



(1面から続く)

に左足くるぶしと左腕肩を密着させたまま右足を横に広げなさい」と指示されました。いずれも出来ませんでした。身体の重心を移動させられずバランスが取れないからです。介助をする場合、力任せに抱き上げたり支えたりすれば、介助する側は身体を痛め、される側も楽どころか逆に苦痛を覚えたりもします。要は一言でいうと、必要に応じて重心を移動させかつそのバランスがとれているかどうか、重心をどう手軽に利用するか、ということですね。疲れないしんどくない介助、される側にとっては楽な介助を実習しました。言うは易しですが、日常生活で意識して実践していきたいものです。

(事務局)

### 大阪キタとミナミ

#### 最新スポット「キタ」と街遊び「ミナミ」

大阪の中心部は大きく二つのエリアに分類される。梅田を中心とする大人の遊び場「キタ」と、心斎橋・難波を中心とする若者の街「ミナミ」だ。地下鉄で僅か四駅の距離ながら、街の個性は大きく異なる。

平成23年、大阪駅南側に大丸梅田店が増床出した「サウスゲートビルディング」、駅北側に三越伊勢丹やルクアが入店する「大阪ステーションシティ」が開



業し、翌年秋には、「阪急梅田本店」がリニューアルオープン。更に平成25年春には、大阪駅北側のコンテナヤードに、オフィスやホテル、紀伊国屋書店や大手ファッショnbrランド、飲食店などが入居する「グランフロント大阪」が開業し、国内外の交流を目指す知的創造拠点「ナレッジキャピタル」が開設されるなど、新たな流行発信地にもなっている。

他にも淀君のお墓がある太融寺、お初天神の名で知られる露天神社など、歴史的名所旧跡がある曾根崎お初天神通りや大阪の粋な食文化を堪能できる高級飲食店街・北新地など、大人が楽しめる遊び場が多いのが「キタ」の魅力である。

一方、「ミナミ」は圧倒的に若者が多い。その理由は、「アメリカ村」をはじめ、斬新なショップやB級グルメがリーズナブルに楽しめる店が多いからだ。金銭感覚にシビアでありながら、流行に敏感で独自性を尊ぶ関西の若者たちには最適のエリア。また、このエリアは楽しいテーマパーク・シティでもあり、遊び心を優先した道頓堀界隈の派手で奇抜な看板群はそれ自体が人気スポットになっている。



「橋が多い川が多い水の都」という大阪の違った側面をPRするため、平成15年から始まったのが道頓堀川を周遊する水上クルーズ「とんぼりリバークルーズ」。こういった街遊び感覚こそが「ミナミ」ならではの魅力であり、若者に愛される所以である。また、「ミナミ」が位置する中央区は、東区と南区とが合併して誕生したが、東区は大

阪の核となった船場周辺を指しており、船場のだんさんが仕事を終え遊びに行っていたのが南区。つまり、食べて飲んで騒いだ遊びが最大の特徴であり、他にはない個性である。(『大阪謎解き散歩』から)

事務局

#### 秋の大阪城公園クリーン作戦

秋晴れのもと、10月17日(水)午前10時に、南北両拠点から21名の参加を得て、大阪城公園の清掃活動が始まりました。



大勢の人たちが集う公園ですが、先日の台風21号の影響で、あちこちに倒れた樹木が撤去されずに集められたままになっており、立ち入り禁止に指定されている区域もありました。倒れている大木を目の当たりにすると、あらためて台風の被害の大きさを思い起こしました。

参加者たちは、それぞれ軍手をして、カナバサミとゴミ袋を手になんり広範囲にわたって、約2時間かけて清掃を行いました。ゴミの収集に心地よい汗を流した後は、恒例の交流タイムです。皆でシートを敷いて車座に座って、軽食を頂きながら歓談し、大いに親睦を深めました。

最後に、収集したゴミは資源ゴミと普通ゴミとに分別して、所定の廃棄場に運び、半日の清掃奉仕活動も無事終了となりました。参加された皆さん、ご苦労様でした。

(事務局)



摘み菜料理 マツ

しめ縄に門松、正月の主役は酒にジュースに用途さまざま。マツには雌花と雄花がある。

- 【分類】 マツ科・常緑針葉・高木
- 【分布】 日本全土
- 【生育場所】 山野の日当たりの良い所
- 【採取時期】 1年中
- 【薬効】 動脈硬化、ぜん息

「実生の種から芽が出た苗も何年経てば、成長するのかな？マツの年齢は根元から枝分かれ毎に数える。」

松竹梅は「寒敵三友」と呼ばれ、寒い冬に耐えてきたこの三種の木を称えた言葉で、マツは年中緑で長寿を表し、松の葉の輪生は家族団欒、二本一組は夫婦和合に見立てられた。

タケの緑も色あせず命の豊かさを示し、たわんでも折れないしなやかさをもちながらタケを割ったような清らかな風格。

ウメは咲いて春を呼び、ふくよかな香りと種の強い繁殖力は子孫繁栄。いずれも仲良く元気に生きることが願う思いを託す。特にマツは、神待つ木として平安時代頃から門松などに使われてきた。

摘み菜料理

【元気が出る若松酒】

① アカマツの若葉を親指の太さ程、輪ゴムで束ね1mmのみじん切りに。



アカマツ



クロマツ

② 清酒1カップと①を2分間ミキサーにかけ茶こしでこす。

マツの雄花と雌花



【大きな松ぼっくりのクリスマスツリー】

大きな松ぼっくりを赤いナンテンの実で飾る。庭先のものなら家族でいくつも作れそう。



松ぼっくりのクリスマスツリー

ひらや けいこ (阿倍野区)

健康情報シリーズ② 関節リウマチ

【健康管理】

関節リウマチの症状は手指、足指、手首の関節に徐々に痛みと腫れが起こります。触れると熱感があることもあります。初期の手のこわばりや、一つあるいは少数の関節から痛みが生じますが、時間がたつと左右同じ部位に起こります。

症状は天候に影響されることが多く、温かく晴れた日が続くときは軽く、雨の日や寒い日は痛みが強くなります。進行すると、関節の骨や軟骨が破壊されて変形が起こり、動かせる範囲が狭くなります。

最近の治療薬の進歩により関節リウマチの進行を抑えることが可能に。そのため発病したならなるべく早期に治療を始めることが大切です。

【食生活】

間瀬湯リウマチは炎症や痛みによって体力

を奪う慢性消耗性疾患です。そのため高たんぱく、高カロリーの食事を意識してとりましょう。

おすすめは脂肪分が少ない赤身の肉や大豆製品。また、しょうがやんにく、ターメリックは炎症を緩和させる働きがあります。さらに体を温めて血流を整える、いわし、えび、レバー、かぼちゃ、小松菜、玄米、もち米などの食品も積極的にとりましょう。しかし食べ過ぎて肥満になると、関節への負担がかかってしまうので、カロリーオーバーにならないよう気を付けましょう。

【始めよう！健康アップ習慣】

時々足を上げて、むくみ防止。女性に多い足のむくみは、疲労感につながることもあるので注意が必要です。デスクワークや立ち仕事などで、長時間同じ姿勢を続けている時は、椅子などを利用して、時々足を水平より高く上げて血流を改善しましょう。

(「八広療術院カレンダー」より)

俳句

吉川 弘美 (東住吉区)

- ・ 初紅葉添えて句会の昼の膳
- ・ 古里の山城に立ち秋惜しむ
- ・ 連子窓覗く案山子や城下町



杉江 みよ子 (阿倍野区)

催事等のご案内

○ 作品展示会

・ 絵手紙、パッチワーク、手編み、オモチャ、手芸の各教室・同好会の作品を展示しています。お気軽にお越しください。会員外の方もお誘いして結構です。

・ 日時：11月5日(月)～30日(金)の平日 10時～16時

・ 場所：事務所

○ 秋のハイキング

紅葉鮮やかな三室山・竜田川を歩きますか。

・ 日時：11月23日(金・祝) 10時～15時  
 ・ 集合：JR関西線「王寺駅」改札口10時  
 ・ 行程：王寺駅→三室山→龍田神社→竜田公園→王寺駅(約7km)

・ 交通：①天王寺駅発 9時24分快速→王寺駅着 9時39分

②天王寺駅発 9時34分快速→王寺駅着 9時56分

・ 持物：弁当、飲み物、雨具等

・ 申込：11月20日(火)までに事務所へ  
 ※雨天中止

○ 新しくわく町中散策(第4回)

堺・大仙公園を巡る

前回好評だった堺探訪の続編として、今回は、大仙公園を訪れます。地元ボランティアの案内で、公園内の名所をじっくり見学する予定です。

なお、今回は北拠点からの参加も呼びかけました。

・ 日時：12月8日(土) 10～13時  
 ・ 集合：JR阪和線「百舌鳥駅」改札口10時

・ 行程：仁徳天皇陵古墳、日本庭園、堺市茶室・黄梅庵、堺市博物館、平成の森

・ 費用：1700円程度

(昼食代プラス入館料その他)

・ 申込：12月5日(水)までに事務所へ

教室・同好会のご案内

☆ 介護予防及び脳トレ運動教室

・ 日時：11月22日(木) 14時～15時

・ 場所：拠点事務所

・ 内容：主テーマ「尿失禁予防・改善の運動」

☆ 健康麻雀初級 教室

・ 日時：11月3日(土・祝) 11月24日(土) 12月1日(土) 13時半～16時半

・ 場所：拠点事務所

・ 日時：11月14日(水) 13時半～15時半

・ 場所：拠点事務所

・ 教材：「千支(亥)」(六百円)

□ 民踊 同好会

・ 日時：11月6日(火)、11月20日(火) 12月11日(火) 13時～15時

・ 場所：阿倍野スポーツセンター「4階健康マージャン 同好会A」

・ 日時：11月3日(土・祝) 11月17日(土) 12月1日(土) 13時～18時

・ 場所：拠点事務所

□ 健康マージャン 同好会B

・ 日時：11月10日(土) 13時～18時

・ 場所：「麻雀アステール」(天満橋駅)

□ 手編み 同好会

・ 日時：11月21日(水) 14時～16時

・ 場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

・ 日時：11月19日(月) 14時～16時

・ 場所：拠点事務所

□ 俳句 同好会

・ 日時：11月17日(土) 10時～12時

・ 場所：拠点事務所

□ カラオケ 同好会

・ 日時：11月16日(金) 13時～18時

・ 場所：「コート・ダジュール鶴橋店」

□ オモチャ作り 同好会

・ 日時：11月13日(火) 13時～16時

・ 場所：拠点事務所

お知らせ

I・H様(八尾市)から五千円ご寄付を頂戴しました。有難うございました。

9月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間 55	時間
◎ 提供者	16	人
◎ 奉仕活動	時間 271	時間
◎ 提供者	24	人
◎ 会員数	0	世帯 0人
◎ 入会	0	世帯 0人
◎ 退会	0	世帯 0人
◎ 月末会員数	178	世帯 226人

拠点事務所 06・6710・4522  
 事務所の執務時間は、平日の10時～16時で、土曜・日曜・祝(休)日は、お休みです。