

# 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>

第117号 2019年9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](mailto:osaka-m.ichou@sky.plala.or.jp)

ホームページ ⇒ [ナルク大阪南](#) [検索](#)

## 民踊と私

## 夏の夜は盆踊り

民踊を始めて30年。早いもので月日は流れ、師匠稲井清次郎先生がこの世を去って7年が過ぎ、今でも先生の名前をよく耳にします。

稲和会(先生の会)堀江教室より、毎年御堂筋パレードやレコー社等の踊りの会に出演してきま。20年前天王寺区に転居して来舞台はやめようと思っていまし

た。しかし、3年前「てんしば盆踊り」を機に声をかけられ、以来大阪民踊研究会主催の桜まつり、朝日民踊大会、また高齢者福祉大会、老人クラブ大会、地域では区民まつり、文化の奉納踊り、社老人ホーム・デイサービス等のボラソとして今年も25周年大会に、皆さんと楽しく出演することができました。



南御堂盆踊り

「てんしば盆踊り」は3年目で、外国人や若い男女大勢の人が踊り、輪が大きくなっています。

8月27日(火)には南御堂盆踊りの櫓の上で、青森民踊「りんご節」を踊りました。

何度か大病を乗り越え、現在は毎日忙しい日々を過ごしています。残された人生を自分らしく。。。交通事故後、踊りを通して人の絆で広がる不思議な感覚を感じていきました。

子供のことから若い時まで一度も踊ったことがないです。自分も奥の山の一部にならないうまく踊ることができ、知らぬ間に曲が多くなりました。助けて頂ければ、健康増進の一助になれば、と思っております。

民踊同好会先生 吉田 裕子  
(天王寺区)

夏の思い出を「てんしば」で創ろう

「てんしば盆踊り」は8月2日(金)と4日(日)の2日間開催され、私達民踊同好会は2日間に参加しました。未だ夕方7時なにかは、天王寺公園「てんしば盆踊り」が一体となつて地域活性化の創出を目的としたイベントです。

私達盆踊り同好会は今年で3回目ですが、目の参加で、今年は何と3連続38名の方々が参加し、夏の夜空のもと多くの笑顔で賑わっていました。

昨年同様地元高校生のダンス部によるフルッシュ溢れるパフォーマンス、和太鼓による迫力の演舞のあと、満点の演舞の始まりです。

さあ盆踊りです。

ばの盆踊りは町内会の盆踊りとは少し違い、観光の人達や多くの若い子ども、若夫婦そして勤め帰りの若者で活気づいていました。

櫓を囲んで二重三重と輪になって踊るのですが、見物の人達が輪の中に入って来て「ハイ!ポウズ!」の間の間に「ごっちゃませ」に。ダンスシングヒーロー、河内音頭の曲が鳴り出すと、若者たちが今とばかり勢いづき身体を弾ませ飛び跳ねて踊り出しました。「飛び跳ねないで下さい!」と再三注意の声を聞きながら私達も汗を拭き拭き楽しみ、令和元年夏の思い出を貰いました。

年に一度この世に戻ってくる精霊を迎えまた送る儀式であるお祭りの唄や太鼓の音を皆で聴きながら、少し早めに会場を後にしてビールタイムに。

ああ、美味しかった(♪)



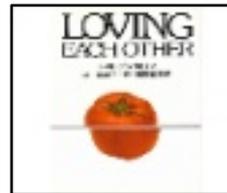
ハルカス背景に大賑わい

松井 なほ子 (天王寺区)

よもやま雑記帳  
ひとつの詩・その紹介

一昨年「聴き上手になるために」と題して、「傾聴」について二度の講習会が、南北両拠点の合同で開催されました。

そのさい、講師の畑登代子・奥元勝久両氏がともにレジュメで、ひとつの詩を紹介され、聞いてみました。講義の核心にも触れる内容で、とても興味深い作品ですので、以下に引用します。



聞いてください

私の話を聞いてくださいと、頼むとあなたは助言をはじめます  
私はそんな事を望んではいけないのです  
私の話を聞いてくださいと、頼むとあなたはその理由について話始めます  
申し訳ないとは思いつつ、  
私は不愉快になってしまいます  
私の話を聞いてくださいと、頼むとあなたは何かとして私の悩みを  
解決しなければという気になります  
おかしいことに、それは私の気持ちに反することです  
祈ることに慰めを見出す人がいるのはそのためでしょうか  
神は無言だからです  
助言したり調整しようとはしません  
神は聞くだけで、悩みの解決は自分でまかせてくれます  
だからあなたもどうか、  
黙って私の話を聞いてください  
話しかけたら、私が話し終わるまで少しだけ待ってください

そうすれば私は必ずあなたの話に耳を傾けます

この詩の出典はどこかが気になったので、インターネットで調べてみました。すると、アメリカの教育学者、レオ・ブスカリア教授（1924～1998年）がその著書『LOVING EACH OTHER（互いに愛し合うこと）』のなかで、「作者は不明だが、非常に考えさせられる詩」として紹介して以降、世に知られるようになったことがわかりました。  
なお、この著書は林真理子・相原真理子氏の共訳で、講談社から出版されています。

高橋 正明（住吉区）

おらがさ町の夏まつり  
く連合町会あげて開催く

今年の夏も、あちらこちらの地区で夏まつり大会が開催されました。連合町会や団地自治会レベルでの盆踊りを中心とした夏まつりです。みなさん方の町ではどうでしたか？  
おらがさ町・生野区東中川地区（東中川小学校区）でも、8月2日（金）、3日（土）の二日間「東中川夏まつり大会」と銘うって盛大に開催されました。今年はお天気にも恵まれましたが、とつても暑い最中での開催でした。

生野区内には小学校区が19あり、このほとんどの地区で開催されています。おらがさ町でも、地区内の全15町会あげて取り組みました。  
具体的には、各町内会運営での色々な模擬店、子供会・PTA主催のちびっ子広場・ゲームコーナー、女性部（婦人会）お得意のおでん屋さん、地域の作業所主体でのお菓子・ケ-

キコーナー、それに定番の樽を組み立てての盆踊りコーナー、青年団のダンジリお囃子などです。

参加者はちびっ子、大人合わせて二日間約1500名。ご来賓として区長や区役所地域課、社会福祉協議会事務局長や地域包括支援センター、市会議員、府会議員、他地区の連合会長、地域の信用金庫支店長等の方々をご招待しての盛り上げです。

一般来場者は一旦ポイント券を購入して、各模擬店で使って貰えます。

模擬店の価格は利益度外視で、焼きそば100円、氷50円、クレープ100円、おでん一盛り150円など

ど買いやすい価格設定にしています。

内情は、区役所からの補助やポイント券収入、ご来賓・町内会のご祝儀などを含めてトント

ン会計です。

夕方6時頃から10時頃まで来場者の影は絶えず、この日はかりはちびっ子達も遅くまで公

認の夜遊びOKで、黄色い声を上げてゲームコーナーなどで盛り上がり、景品をゲットしては歓声をあげていました。

婦人会を中心とした盆踊りのお囃子音頭はCDで流し、残念ながら予算の関係で、音頭

とりさんは呼べていません。

目下の悩みは、準備後始末を担ってくれる元気な若者が少なくなってきたことですが、高齢者化の傾向が出て来ていることですが、郷愁をそそのこの行事、大事にしていきたい

です。



踊り子さんちょっと少なめ？

守屋 正（生野区）

ことばの歳時記・九月  
十五夜お月さん  
くサンマく

金田一春彦

◆「十五夜お月さん ぎげんさん」とい  
う童謡は、大正期に少年少女時代を過した方  
には懐かしい歌である。あれは野口雨情の作  
詞に、本居長世（もとおりながよ）が在来の  
日本のわらべ歌風の旋律を取り入れ、それに  
新しい形式の伴奏音楽を配したのが喜ばれて  
ヒットしたものだ。

本居長世は宣長（のりなが）を祖とする国  
文学者の家の六代目に生まれ、家業を継ごう  
か、好きな音楽の道に進もうかと迷った末、  
東京音楽学校に入学。同級  
生の山田耕作をさしおいて  
首席で卒業し、若年の身で  
器楽科の助教授になった。  
そこでの教え子、中山晋平・  
弘田龍太郎両氏のものとは合  
わせれば、大正期に歌われ  
た童謡の大部分は、本居と  
その門下によつて作られた  
といつてもよい。  
本居はそういう生い立ち  
から、国語についても関心  
が深く、西城八十の童謡「お山の大将」につ  
けた作曲は、歌詞のアクセントによつて、一  
番、二番の旋律を変えた日本最初の歌だった。



◆日本の庶民生活の味をしみじみと感じさ  
せるのが「サンマ」である。サンマを「秋刀  
魚」と書くのは周知のところ。「刀魚」とい  
うのはあの細長いスタイル、しかも鱗が銀色  
に光っているところを刀身になぞらえたもの  
そして、これが秋の味覚を代表する魚だから  
「秋刀魚」と当てた。  
夏目漱石は文字に無造作な人で、これに  
「三馬」を当て、『猫』の中で、「この間お

さんの三馬を盗んで、この仕  
返しをしてやった」などと書  
いている。漱石あたりが書く  
と、何か由緒のある書き方の  
ように見えること妙であるが、  
全くの当て字である。  
口の大きなつるし切りで有  
名な「あんこう」という魚が  
あり、漢字では「鮫鯨」と書  
く。こういういかめしい漢字  
を見ると、中国の古典にでも出てくる書き方  
か、と思つてしまふが、文学史の権威・山田  
俊雄氏によると、これはまったく日本で作つ  
た文字で、あの魚に当てる漢字がないので、  
アンコーという音にふさわしい漢字を作つて  
当てた、というのがあれだそう。



健康情報シリーズ 32 結核

「健康管理」

結核という病気は、一昔前のイメージがあ  
りますが、現在でも年間2万人程度が発病し  
ています。空気感染することがありますが、  
結核菌が体内に侵入しても必ず結核になるわ  
けがなく、免疫力が低下していると発病のり  
スクが高まります。免疫が低下しないと  
バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運  
動を心がけましょう。

また、不特定多数の人々が集まる空間では、  
せきをする際に口元をティッシュやハンカチ  
で押さえる、マスクをするなどで感染予防を  
心がけて。結核の初期症状はかぜと似ていま  
すが、せきや微熱、たんなどが2週間以上続  
く場合は、呼吸器内科を受診しましょう。

「食生活」

結核は免疫力を低下すると発病するリスク  
が高まります。免疫力をアップさせるために  
は、人の体の免疫システムの約70%が集中す  
る腸を強化しましょう。善玉菌を増やして腸  
内環境を整えることは、免疫細胞を活性化さ

せ、免疫力アップにつながります。  
免疫力を高める効果があるヨーグルトには  
乳酸菌やビフィズス菌が豊富ですが、外から  
摂取した善玉菌は時間がたつと排出されるの  
で、毎日とり続けることが大切です。善玉菌  
の栄養素となるオリゴ糖を多く含むたまねぎ  
やにんにく、バナナも積極的にとりましょう。  
このほか納豆に含まれる成分も善玉菌の増加  
に役立ちます。  
【始めよう！健康アップ習慣】  
くげが予防に、ストレッツチをく  
夏の厳しさも和らぎ、体を動かしたくなるシー  
ズンが始まります。とはいえ突然スポーツを  
始めるのは、けがのもとになるので要注意で  
す。日頃からストレッツチを行い、体の柔軟性  
を高めてけがを予防しましょう。

（「八広療術院カレンダー」より）

俳句

吉川 弘美（東住吉区）

- ・ 紅白の木樺咲き継ぐ留守の庭
  - ・ 七夕竹皆の願ひを受け止めて
  - ・ 新涼の旅や富士の嶺雲間より
- 仲村 光子（此花区）
- ・ 珍しき虹二重みし無量光
- 吉岡 安三（港区）
- ・ 我が生命はかなさを知る蝉の声



萩原洋子  
（平野区）

催事等のご案内

○ 秋の大阪城公園クリーン作戦

- 日時：10月17日(木) 10時～12時
- ※**曜日にご注意ください**
- なお、雨天時は25日(木)に  
順延

- 集合：大阪城ホール南玄関の西側  
(青屋門の外側)

○ 会員交流会

- 日時：10月19日(土) 10時～12時
- 場所：大阪市立社会福祉センター1階  
(天王寺区東高津町12-10)
- 内容：第一部では、大阪市高齢福祉課の保健師から「高齢者の健康の維持・増進」についてお話しして頂きます
- 第二部では、会員皆で、ナルク活動についての意見交換を行います。ぜひ、ご参加ください。

教室・同好会のご案内

☆ 介護予防及び脳トレ運動 教室

- 日時：9月26日(木) 14時～15時
- 場所：拠点事務所
- 教材：主テーマ 「骨量アップ」

☆ 健康麻雀初級 教室

- 日時：9月28日(土) 13時半～16時半
- 9月7日(土)はお休みします
- 場所：拠点事務所

☆ パッチワーク 教室

- 日時：9月11日(水) 13時半～15時半
- 場所：拠点事務所
- 教材：「魔女の壁かざり」(850円)

□ 民踊 同好会

- 日時：9月3日(火) 13時～15時
- 9月は1回だけです
- 場所：「阿倍野スポーツセンター」4階

□ 俳句 同好会

- 日時：9月21日(土) 10時～12時
- 場所：拠点事務所

□ 健康マージャン 同好会 A

- 日時：9月21日(土) 13時～18時
- 9月7日(土)はお休みします
- 場所：拠点事務所

□ 健康マージャン 同好会 B

当分の間、休会です

□ 手編み 同好会

- 日時：9月18日(水) 14時～16時
- 場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

- 日時：9月9日(月) 14時～16時
- 場所：拠点事務所

□ カラオケ 同好会

- 日時：9月20日(金) 13時～18時
- 場所：「ジョイサウンド上本町駅前店」

お知らせ

K・S様(枚方市)から、M・M様(西成区)からご寄付を頂戴しました。大変有難うございました。

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します。(事務局)

7月度 会員動向

|          |        |        |
|----------|--------|--------|
| ◎ 時間預託活動 | 時間 67  | 時間     |
|          | 提供者 19 | 人      |
| ◎ 奉仕活動   | 時間 248 | 時間     |
|          | 提供者 20 | 人      |
| ◎ 会員数    | 入会 4   | 世帯 7 人 |
|          | 退会 0   | 世帯 0 人 |
| ◎ 月末会員数  | 176    | 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。

