

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6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

服部緑地都市緑化植物園 見学に参加して

林田利隆

前日からの雨が上がり、曇天なが
まませんか？」
ら時折お日様が顔をだす5月22日、
と川上さんが
服部緑地公園にある植物園の見学に
問われる。
参加しました。

北大阪急行「緑地公園駅」に14人
わかる人はあ
が集合しほぼ定刻に出発です。10分
る年代より上
ほど歩いて植物園に到着。入り口を
の人です。「
はいると植物園ガイドの川上健二
さがヒントです。
んがすでに待つておられました。
隣接する服部緑地公園へはナルク
ロイドの匂い。
答えはセル

の活動を通じて何回も訪れていたの
ですが、植物園へは初めてです。

そうなんです。クスノキはセル
ロイドの材料だったんです。

朝食が終われば自由解散ですが、
7〜8人は同じ園内にある温室の見
学に行きました。

一般になじみのある桜やツツジな
どは開花時期が過ぎて、華やかさの
も街中にたくさんあり、いつもは全
くは開花時期が過ぎて、華やかさの
少ない園内で、そのかわりスギ、ヒ
ク気に留めずに見過ごしているの
で径が1メートル
ノキ、クスノキなどの新緑はたつぷ
りという感じです。僕のような無粋
とたしかに煎じ薬のいい匂いがし
まう大きなサ
ボテンもあり、
な人間には同じような景色が続いて
いるだけ・・・に映っていました。

オオシマザクラの樹については、
トロピカル気
分には浸れまし
ところが、ベテランガイドの川上
ソメイヨシノとの違いを解説してい
さんの解説（パフォーマンス）を聞
ただきました。ソメイヨシノとは違
った。

きながらまわると、摩訶不思議で
す。サクラランボの実がなるのです。
実
最後まで見えてい
際に採って食べてみました。
た木々が自己主張を始め、それぞ
れを採って食べてみました。
また、歩を進めて別の場所ではク
ワの実がなっていたので、これもそ
うございました。よい1日に感謝で

す）を手に取り、すこし千切って断
片にし、顔に近づけて匂いを嗅ぐ。
そのうえで、「さあ皆さんこの匂い
に覚えはあり
川上さんから教わったことは、要
するに五感で感じようということだ
と思う。眺めているだけではなく、
葉っぱを手にとって匂いを嗅ぎ、場
合によっては実を食べてみよう。そ
して木肌に触れてみよう。そうすれ
ば木々がそれぞれに輝いてくる。
ハーブ園を経て、お昼は芝生広場
にある東屋とベンチにわかれて座り、
持参のお弁当をいただきました。芝
生を抜けてくる風がこちよいいと
ときでした。



◆松澤正勝氏の「生前葬」に参列して

T・M

日常馴染みの薄い「生前葬」なるものを松澤氏（82・西成区）が企画し、約50名程の親族・知人・友人、ナルクからも6名が参列して、会費制で開催されました。



氏が「生前葬」を企画された動機は昨年暮れに食道癌が発覚しセカンドオピニオンも求めましたが、第四ステージという結果でした。

入院中天井を眺めながら、病気はもう医者に任せ、残された余生を明るく過ごしたい、と「生前葬」を思いつかれました。氏は元々「三日路ふれあい寄席」の会長として、数多くの人々を楽しませてきた方で、人生の締めくくりとしての「生前葬」にはあれこれ楽しい思いを巡らせた、とのことでした。

五月半ばの当日は、「葬儀」というよりは「懇親会」の様なもの雰囲気、ビンゴゲーム、漫談、腹話術、相撲甚句などお悔やみ余興とでもいうべき和やかさ一杯でした。終わって「ご冥福をお祈りします」ではなく「ご馳走様でした！」と現世の松澤氏に手を合わせました。

合掌

松澤 正勝 生前葬

元氣なうちに家族に感謝の気持ちを伝えたいし、人生の最後に後悔が残らない葬儀を探していた。思い、生前葬を企画しました。大阪府中央区の谷町6丁目、大阪府社会福祉会館にて開催されました。

日時 5月17日（土）19～21時
場所 大阪府社会福祉会館
※21時～11時

移送支援時の交通費(ガソリン代)の改定及び名称変更について

ナルク本部より、4月末に以下の内容の通知が大阪拠点に届きました。

移送ボランティア時の交通費(ガソリン代)を30円/kmと設定した当時(30年前)はガソリン店頭価格が120/リ程度であったが、年月を経るごと上昇してきており、「交通費の見直しをしてほしい」との要望が以前から出されていきました。そこで、25年1月に交通費検討委員会を組織し、検討してきました。その結果を3月の理事会に提案し、以下の通り承認されたのでお知らせします。

記

1. 交通費(ガソリン代)の30円/km部分を40円/kmに改定する。
2. 20円/km部分(寄付相当部分)は現状通りとし、改定しない。
(従って、交通費(ガソリン代)は50円/kmが60円/kmになる。)
3. 国交省のガイドラインに則り、「交通費(ガソリン代)」という名称を廃止し、「移送経費」に変更する。
4. 変更時期は、2025年6月1日からとする。
5. 時間預託マニュアル・分類68の「交通費30円/km」とある部分は「移送経費40円/km」と読み替える。(追ってマニュアルは改訂します。)



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7-1-15)

- ・内容①25年度運営委員の選出
- ②24年度活動報告及び決算報告
- ③25年度活動計画及び予算案
- ④意見交換・その他

総会后、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、参加・食事について変更がある場合には、直接事務所にご連絡ください。



池や小川の水面でクルクルと輪を描いて忙しくまわっている小さな黒い虫、ミズスマシには、異名が多い。関西ではマイマイ、関西でミズスマシというと、関東というアメンボのことになる。この虫をマイマイというのは、マエマエの転化で、マエマエはくるくるとまわれという意味だ。マウという動詞は古くマワルという意味に使われた。



このことは、目がまわることをメマイということからも知られる。

古く平安時代の『梁塵秘抄（りょうじんひしよ）』に「舞へ舞へかたつむり、舞はぬものならば……」という当時の流行歌謡が出ているが、これも、かたつむりに「まわれまわれ」とはやしているの、「差す手引く手おもしろく舞え」という意味ではない。

現在でも地方ではカタツムリのことをマイマイツブロ、またはマイマイと呼ぶところがあるのは、この古いはやしことばに由来する。ツブロは、タニシをツブとついでいるあの殻のことである。



健康情報シリーズ

「誤えん性肺炎」

「健康管理」

「口内の清潔と正しい食べ方で」

「誤えんを予防しよう」

命にかかわることもある誤えん性肺炎は、気管に細菌が入り、肺まで到達することで起ります。食べ物を飲み込むときだけでなく、食事中以外の睡眠時などにも起こることがあります。対策としては、口内を清潔に保つことが第一です。



丁寧に歯みがきをし、入れ歯のケアもしっかりと。歯周病もリスクになるため、定期的な歯科医院を受診しましょう。食事をしている時、一口ずつゆっくりと食べること、食後2時間は座った姿勢でいることなど、誤えんを防ぐ工夫をしましょう。

「食生活」

「誤えん性肺炎の予防に」

「飲み込みやすい工夫を」

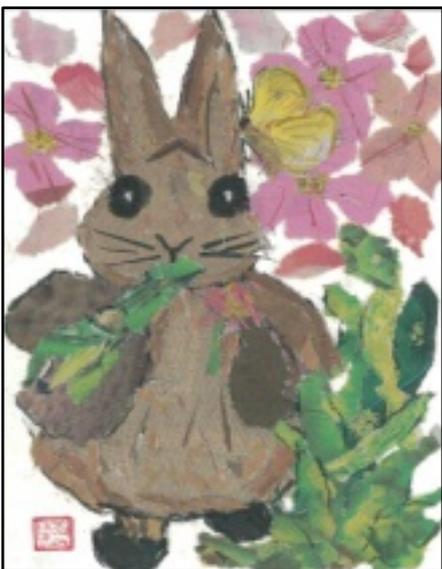
誤えん性肺炎の予防のため、高齢者は特に飲み込みやすいメニューを心がけましょう。

あんかけや卵とじなどでとろみをつけると飲み込みやすくなります。市販のとろみ用を使用すれば簡単です。口やのどに貼り付きやすい食品は、飲み込みやすい形に変えて食べましょう。例えば海苔は板海苔よりも佃煮にする、きゅうりは薄切りよりもやや厚めに切る、レタスなどは肉などを巻いて食べるのがおすすめです。食事の前に水分をしっかりと取り、のどの潤いをよくしておくことも誤えんの予防になります。

「始めよう！健康アップ習慣」

「夏が来る前に汗をかく習慣を」

暑さに負けないためには、汗がかける体を作っておくことが大切。汗をしっかりとかくことで、体温を調節できるためです。体は気候の変化より遅れて適応するため、今の時期から、運動やウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておきましょう。



水きり絵（藤井 美智子）

俳句

窓あけて若葉の風を書道塾

齋藤富美代

一本の桜で足りるふたりかな

須見敏江

新茶汲む今日一日を穏やかに

森下和子

川柳

去る者を追えぬ気ままなああ無情

タカシ

早くやれそういうことは早く言え

パナコラン



絵手紙 (杉江 みよ子)

催事のご案内

○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：6月7日(土) 6月28日(土)
- 7月5日(土) 13時半～16時半

○パッチワーク 教室

しばらくはお休みにします。

○スマホ 教室

6月はお休みです。

○いきいき体操 教室

- ・日時：6月18日(水) 13時半～14時半

○健康マージャン 同好会

- ・日時：6月7日(土) 6月21日(土)
- 7月5日(土) 13時～17時

○水切り絵 同好会

- ・日時：6月12日(木) 11時～15時

○絵手紙 同好会

- ・日時：6月16日(月) 11時～15時

○カラオケ 同好会

- ・日時：6月24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

○本部会報の誤送付について

先月の「ちよう通信」5月号に同封した本部会報「ナルク」は、5月号ではなく、誤って3月号を同封してしまいました。そのため、今月に「ナルク」5月号を同封してお届けします。

○会報の隔月発行について

経費削減の一環として、7月より会報は本部と同じく奇数月だけの発行になります。

○運営委員会

6月は、定時総会のためお休みです。

○会報発送作業

7月号の発送作業は、7月1日(火) 13時30分から拠点事務所で行います。

ご協力をお願いします。

○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ため、事務所の執務時間は当面の間、平日の11時～15時とします。

TEL/FAX (06) 610-4332

4月度会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
 - 時間 56時間
 - 提供者 13人
- ◎ 奉仕活動
 - 時間 587時間
 - 提供者 49人
- ◎ 会員数
 - 入会 3世帯4人
 - 退会 3世帯4人
- ◎ 月末会員数
 - 194世帯
 - 248人