

新春カラオケ大会開催

今年には新春の歌始めパーティを、2月16日(金)に開催しました。

例年の1月開催を避けたのは、同じコートダジュールでも阿部野橋店と鶴橋店とは料金やその運営方針が違うことが分かり、なら少しでも安い方へ場所替えをしよう、と検討中の過渡期だったこともあって、1ヶ月ずらしました。

男性7名、女性9名の計16名が参加して下さって、午後1時から6時までたつぷりと歌うことが出来ました。

最近男性の方の参加も増え、歌うことを楽しんでいらつしやる姿を見てこの同好会の世話役を長年続けてきてよかったな、と感じています。

今年には趣を変えて、何時ものオードブル形式ではなく、お弁当を買ってきての食事会で始まりました。

1時からのお腹も空いてお見の宴みたい前確保の御馳走で、まずは腹ごしらえタイムからでした。中盤、ほろ酔い気分になつたところ、Mさんのお歌「河内おとこ節」では民踊同好会の方の踊



踊ってます♪

踊りの輪もでき、終始和やかな雰囲気の中でのカラオケでした。南北に拠点は分かれていても同好会そのものは一緒にしていること、これは会員としての繋がり的にみて大変よかったです。会場が阿部野橋から鶴橋に代わっています。是非この新しい会場でのカラオケにご参加下さい。



デュエットしています♪

ご協力お願いします。利用時のご寄付値上げについて

今崎 正子 (東住吉区)

2月の会報配布時、「重要」の表示を入れたお手紙(ピンク紙)を同封しましたが、未だお読みでない方もおられるかもしれないので、改めてここにしたためました。万やむを得ず「活動利用時のご寄付値上げ」についてお願いをするに至りました。ナルクの特徴である「預託時間制度」により「預託時間点数」をお持ちの会員はそれをご使用頂けませんが、お持ちでない方は五百円から千円程度までのご寄付を頂いて参りました。しかし、昨今の構造的な問題として新入会員数の極端な減少と、逆に退会者が増加。



② 活動の担い手が減少してきて、支援提供件数が減少。
③ そのため利用ご寄付が減少しかつ諸物価値上げ等で、事務所運営費を圧迫。という悪循環状況になっていきます。勿論経費削減には取り組んでおりますが、事務所賃貸料、通信費、光熱費等の固定費低減努力の効果もある程度までで、限界レベルになっていきます。何卒、本件につきまして宜しくご理解頂きますようお願い申し上げます。 【ご寄付額】 1時間あたり 六百元以上 千円程度 【改訂時期】 4月1日の利用時から

「春のぶらりウォーク」のお誘い

日時：4月上旬

桜の見頃と天気を考慮して直前に実施日を決め、事前申込者へ2日前迄に連絡します。

行先：丹波の篠山城跡と周辺の歴史散策

集合：JR大阪駅(4番線ホーム東端)9時

電車：丹波路快速「篠山口行」(JR福知山線)

「大阪」駅9時21分発 ↓ 「篠山口」駅10時28分着

バス：「篠山口駅」10時39分発 ↓ 「二階町」10時53分下車

交通費：大阪駅から往復 2860円

申込：3月28日(水)までに事務所へ

持参：お弁当、飲物、敷物等

参加費：200円

(今年度から所属拠点の運営協力金として頂きます。)



篠山城の桜

摘み菜料理 フキノトウ

「春いちばんの贈り物」

香り漂うフキ味噌は重宝する一品！

「冬眠から目覚めたクマさんが、いちばん初めに食べるつぼみ」というフキノトウ。私もこの小さな雪間の草に元気をもらいます。

【分類】 キク科・多年草（フキ）

【分布】 本州 四国 九州

【生育場所】 日当りのよい土手、野原

【採取時期】 葉は一年中、フキノトウは2月～5月

【薬効】 解毒、消炎、鎮咳

20cmにも伸びた花穂たちは、コップに差して流しの前に。水を吸ってシヤンとなると白くてほっそり型と、黄味がかってガッチリ型があるのに気づきました。

本に「フキは雌雄異株」と書かれていたのは、この花の違いかもとドキドキします。

「一花ずつ」「ちよつとごめん」と言いながらばらしてみ



の観察で雌雄の区別がくつきり。何だか急に世界が広がった感じがします。それは女の子、こっちは男の子」って、話しかけながら遊んでいます。

「摘み菜料理一例」

【フキノトウの練り味噌】

生でもいいが、さつとゆがくと苦みがやわらぎます。春の香りの重宝な添え味噌になります。

① フキノトウは外の土や黒くなった枯れ葉を除き、指先で砂をこすり落とすように水中で洗って四つ割りにする。

② 熱湯でさつと塩ゆでし冷水にとる。

③ お、赤味噌、みりんで調味する。

ひらや けいこ（阿倍野区）

健康管理シリーズ⑭ 慢性腎臓病

【健康管理】

近年腎臓病（CKD）の患者は増加傾向にあり、新たな国民病ともいわれています。

発病には糖尿病や高血圧に加え、生活習慣などが影響しています。喫煙や食べ過ぎ、飲み過ぎを控え、生活習慣を改善することで、慢性腎臓病の発病および進行を防ぐことができます。

進行すると夜間尿、むくみ、貧血、けん怠感などの症状が現れることも。

これらの症状を自覚したときはすでに慢性腎臓病がかなり進行している場合があります。体調の変化に気を付けているだけでは、早期発見は難しいため、定期的な健康管理を。尿や血液の検査を受けることが早期発見につながります。

【食生活】

慢性肝臓病の予防や悪化防止のためには、塩分のとり過ぎに注意しましょう。

健康な成人の場合の1日の食塩摂取量の目標は男性8g未満、女性7g未満。魚介類、海藻、野菜などの天然の食材には塩分が含まれていますが、調理に塩分を使わなくても必要量は摂取できます。

日本人は塩分をとり過ぎる傾向にあり、しょゆやソース、ドレッシング、マヨネーズなどを習慣的に使っていることが主な原因です。塩分のとり過ぎを防ぐために焼き魚にレモン、サラダにポン酢などを組み合わせる工夫を。

また、じやがいも、ほうれんそうなど塩分を排出する食品をとることもおすすめです。

【始めよう！健康アップ習慣】

花粉やハウスダストなどのアレルギー物質を取り除く効果があるとされている鼻うがい。鼻に真水が入るとシーンとしますが、防ぐためには体液と同じ塩分濃度である0.9%の食塩水を使って行うのがポイントです。

（「八広療術院カレンダー」より）

俳句

吉川 弘美（東住吉区）

- ・ 白梅の蕾解け初む城日和
- ・ 池の辺の日差明るし猫柳
- ・ 梅薫る夢へ努力の日々讃へ



萩原洋子（平野区）

催事等のご案内

◆ **新わくわく町中散策**

く堺の旧市街地を歩く

今回は初めて大阪市を離れて、お隣の堺市を訪れます。古い街並みを地元ボランティアの案内で見学します。(行程は約1.5km)

- ・日時：3月10日(土) 10時
- ・集合：南海本線「七道駅」改札口
- ・行程：町家歴史館(青学院・山口家)、鉄砲鍛冶屋敷、刃物鍛錬所、本願寺堺別院
- ・費用：千円(昼食代等)
- ・備考：入館料300円 (65歳以上は無料。ただし、年齢証明書が必要。)
- ・申込：参加希望者は3月7日(水)までに事務所へ

◆ **ふらつと楽しむ「すみよし」**

地域の福祉施設やボランティア団体が一同に結集。親子三代で遊べて、学べる交流イベント。

- ・ナルク大阪南も出店します。
- ・日時：3月17日(土) 11時～14時
- ・(小ホールは、15時まで演目あり)
- ・場所：住吉区民センター(区役所の隣り)

◆ **春のぶらりウォーク**

く丹波篠山城跡と周辺散策

- ・日時：4月上旬
- ※3月28日(水)までに事務所に連絡頂いた方には、日程が決まり次第通知します。(詳細は2面の記事を参照)

◆ **「群青」(日本絵画展)**

日時：4月9日(月)～15日(日) 11時～18時半

(ただし、最終日は17時まで)
場所：「スペースわか」(大阪市中央区千日前2～4) 13) 島津光男氏(東住吉区)が出演されます。

教室・同好会のご案内

☆ **介護予防及び脳トレ運動 教室**

- ・日時：3月22日(木) 14時～15時
- ・場所：北拠点事務所
- ・内容：主テーマ「筋力アップ」

☆ **健康麻雀初級 教室**

- ・日時：3月24日(土) 13時半～16時半
- ・場所：北拠点事務所
- ☆ **パッチワーク 教室**
- ・日時：3月14日(水) 13時半～15時半
- ・場所：北拠点事務所
- ・教材：「和布で作るスマホケース」(800円…要申込)

□ **健康マージャン 同好会**

- ・日時：3月3日(土)、3月17日(土) 4月7日(土) 13時～18時
- ・場所：北拠点事務所

□ **民踊 同好会**

- ・日時：3月6日(火)、3月20日(火) 4月3日(火) 13時～15時
- ・場所：「阿倍野スポーツセンター」4階

□ **カラオケ 同好会**

- ・日時：3月16日(金) 13時～18時
- ・場所：「コート・ダジュール鶴橋店」

手編み 同好会
3月はお休みです

□ **俳句 同好会**

日時：3月17日(土) 10時～12時

□ **オモチャ作り 同好会**

日時：3月13日(火) 13時～16時

□ **絵手紙 同好会**

日時：3月19日(月) 14時～16時
場所：北拠点事務所

会報発送の手伝いと寄稿のお願い

毎月、月初めの平日の午後1時より会報発送の準備作業を行っています。お手伝いして頂ける方は、事務所までご連絡ください。また南拠点の会報記事を募集しています。例えば、ボランティア活動やナルクへの思い、利用や活動、趣味や健康法、人生経験等々、会員の皆様に参考となることを投稿して頂きたく、お願い申し上げます。(事務局)

1 月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間 105	時間
◎ 提供者	23	人
◎ 奉仕活動	時間 266	時間
◎ 提供者	22	人
◎ 会員数	入会 0	世帯 0
◎ 退会	2	世帯 2
◎ 月末会員数	192	世帯 246

南拠点事務所 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。)