くて痛みよりも強ければ、冠動脈が完全に詰まり、やがて心筋が壊死する心筋梗塞の可能性がありますので要注意です。



〔治療と予防〕

↳食事と運動に気を配ろう↳

病院では発作を鎮める薬が処方されますので、いざというときも落ち着いて対処できます。カテーテルという細い管で狭くなった血管を広げる治療や、新たなバイパス血管を作る手術も。栄養バランスのよい食事と軽い運動を習慣化することで、動脈硬化を防ぎ、ストレスを軽減させましょう。

「疲れを解消して毎日元気に！」

↳サプリメントの活用もアリ↳

体に必要な栄養素は本来食事でするべきですが、難しい場合はサプリメントで補うのもよいでしょう。まず、自分の体調を見つめ直して必要なサプリメントを厳選し、とり過ぎは避けること。妊娠中の人や高齢者、アレルギー体質や疾患のある人は、まず医師に相談しましょう。



（「健康生活メモカレンダー」より）



水きり絵（長尾 康子）

俳句

帰天せし人に泰山木の花

齋藤富美代

長閑^{のどか}さや可愛げのなき猫とみて

須見敏江

仰ぐたび腰を伸ばして花の城

森下和子

川柳

あまりにもまじめに周り右往左往

タカシ

優しさを使い果たして鬼嫁に

パナコラン



絵手紙（萩原 洋子）

催事のご案内

○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：北大阪急行「緑地公園駅」西改札口

・申込：5月19日（月）までに事務所へ

※二面を参照して下さい。

○第6回定時総会

・日時：6月14日（土）10時～12時

・場所：大阪府社会福祉会館・5階

※二面を参照して下さい。

教室・同好会のご案内

○健康麻雀 初級教室

・日時：5月3日（土・祝）5月24日（土）

6月7日（土）13時半～16時半

○パッチワーク 教室

今月はお休みです。

○スマホ 教室

・日時：5月10日（土）13時半～15時半

○いきいき体操 教室

・日時：5月21日（水）13時半～14時半

○健康マージャン 同好会

・日時：5月3日（土・祝）5月17日（土）

6月7日（土）13時～17時

○水切り絵 同好会

・日時：5月8日（木）11時～15時

○絵手紙 同好会

・日時：5月19日（月）11時～15時

○カラオケ 同好会

・日時：5月27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：5月10日（土）10時～12時

・場所：拠点事務所

★会報発送作業

6月号の発送作業は、6月2日（月）13時半～拠点事務所で行います。ご協力お願いします。

★会報の隔月発行について

会報7月号以降は、本部の会報と同じく奇数月のみの発行となります。

★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

3 月度 会員 動向

◎ 時間預託提供活動

時 間 4 4 時間
提供者 1 1 人

◎ 奉仕活動

時 間 5 5 9 時間
提供者 4 7 人

◎ 会員数

入 会 1 世帯 1 人
退 会 2 世帯 2 人

◎ 月末会員数

1 9 4 世帯
2 4 8 人