

第108号 2018年12月発行

ナルク大阪南「いちょうの会」

〒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

E-mail osaka-m.ichou@sky.plala.or.jp

ホームページ ⇒ ナルク大阪南 検索

ナルク大阪南 「いちょうの会」

特定非営利活動法人 NALC
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
ホームページ http://nalc.jp

秋のハイキング 三室山・竜田川

目覚めると今朝はとつても良い
天気、ハイキング日和だ。
11月23日(祝) JR天王寺駅から
大和路線の快速で20分、JR王寺駅
で下車。
大阪いちょうの会メンバー15名が
藤田さんご兄弟の案内で、奈良県
北葛城郡北端に位置する町三室
山(吉田寺(きちでんじ))の龍田
神社(竜田公園)JR王寺駅のコー
スを巡り歩く。



竜田公園前の竜田川で

全8Km程の平坦なコースで
8Km程の平坦なコースで
全8Km程の平坦なコースで

師の歌など、多くの和歌に
て法葉の嵐吹く三室山
因ぢ葉は21の影が大阪錦
みぢ台通禁止に響かた碑
し”は通も高みより安代
ると違は今桜が美しは原
と、春には桜が美しは原
く、た。三室山の裏には
思った。三室山の裏には
の歌碑があり、古くからの
がからくれないに水くるとは”

あてとみ調
と鶏は神
様の御遣
いらしい
龍田神社
社参拝を
終え、所
食もある
で、お場
竜田公園
へと向か
う。と田
川。と田
を整備さ
た。遊歩
を。進歩
川には大
川を進む
た。遊歩
を。進歩
川には大
川を進む
た。遊歩



龍田神社前

仲村光子 (此花区)

バーベキュー大会

秋晴れの心地よい好天にめぐまれた10月30日(火)、地下鉄「鶴見緑地駅」に集合した31名の参加者は、約20分歩いて、「バーベキュー広場」に到着しました。少し早めに着いたので、時間待ちをして11時から広場に入場しました。

そこから皆で手分けして肉や野菜の調理にとりかかり、準備が出来上がったところで、四つのテーブルに分かれての「焼き肉宴会」の始まりです。屋内での宴会と違ってやはり青空の下でジュー煙を立てながらお肉を焼くと、気分も爽やかで食欲も旺盛になります。ビールを飲みながら、焼き立ての肉や野菜を口にすれば、どのテーブルでも会話が弾み、笑い声があちこちで聞かれました。

和気あいあいと



こうして約2時間楽しく過ごして、用意された材料も食べ尽くし、お腹もいっぱいになったところで、皆で記念の集合写真を撮りました。解散後は、各自思い思いに「咲くやこの花館」や「風の丘」など、広い公園内を散策して、充実した一日となりました。斉藤一志さん(城東区)を始め、世話役の皆さま、ありがとうございました。(事務局)

「いちようの会作品展」開催

例年我が日本国内では、11月は芸術・文化の月になっています。ここ数年、北拠点では毎年この月にならんと同好会での日頃の成果を披露すべく、「会員諸兄が主催されてきました。



綺麗に展示されて

南拠点の旧事務所には望めなかった広さを有効活用しての開催です。先月11月も「5日30日」の間「いちようの会作品展」が開催されました。①パッチワーク教室、②絵手紙同好会、③俳句同好会、④手編み同好会、⑤オモチャ作り同好会、⑥手芸講習会等で、加えて⑦個人旅行記、の7分野での力作類が展示されました。どれもこれも甲乙つけがたい素晴らしい出来栄で、事務所の壁と机いっぱいに掲示され、展示即売品も用意されていて展覧に来られた会員はその内容のレベルの高さに驚いていました。会期中「作品展」を訪れた人は約50人に強で、備え付け

作品に見入っています



「いちようの会作品展」開催

のノートに一言感想を記しておられます。決してお世辞ではなく、「感動」「感激」「丹精込めて」「みるたびに上達」「心温まる」などの記載された言葉に素直にうなずくほどの出来栄です。今年見逃された会員は来年是非ともお越しください。(事務局)

健康麻雀初級教室・健康マージャン同好会 便り

健康麻雀は頭や手先を使うので「認知症予防」に効果があると言われており、「楽しいナルク」を進める活動のひとつで、会員増にも繋がります。

最近、会員の友人で「麻雀を教えてほしい」方が少し増えてきました。これまで健康麻雀初級教室は毎月1回の開催でしたが、「1月1回では覚えられないので開催を増やしてほしい」との要望が出てきました。そこで、今後しばらくは下表の開催にさせて頂きま

す。ルールを習得すれば、教室ではなく同好会への参加となり、開催内容を再検討します。会員皆様のご理解とご協力をお願い致します。世話人(記)

	開催日	開催場所	利用可能卓	参加可能数
健康麻雀初級教室	第1 土曜日	事務所	1 卓	8 名
	第4 土曜日	事務所	3 卓	12 名
健康麻雀同好会	第1 土曜日	事務所	3 卓	12 名
	第2 土曜日	アステール	制限なし	制限なし
	第3 土曜日	事務所	4 卓	16 名

摘み菜料理 キクイモ

花はヒマワリの花に似ています。花びらもキク花のように、サラダや酢の物、チップスやミンチ炒めなどいろいろな料理に活躍する根や葉。

【分類】 キク科・多年草

【分布】 日本全土（北米原産）

【生育場所】 土手、河原、野原

【採取時期】 根は11月～3月、花は8月～10月

【薬効】 糖尿病、胃炎

「江戸時代に食用栽培種として入ってきたキクイモは、地中にできる根茎を食します。芋と聞くと、ジャガイモのようなホクホクした食感を連想しますが、じつはゴボウなどと同じキク科の植物で、ナシのようなシヤキシヤキ感とゴボウに似た香りが特徴です。成分もデンプン質ではなく、イヌリンという多糖類を多く含むため、健康食としても注目されるようになりました。

愛媛県弓削島では島の摘み菜や海藻、味噌などを組み合わせて、特産品を開発しています。新芽もゆでて、粉かつお、すりごま、ごま油、砂糖、ココシヤンであえたナルムはおいしいです。

【摘み菜料理】

① シヤキシヤキ感を楽しむ

キクイモの若芽のミンチ炒め

② 春から夏の若い芽先を摘み、塩茹でし、水にさらしアクをぬく。

③ フライパンでショウガとミンチ肉を炒め①の水気をしぼったものを加えて更に炒める。

④ しょうゆ、みりん、ごまをかける。



生姜



キクイモの塊茎



キクイモの花

【これぞやみつきになる味、キクイモの味噌漬】

① 洗った塊茎は2～3日天日に干して、味噌とみりんを混ぜた床へ漬け込む。丸ごとなら10日後から薄切りだと翌日から食べられる。

② 洗った塊茎は2～3日天日に干して、梅酢や甘酢に薄くスライスしたキクイモを漬けてもおいしい。翌日から食べられる。

ひらや けいこ（阿倍野区）

健康情報 シリーズ② すい炎

【健康管理】

すい炎の原因はアルコールの飲み過ぎ、油分の多い食事、胆石です。すい炎は吐き気やおう吐を伴う上腹部や左背部の激しい痛みから始まることが多く、次第に痛みが強くなり、体重減少や食欲低下、全身のけん怠感などの症状が出ることもあります。

忘年会のシーズン、特にアルコールの飲み過ぎには注意しましょう。一日に日本酒なら1合以下、ビールなら中ビン1本以下、焼酎なら200mlのコップ半分以下など、適正な飲酒を。

治療後も過量の飲酒を続けていると、慢性的なすい炎になる危険性もあるので注意が必要です。

【食生活】

脂肪の多い食事を続けていると、すい炎を招いてしまうことがあります。肉類や揚げ物など脂っこい食事をした後、痛みが起るケースが多く見られます。食後に痛みを繰り返す場合には、食事の量や方法を見直すことが大切。1日ごとの食事を減らし、1日4～5回に分けて食べるのもよいでしょう。

また、揚げ物、炒め物、脂肪分の多いデザート類はできるだけ減らし、低脂肪なメニューに切り替えるなど、すい臓に与える負担を軽くする工夫が必要です。大根おろしを入れた鶏肉のおろし煮やスキムミルクを使った野菜のミルク煮などがおすすめです。

【始めよう！健康アップ習慣】

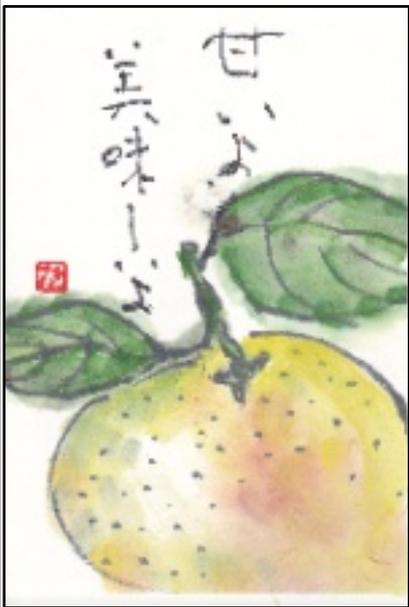
「たくさん笑って免疫力アップ」笑うことは免疫力を高め、健康増進に効果的。副交感神経が刺激され、脳の温度も下がるのでストレスの解消にも役立ちます。「おもしろい！」と思うことがあったら、おいに笑いましょ。

（「八広療術院カレンダー」より）

俳句

吉川 弘美（東住吉区）

- ・ 神苑の木々彩づける神無月
- ・ 日々彩を重ね艶めく冬紅葉
- ・ 紅葉散る槻並木や中之島



島村多恵子（天王寺区）

催事等のご案内

○ 新わくわく町中散策(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時～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、

平成の森、堺市茶室・黄梅庵、

堺市博物館

・費用：1700円

(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

○ 新春懇親会

今回は、ふぐ料理を味わいながら、会員の方々によるミュージック・パフォーマンスも楽しみましょう。

豪華景品の当たるゲームも用意しています。ぜひご参加ください。

・日時：1月20日(日) 12時～

・場所：「やなぎ季節の味処」

天王寺区舟橋町11-4

(JR・地下鉄・近鉄「鶴橋駅」

から徒歩3分)

・会費：5,000円

(なお、飲み代は各自で負担)

教室・同好会のご案内

☆ 介護予防及び脳トレ運動 教室

12月はお休みです

☆ 健康麻雀初級 教室

・日時：12月1日(土) 12月15日(土)

1月5日(土)

・場所：拠点事務所

☆ パッチワーク 教室

・日時：12月12日(水)

・場所：拠点事務所

・教材：「お正月リース」(1500円)

□ 民踊 同好会

・日時：12月11日(火)、12月18日(火)

1月8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：12月1日(土) 12月15日(土)

1月5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：12月8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：12月19日(水) 14時～16時

・場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

・日時：12月17日(月) 14時～16時

・場所：拠点事務所

□ 俳句 同好会

・日時：12月15日(土) 10時～12時

・場所：拠点事務所

□ カラオケ 同好会

12月はお休みです

□ オモチャ作り 同好会

・日時：12月11日(火) 13時～16時

・場所：拠点事務所

お知らせ

S・T様(東住吉区)から三万円、M・T様(平野区)およびK・H様(生野区)から切手のご寄付を頂戴しました。有難うございました。

10月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間 55	時間
	提供者 20	人
◎ 奉仕活動	時間 295	時間
	提供者 31	人
◎ 会員数	入会 1	世帯 1 人
	退会 1	世帯 2 人
◎ 月末会員数	178	世帯 225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。年末年始は12月28日(金)から1月6日(日)までお休みです。