



カラオケ同好会  
♪ 新年会開催 ♪

去る2月15日(金)、カラオケ同好会の新年会が、南北併せ17名の参加を得て1時から開催されました。1月もとつづくに過ぎた遅い新年会でしたが、拠点新年会の開催日との関連で一ヶ月遅らせたものであります。



自慢の喉を～♪♪

毎月の例会では皆さんお昼を摂ってから三々五々集まって来られますが、この新年会ではお食事会も兼ねました。先ずは腹が減っては何か?とばかり、用意されたお弁当を揃って食べることから始めました。歌が始まれば室内は賑やかになります。この時ばかりは一同もくもくと静かにお箸を走らせることに専念。食べ終えて一息ついて、さあいよいよご自慢の喉(?)披露です。さすがに同好会だけあって、好きこそもの上手なれ、皆さん結構歌いこなしておられます。初めての曲を試してみてもいらつしやいます。歌詞が字余りならぬ歌余りになったり、独自に作曲されたり、しかし恥は一時のものです。こうして皆さん人前で歌いその曲をご自分のものにしていくのです。曲目入力係の方も、一部のみに偏らぬ様に歌の少ない人を促したり順番を入れ替えたりと色々配慮しながら入力操作してくれませう。曲によってはミラーボールを回転投影させてムードを揚げてくれます。そんなこんなの中「河内おとこ節」では踊りも出て、熱気あふれる室内も大いに盛り上がり

がりました。この同好会、毎月第3金曜日に開催していただきます。お待ちしております。

守屋 正  
(生野区)



♪ 河内音頭にのせまして～エ ♪

民踊同好会へのお誘い

何度か紙面でご紹介をさせて頂いていますが、年々参加者が減ってきているのが実情です。会員の皆様の高齢化が進んできているので仕方ないことなのかなとも思いますが、今一度最後の最後まで自分の足で歩けるように、少し負荷をかけて踊りませんか? うっすらと汗をかいた後は、さわやかな気持ちになります。私は何時もそんな気持ちで参加しています。そして踊りだけではなく、休憩の時すこしお菓子などを頂きながら、皆様とおしゃべりするのもしみの一つです。



先生と練習しています

一日に、家族以外の方々と話すことも大事だとか?これも老化防止に役立つこと間違いなしと思えます。毎月第2、第4火曜日13:00～15:00まで、阿倍野スポーツセンター4階で開催しています。月2回出るだけ出かけて頂き、体力作りにもなるので色々な地方の民踊を習って体を動かしましよう。

今年5月にはナルク25周年記念行事があります。その時河内音頭を踊ってくださいとの本部から依頼が有り、今練習中ですが何しろ人数がとも足りません。他拠点の方とご一緒に協力しあいながらの参加を検討中です。大阪南北だけではとても参加できそうにありません。少しでも興味のある方はこの機会に是非ご参加頂きたくて、筆を取りました。ご協力よろしくお願ひします。

繪川 佐都美 (阿倍野区)

俳句同好会 便り

十七文字の楽しみ!

拠点事務所に於いて、毎月第3土曜日の10時～12時、「俳句」の会を開催しております。現在の会員は6名です。「俳句歳時記」を参考に「季語」を忘れないように入れ、自分の作った俳句(3句)を投句し、高田敏雄先生に添削・指導して頂きます。

「俳句を作る」「俳句を楽しむ」等いろいろな言い方がありますが、五七五の十七文字に表現することの楽しみを共に味わいませうか。冷やかかし、見学、大歓迎です。お気軽にお越し下さい。心よりお待ちしております。

藤田 多栄子  
(北拠点)



# フノリ (布海苔)

背丈の伸びた紅色のマフノリやフクロフノリを脱色し、板状に乾燥させたものを煮溶かし、そのとろとろの液を洗剤や絹布の糊、漆喰の粘着剤として使用していた。近ごろは食材として注目されている。

【分類】 紅藻類 スギノリ目フノリ科

【分布】 日本各地

【生育場所】 高潮線付近、潮間帯上部の岩上、転石上

【栄養成分】 ミネラル (マグネシウム)、ビタミン (ビタミンK)

水溶性植物繊維

【薬効】 成長、冷え性改善、美肌作用、老廃物の排出促進

初めて出会ったのは紀伊長島の磯だった。潮が引いて現れた岩の表面に、半透明で小豆色したフノリがブラシのように一面についていた。

古名”鹿角菜”は一つづつの藻姿にびったり。根元の座を痛めないように指先で少し摘んで口に入れてみると、コリコリとした食感で磯の味がする。摘んだ海藻をそのままべられるなんて、アオノリくらいだったので感激した。野や山の食べられる菜を見分ける楽しみに加え、海でも自分の目でこの菜を見つけ、この手で摘む楽しさを知ることができた。



海岸岩場上のフノリ

- 【摘み菜料理】  
鹿角菜と若布のご飯の友
- フノリ 20g 若布 30g
  - 出汁 60cc 酒 30cc
  - 濃口醤油 35cc 味醂 4g
  - 砂糖 30g 梅干し 30cc
  - 煎りゴマ 2g

- ① フノリ、若布ともに水洗いし、水分をしぼっておく。
- ② 出汁、酒、醤油、味醂、砂糖を鍋に全て合わせ、フノリと若布を入れ、火にかけて沸かし、アクをとる。コトコト水分をとばしていき、半量ぐらいまで煮詰める。
- ③ 熱いうちにミキサーで荒まわしし、全体をなじませつつも、若布の食感を残して仕上げ。冷ます。
- ④ 冷ます途中に、梅干しと煎り胡麻を全体に均等に合わせる。



乾燥させたフノリ

ひらや けいこ (阿倍野区)

## 健康管理 シリーズ⑥ 変形性関節症

### 「健康管理」

変形性関節症は、関節にある軟骨がすり減って変形したり、骨と骨がこすれたりすることで、炎症や痛み、こわばりなどが現れる症状。なかでも体を支えている部分には負担がかりやすいため、ひざや股関節によくみられます。年齢が高くなるほど患者数は増える傾向があり、その理由は加齢とともに筋力が弱くなり関節にかかる負担が大きくなるからです。予防対策には、いすに浅く腰を掛け、脚をあげたまま保つ運動や、あおむけで脚を上げる運動などで筋力を維持することが大切です。続けることで筋力が維持され、関節にかかる負担の軽減につながります。

### 「食生活」

変形性関節症の予防対策には、骨と骨の間にある軟骨を丈夫にすることが大切です。コンドロイチン、グルコサミンなどを日常的にとり、関節の変形を予防し痛みを緩和しましょう。コンドロイチンは、うなぎ、長芋、納豆、

### 俳句

吉川 弘美 (東住吉区)

- ・ 探梅や丹精の庭たもとほる
  - ・ 青空へ天守の威風梅真白
  - ・ いつの間にか降りて明るき春時雨
- 仲村 光子 (此花区)
- ・ 松明を激しき沓音お水取り
  - ・ 日脚伸ぶ影の背も伸び胸も張り
  - ・ 京日和り底冷のせる湯屋に入り



島村 多恵子 (天王寺区)

グルコサミンはえび、かに、鶏手羽先などに含まれています。これらの栄養素は、加齢に伴い体内での生産量が低下するので、高齢者はたつぷりと取りましょう。冷えると痛みが強く出るため、しょうがやねぎ、とうがらしなどの体を温める食べ物を一緒に取るのも効果的。また、肥満はひざ関節の負担になるので、栄養バランスのよい食事を心がけ、必要以上のカロリーをとらないことも大切です。

【始めよう！健康アップ習慣】  
① 散歩中、階段を使い筋力アップ  
筋力が落ちて、脚が上がりにくくなると、小さな段差でもつまづいてしまうリスクが高まります。けがや転倒を防ぐために、散歩の途中に階段の上がり下がり方を積極的に取り入れ、脚の筋力を高めましょう。

(「八広療術院カレンダー」より)

**催事等のご案内**

○ 新わくわく町中散策 (第4回)

「まんぷく」の里訪問

池田市界隈の散策

日時：3月9日(土) 10時～14時

集合：阪急宝塚線「池田駅」改札口10時

費用：1,500円

申込：3月6日(水)までに事務所へ

後の行程が密なので時間は厳守

○ 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堂に結集。親子三代で遊べて、学べる交流イベントです。

ナルク大阪も出店します。

日時：3月16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

(住吉区役所の隣り)

○ 「春のぶらりウオーク」

行先：京都府立植物園と賀茂川

(行程：約5km)

集合：阪急「梅田」駅(1番線ホーム) 9時

電車：特急「河原町行き」9時10分発

↓「烏丸」駅(阪急京都線)、

「四條」駅↓「北山」駅(京都地下鉄)

日時：4月上旬。桜の満開時期と天気を考慮して決定。

持参：お弁当・飲み物・敷物等

申込：3月29日(金)までに事務所へ連絡

絡頂いた方には、実施日を2日前までにご連絡します。

(参加費200円)

備考：70才以上の方は、身分証明書を持参すれば入園が無料です。

○ 「群青」(日本絵画展)

日時：4月8日(月)～14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28日(木) 14時～15時

場所：拠点事務所

教材：主テーマ「筋力アップ」

☆ 健康麻雀初級 教室

日時：3月2日(土) 3月23日(土)

4月6日(土) 13時半～16時半

場所：拠点事務所

☆ パッチワーク 教室

日時：3月13日(水) 13時半～15時半

場所：拠点事務所

教材：「ログキャビンのクッション」

(2000円)

□ 民踊 同好会

日時：3月12日(火)、3月26日(火)

4月9日(火) 13時～15時

場所：「阿倍野スポーツセンター」4階

□ 俳句 同好会

日時：3月16日(土) 10時～12時

場所：拠点事務所

□ 健康マーじゃん 同好会 A

日時：3月2日(土) 3月16日(土)

4月6日(土) 13時～18時

場所：拠点事務所

□ 健康マーじゃん 同好会 B

日時：3月9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：3月20日(水) 14時～16時

場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

日時：3月18日(月) 14時～16時

場所：拠点事務所

□ カラオケ 同好会

日時：3月15日(金) 13時～18時

場所：「コート・ダジュール鶴橋店」

**寄稿のお願い**

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、人生経験等々の投稿を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	63	時間
◎ 提供者	人	18	人
◎ 奉仕活動	時間	262	時間
◎ 提供者	人	20	人
◎ 入会	3世帯	4人	人
◎ 退会	0世帯	0人	人
◎ 月末会員数	180世帯	227人	人

**拠点事務所** 06・6710・4522  
事務所は、平日の10時～16時で、土曜・日曜・祝(休)日は、お休みです。