

今月号で100号を迎えました

お蔭様で通算100号目を発行するに至りました。

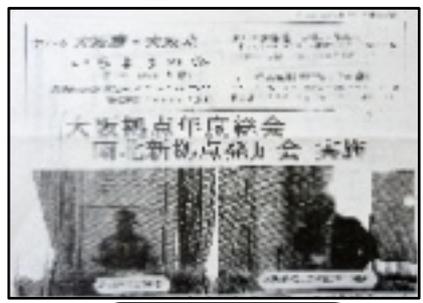
編集局一同感慨深いものがあります、と同時に、毎月「愛読下さっている会員の皆様方に改めて御礼申し上げます。

会報にも結構変遷歴史があり、少しばかり紐解いてみたいと思います。

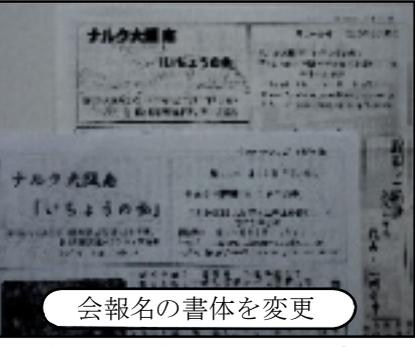
平成21年6月20日の定時総会で、大阪拠点が南北二つの拠点に分離独立しました。

会報写真の左側は当時の高畑会長（現名誉会長）、右側は当時の廣岡大阪南拠点代表（故人）です。懐かしい写真です。

しかし分離独立当初は会報編集体制が両拠点にうまく育っていなかったため、お互い協議の結果、苦肉の策として会報名に南北両拠点を名を入れて全紙面は全く同じ内容の会報を発行。「大阪南・大阪北・いちようの会」7月号を南北両拠点の第1号会報としました。半年間新聞づくりを勉強し、翌平成22年1



懐かしい写真です



会報名の書体を変更

月号より1面のみ南北拠点それぞれ独自の記事内容をもって編集し、2面×4面は南北共通という紙面構成で再出発しました。この時の1月号をもってそれぞれの拠点の第1号という数えの今回の第100号です。

毎月、記事原稿の集まりや発行納期に追われながらも新聞づくりも軌道に乗り、平成25年5月号第41号からやっと全紙4面全て拠点独自の記事内容にてお届けできるようになりました。会報名の書体も変更して気分一新しました。分離独立から約4年弱が経過してしまいました。平成28年1月号第73号からはカラー化に踏み切り、少しでも柔らかい雰囲気を感じて頂きたい、と頑張つて参りました。文字通り色々気を遣つております。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。編集局一同

朗読発表会に参加して

「グループ汐（ゆふしほ）有志の会」が「高齢化社会の花」と題して朗読会をされるというところで聴きに行きました。今や日本は超高齢化社会。

「人生百年どう生きるのか、どんな花を咲かせられるのか、円熟した作家の作品を読みながら一緒に考えましょう。」との主催者コメントを読み、これは私個人やナルクだけではなく日本全体の問題でもあり興味があつたので、「残りの人生を心豊かに健康に過ごしたい」との思いで参加しました。私のテーマでもある「人生の最後まで自分の足で歩きたい」という夢に向かつて!!

「静かな木」（藤沢周平の晩年作品）

氏は若い頃結核を患つたり、乳飲み子を産んで奥様が急死されたり、と苦労さ

「100歳の精神科医が見つけたこころ

の匙加減」（高橋幸枝著・精神科医）患者さんと接して感じてられたこと

「残された日々」（瀬戸内寂聴著・作家、

天台宗尼僧）
「103歳になってわかったこと」（篠田桃紅著・美術家）

「90歳何がめでたい」（佐藤愛子・作家）

その中から私の琴線に触れた言葉を書いてみます。

何事も言葉にして伝えないといくら心で愛していても相手に伝わらないということ。生き方暮らし方の中で人生の匙加減が大切だ、と書かれていきます。篠田桃紅さんは、人生一人でも面白い（生涯独身）、生きていく限り人間は未完成、生きるものは衰えていくのは仕方ない、百歳はこの世の治外法権、どの人を選ぶと、その土俵で苦しみがきながら生きるのが人間だろうな、雑談や衝動買いなど無駄なことを無駄と思わないほうがいい、無駄こそなにかが兆している、いいことづくめの人生はない、考えても仕方のないことは一切考えずいつも何かに夢中になる、と。

「90歳何がめでたい」というタイトルはヤケクソがこもっている、とご本人が言っています。老いは人生の総仕上げである、ああ面白かつたと言つて死にたい、思い通りの人生は退屈である、と。私自身も死ぬ時は「ポックリ死にたいわ」と常々言っています、これは「老人の夢」なんだと。成程、と思いましたが、皆さんは如何でしょうか？

70歳を過ぎて死が身近になってきましたが、生きていく限り楽しく素敵な人生にしたいと思えました。そしてどんな花を咲かせることができるでしょうか。



朗読会が終わって

繪川 佐都美（阿倍野区）

摘み菜料理 カラスノエンドウ

見た目が愛らしい豆苗の味、熟すると甘みも。春にこんもりした草群れを見つけたら、きつと野エンドウの芽先がたつぷり摘める。ソラマメ属らしくマメさやは、空に向けて育つ。

- 【分類】 マメ科・一年草
- 【分布】 日本全土
- 【生育場所】 野原、道端
- 【採取時期】 春から秋
- 【薬効】 健胃、整腸

野原で緑色のさやを口に挟んで、ピーピーと鳴らして遊んだ経験は？

あのさやが完熟して種を飛ばす頃にはカラスのような真っ黒になる。だからカラス色した野エンドウ。鳴らして遊んだカラスノエンドウが本当に食べられるなんて驚いた。

よく見ると、葉の形や花のつき方、実のなり方、野菜のマメ科にそっくり。ハマエンドウがソラマメの祖型だという説を読んだことはあるが、野菜は野の花を育てたものだと納得。

以来、野エンドウはスープの青みや和え物に、堅い茎や豆さやは笹とじっくり煎って摘み菜茶に。



摘み菜料理一例

【カタチが楽しい春菜のマークケーキ】

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 市販のケーキミックスをミカンジュースで溶く。だまができないよう、すばやく混ぜる。

② フライパンを熱して油を薄く敷き、①を一口大に流し込み、カラスノエンドウを好みのカタチにトッピング。

③ 葉マークがすてきなので子どもたちも参加して焼いてできあがり。

僕も私もデザイナー。野菜嫌いも、自分で作れば大好きに。

ひらや けいこ (阿倍野区)

健康情報シリーズ⑮ めまい

「健康管理」

過労や睡眠不足、緊張状態や精神的なストレスなどが続くと自律神経のバランスが乱れやすくなり、めまいが起ることがあります。めまいが起きたときは、明るすぎない静かな所で横になり、ベルトやネクタイなどを緩めましょう。電車に乗車中は次の駅で降りて休む方が安全です。

また、メニエール病や気圧の変化、急に立ち上がったときに起こる血圧の低下がめまいを招くこともあります。「激しい頭痛」「ろれつが回らない」などの症状を伴う場合は、必ず医療機関へ行きましょう。

「食生活」

自律神経失調症が原因で起こるめまいを改善するためには、自律神経のバランスを正しくする栄養素の摂取が大切。そのために神経細胞を修復する作用のあるビタミンB群を積極的にとりましょう。

ビタミンB12は神経の代謝を促す作用があり、レバー、豚肉、さんま、あさりなどに含まれます。豚肉、玄米、豆類などに多いビタミンB1は、脳の機能を正常に保つ働きがあります。

反対にカフェインや香辛料は神経を興奮させる作用があり、めまいを引き起こしたり、悪化させることも。カフェインはコーヒー、紅茶だけでなく、栄養ドリンクにも含まれていることがあるので注意しましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

春は日照時間が長くなって気温が上がる分、下半身との温度差が大きく冷えを感じやすくなります。首やわきの下、股関節、おなか、腰まわり、太ももなど血流が多い個所を温めましょう。

(「八広療術院カレンダー」より)

俳句

吉川 弘美(東住吉区)

- ・ 東風吹くや未来へ羽搏ける君に
- ・ 鶯の声透き通る吉野山
- ・ 雲一つなき快晴の探梅行



松井なほ子(天王寺区)

催事等のご案内

◆ **大阪城公園クリーン作戦**

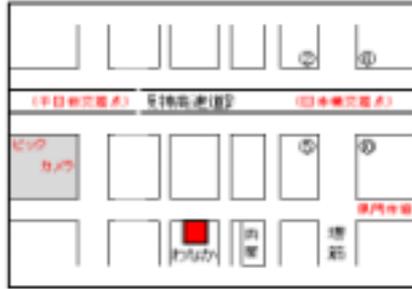
- ・日時：5月16日(水) 午前10時～12時
(雨天時は、23日(水)に順延)
- ・集合：大阪城ホール南玄関の西側
(青屋門の外濠)
- ・申込：5月11日(金)までに事務所へ

◆ **「群青」(日本絵画展)**

- ・日時：4月9日(月)～15日(日)
11時～18時半
- ・場所：「スペースわか」
(ただし、最終日は17時まで)
(大阪市中央区千日前2-4-13)
(電話 06-66646-3158)

島津光男氏(東住吉区)が出品されます。

氏は毎年仲間での日本絵画展を開催されており、今回で第23回目になります。



◆ **「皁月会」(日本絵画展)**

- ・日時：5月17日(木)～20日(日)
11時～18時
 - ・場所：「ギャラリー白雲」
(大阪市北区堂島2-2-23)
白雲ビル 1階
- (ただし、初日は13時開場
最終日は16時まで)

教室・同好会のご案内

(電話 06-6341-5571)
寺井正治氏(西区)が出品されます。

☆ **介護予防及び脳トレ運動 教室**

- ・日時：4月26日(木) 14時～15時
- ・場所：北拠点事務所
- ・内容：主テーマ
「ストレッチで柔らかく」

☆ **健康麻雀初級 教室**

- ・日時：4月28日(土) 13時半～16時半
- ・場所：北拠点事務所
- ☆ **パッチワーク 教室**
4月はお休みです

□ **健康マージャン 同好会**

- ・日時：4月7日(土)、4月21日(土)
5月5日(祝・土) 13時～18時
- ・場所：北拠点事務所

□ **民踊 同好会**

- ・日時：4月3日(火)、4月10日(火)
5月8日(火) 13時～15時
- ・場所：「阿倍野スポーツセンター」4階

□ **手編み 同好会**

- ・日時：4月18日(水) 14時～16時
- ・場所：北拠点事務所

□ **絵手紙 同好会**

- ・日時：4月16日(月)
- ・行先：京都府立植物園
- ・集合場所：阪急梅田駅改札口
(京都線側)

- ・集合時間：9時20分(9時30分出發)
- ・昼食：レストラン
- ・持物：飲み物他
- ・小雨決行

□ **カラオケ 同好会**

- ・日時：4月20日(金) 13時～18時
- ・場所：「コート・ダジュール鶴橋店」

□ **俳句 同好会**

- ・日時：4月21日(土) 10時～12時
- ・場所：北拠点事務所

□ **オモチヤ作り 同好会**

- ・日時：4月10日(火) 13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)

2月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間 112	時間 人
◎ 奉仕活動	時間 258	時間 人
◎ 入会	0	0
◎ 退会	3	4
◎ 月末会員数	189	242

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。)