



## 随筆：ナルクに入って

私がナルクに入会したきっかけは、以前に勤めていた東住吉区社会福祉協議会へ故廣岡前代表と繪川現副代表が来られてナルク紹介をされたのを聴き、これは退職したら是非とも入会したいと思ったことによりです。預託時間点数を全国組織で会員同士が助け合い、離れている両親などへの遠距離介護にも利用できることを魅力的に感じたからです。



当時、仕事をしていた私にとって、両親の介護に間に合わない時には助けて頂けるな、と思ったからです。勤めている頃（平成11年）に介護福祉士の資格を取って、ボランティア活動として地域への参加をしていました。夫には、何時も家には居ない、家のこともしたら、なども結構洗濯や掃除には協力的だったので大変助かりました。18年間勤めて平成24年に退職したのですが、現在は自宅近くにある介護事業所に登録ヘルパーとして働かせてもらっています。福祉の仕事をしていて関係で、平野区の健康づくり推進協議会のボランティア活動や、東住吉区社会福祉協議会のボランティア活動も続けています。ナルクへの入会は夫と一緒に手続きをしに行きました。夫自身は何も活動ができていないまま平成31年に亡くなりました。しかし、それまで私の両親や夫の両親の介護はしてくれていたのでも感謝しています。

現在ナルクでは、言葉が話せない男性の車椅子介助で、同行して彼の欲しがらる買い物支援の活動をしています。私が行くのを楽しみにしてきてくれているようにやりのががあります。今年に入って運営委員になっていきますが、委員活動が今一で申し訳なく思っています。ナルクの活動会員の方も年月が経つほどに活動継続が難しくなつてこられているようです。そこで現在自分が心がけているのは、自立が維持出来るように健康予防を大切にすること、やれることはできるだけ躊躇しないでやること、そして笑顔で生活していけることを願っています。無理をしないでマイペースで、と常に自分に言い聞かせている今日この頃です。

湯浅佳代（平野区）

### オカネのふるさとを

訪ねてみませんか？  
くわくわく町中散策の予告

日頃私たちは、紙幣と硬貨を「オカネ」と称して、両方を何も意識せずにつかっています。

しかし、厳密にいうと、紙幣は日本銀行が発行している「日本銀行券」であり、硬貨は国の責任で発行している「日本国通貨」です。それぞれのふるさととは、「国立印刷局」



であり、「造幣局」であるのはご存じの通りです。何やら小学生の社会科ですが、一度これらの元締めを見学にいきませんか？

12月に日本銀行大阪支店（淀屋橋）見学を、来年2月3月頃に「桜ノ宮造幣局」見学を企画しています。日銀では、一億円の実際重さを体験させてくれます。で、どちらもその性質上、見学申請手続きには時間がかかります。許可が出たら改めて掲示させて頂きます。ご期待下さい。

### シルバー川柳

全国有料老人ホーム協会が、毎年「敬老の日」に向け公募している「シルバー川柳」の今年の入選作品が公表されました。19回目となる今回は、九千近くの応募があり、その中から選ばれた20作品はいずれも傑作揃いで、以下に紹介します。

- ・四元号生き抜き迎える白寿かな
- ・みずあそびじじとおそろい手しわわ
- ・グレーヘアしたいがすでにハゲ頭
- ・既読スルーいいえ只今格闘中
- ・初孫で娘の家まで定期券
- ・メルカリで誰も買わないワシの服
- ・女房から生前退位せまられる
- ・失言は家庭内でも命取り
- ・オレオレの相手をしたいほどの暇
- ・婚活の殺し文句は「看取ります」
- ・居ないとき妻の枕を尻に敷く
- ・挑んでも店員を呼ぶセルフレジ
- ・ボーっとしてテレビの中から叱られる
- ・高齢者疑心暗鬼のキャッシュレス
- ・問診にオレより妻が答えてる
- ・じいちゃんにスマホ教える孫5才
- ・自分でも事実か分からぬ武勇伝
- ・若作りしても話題はみな昭和
- ・筋肉は裏切らないと老いて知る
- ・徘徊のルートはAIにも読めず



ことばの歳時記・十月  
目の愛護デー  
エビス講

金田一春彦

◆ 目の愛護デー

十月十日は「目の愛護デー」である。この日をそう決めたのは、一〇・一〇の形を左右の眉と目の形になぞらえたという。三月三日を「耳の日」とし、六月四日を「虫歯予防の日」、八月七日を「鼻の日」としたと定めたのに似ているが、ただこちらは数字の読み方でなく、形から思いついたところに、漫画を見るおもしろさがある。



目は昔から「口ほどに物を言い」などというように、目の働きは多方面にわたっていて、いろいろな人をたどることばに「目から鼻へぬける」、旬であるマツタケの値段は「目の玉がとび出るほど高い」など、いろいろと使われている。歌舞伎では「にらむ」ことが重要な演技とされ、目の大きいことが役者の条件でさえあった。

中国の阮籍（げんせき）は、気に入った人は青い目で、あたたかく迎え、気に入らぬ人は白い目で冷たく迎えたという。いわゆる「白眼視」というのはこれである。

◆ エビス講

十月二十日はエビス講で、商家ではエビス講を祭って、商売繁盛を祈願する。エビスはもちろん恵比寿大黒のエビスで、漁神・農神・商神としては幅広く信仰されている福の神である。

昔、江戸の商家ではエビス神の像を掛けて、その前で店の者が売り方と買い方に分かれ、店の商品を売買するまねをした。その時は千両・万両というように高い値をつけて「売りましよー」「買いましよー」をいって手をし

めて祝った。その行事から、ありそうもないもようけ話のことを「エビス講のもうけ話」などという。

エビス神は七福神のひとりであるが、「福神」の名を持つ「福神漬け」はダイコン・ナス・ナタマメ・シロウリ・レンコン・ショウガ・シソの実といった七種の材料を使って、いるのを七福神になぞらえたところからの命名であった。明治の初め、上野広小路の「酒悦」のご主人がつくった商品に、「劇作家の梅亭金鷲（ばいていきんが）」という人が命名したものだそうである。



健康情報シリーズ 33 目の病気

「健康管理」

目の病気の中には、見え方が変化したことや予想できるものがあります。例えば光がまぶしく感じる「虹彩炎」は放置すると緑内障や白内障を招いてしまうことがあり、視野が欠けたり小さなゴミのようなものが見えたりする「網膜剥離」は、視力の低下やひどい場合は失明につながることもあります。

また、近年著しく増加している「加齢黄斑変性」は物がゆがんで見える、視野の中心が暗く部分的に欠けて見えるのが特徴です。この病気は50歳頃から発病の危険が高まり、原因は加齢や欧米型の食生活、遺伝、喫煙など、どれも早期発見や早期治療で症状を改善することができるので、いつもと違う症状がある場合は放っておかず眼科を受診しましょう。

「食生活」

加齢黄斑変性は加齢により、老廃物をうまく消化できなくなることで発病リスクが高まります。老廃物をためないコツは、緑黄色野菜をたっぷりとることです。おすすめは、網膜の細胞を守る働きのある

ルテインを含むほうれんそう、小松菜、ブロッコリーなど。これらの緑黄色野菜をたっぷり使ったバターソテーやおしたしなどのメニューを積極的に取り入れる工夫をしましょう。また、かきや牛肉に含まれる亜鉛、アーモンドなどに含まれるビタミンEも加齢黄斑変性の予防に効果があるといわれているので、緑黄色野菜と一緒にとりましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

健康のためにも定期的な視力検査を、度数の合わないコンタクトや眼鏡は見づらさだけでなく、目の筋力に影響し、眼精疲労や肩こり、頭痛などを招いたり、目の老化の原因に。健康のために年齢を問わず定期的に視力検査を受けましょう。

（「八広療術院カレンダー」より）

俳句

吉川 弘美（東住吉区）

- ・ 懐かしき人にまみえし秋彼岸
  - ・ 何事も無かりしごとく月今宵
  - ・ みちのくの山路に咲ける吾亦紅
- 仲村 光子（此花区）
- ・ 秋刀魚焼き庶民の味も遠くなり
  - ・ 秋の空仰き見遠き妻恋し
- 吉岡 安三（港区）



杉江 みよ子（阿倍野区）

**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外側  
(青屋門の外側)
- 申込：10月15日(火) までに事務所へ

○ 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 「自分らしい人生を送るためのヒント」

講師・斉藤和美 氏

(大阪市高齢福祉課・保健師)

第二部 ナルク活動についての意見交換

申込：10月16日(水) までに事務所へ



○ 秋のハイキング

- 武庫川沿いに枕木の残る旧JR福知山線の軌道跡を歩きます。
- 日時：11月30日(土) 10時10分～
- 集合：JR福知山線「生瀬駅」
- 行程：「武庫川駅」まで約7km  
(詳細は次号で)

**教室・同好会のご案内**

☆ 介護予防及び脳トレ運動 教室

- 日時：10月24日(木) 14時～15時
- 場所：拠点事務所
- 教材：主テーマ 「正しい姿勢を保つ」

☆ 健康麻雀初級 教室

- 日時：10月5日(土) 10月26日(土)
- 11月2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：10月9日(水) 13時半～15時半
- 場所：拠点事務所
- 教材：「サンタクロースのブーツ」  
(千円)

□ 民踊 同好会

- 日時：10月8日(火) 10月29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：10月19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：10月5日(土) 10月19日(土)
- 11月2日(土) 13時～18時
- 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：10月16日(水) 14時～16時
- 場所：拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

- 日時：10月21日(月) 14時～16時
- 場所：拠点事務所

□ カラオケ 同好会

- 日時：10月18日(金) 13時～18時
- 場所：「ジョイサウンド上本町駅前店」

**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します。  
(事務局)

**8月度 会員動向**

◎ 時間預託活動	時間 53	時間
	提供者 16	人
◎ 奉仕活動	時間 237	時間
	提供者 19	人
◎ 会員数	入会 0	世帯 0 人
	退会 2	世帯 3 人
◎ 月末会員数	175	世帯
	222	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。