

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125号 2020年5月発行
ナルク大阪南「いちょうの会」

〒542-0012 大阪府中央区谷町6-4-8

TEL/FAX 06-6710-4522

E-mail osaka-m.ichou@sky.plala.or.jp

ホームページ ⇒ [ナルク大阪南](#)

[検索](#)

南北統合への道
～六月の総会に向けて～



新型コロナウイルス禍の嵐が吹

きまくつています。緊急事態宣言が表

明された4月7日の翌日から出入

りが全くとゼロという関係者あり

ませんが、毎日の当番は止めて運

営委員の方々に外出自粛しても

らえるように図り、好活動も諸行

施設の方から出入り中止を要求

されて全てキャンセル一部個人に

ておられ、希望される活動にな

用者に限った預託される一つ動

ます。こんな中で、一つ動いてい

る作業があります。

【現状】

点の向こう一年間の事業方向は決

める大事な「総会」の時期です。

加えて我々南北拠点の課題を抱え

「統合」という重要な課題を抱え

ての「総会」でもあります。

南拠点の去年の六月総会では

「南北統合への話し合いを続け

ていきます。」と報告していま

した。

し

しかし北拠点ではその意思統一が
図れずそのまま棚上げ状態に。
今年一月になって、北拠点の有
志三役（相当）と折り合いがつか
ず、六役会議と称してこれが中心にな
つて統合への道しるべをつけるべく、
話し合いを深めました。

現在の段階で悩ましいのは、新

型コロナウイルス禍が収まると

れて、多人数が一堂に会せる「総

会」が開催できるのか、という問

題です。伺ってみると他拠点も同

様の悩みを抱え、本部にも色々

の問い合わせが寄せられている、と

のことでした。

そんな経緯もあって、本部とし

ては、特例対応処置として「書面

表決」という形で「無総会」時

も事業方向への承認可否が問

方法として整備すること。特例規則

として計画しても、やはり「無総会」

南北拠点でも、この「無総会」

として計画していくのが現実的だ

ろうと考へ、この「書面表決」方

式を採用して参ります。

六役会議で検討の結果、お互い

に次のような方法で対処して参

ります。

【具体的には】

① 六月一日発行の六月号会報を

配布する際、同時に、議案書と

表決用ハガキを配布します。

② 例年、総会時に配布する議案

書は10ページほどの内容で、当

日総会出席者及び後日送付希望

者にお渡ししています。

③ しかし今回は、165世帯の

会員諸兄全員に事前にお配りす

る必要があるため、議案書形態
が必要最低限項目を記載したよ
り簡易な議案書になる点、ご容
赦頂きたいのです。

④ この議案書では2020年度

事業報告に次ぐ、2020年度

事業計画についての、

(1) 南北拠点統合の可否

(2) 統合後の運営委員人事計画

の可否

これら二項目が大きな承認ポ

イントです。

⑤ 同封表決用ハガキに各号議案

の承認可否を意思表示して頂き、

拠点事務所へ送り返してらう、

という形での「書面表決」です。

⑥ 会員諸兄に承認頂ければ、統

合は7月1日を期して運営開始

の予定です。「ナルク大阪拠点

「いちょうの会」として新た

に発足します。

以上、どうかこの道筋へのご理

解を賜り、ご協力下さいますよう

お願い申し上げます。

(事務局)



随筆
くコロナの日々にく

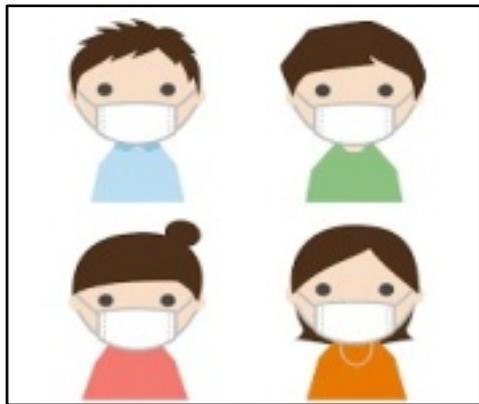
このたびのコロナウイルスによる緊急事態は、わたし達の暮らしを突然変えてしまいました。人によつては人生さえ変えられてしまつたかもしれません。

これを書いて現在の、懸念された「オーバーシュート」や「インフラ崩壊」はあやうくも回避されているようですが、医療現場からの、そして仕事を失った人々の悲痛な叫びを耳にするたび、無力感におそわれざるをえません。

自分にも何かできることはないか、と自問したところで、最も望ましい行動が「とにかく家にいること」だとは、なんとも皮肉なことです。今の流行がいったん収束したとして、さらにその後何が始まるか。平凡と暮らす年金生活者のわたしなどでさえ漠然とではあります、背筋が寒くなる思いがします。

在宅生活を余儀なくされるのであれば、この際思い切つて家中の掃除をするとか、読めずに積んであった本を読むとか、手のこんだ料理を作つてみるとか、さまざま提案を見聞きします。が、わたしの場合、日頃やりに慣れていないことには手をつけれません。

そこでせめて、マスクを手作り



松川 穂波 (西成区)

することになりました。幸い、母が遺した超古眠って新品のガーゼハンカチが何枚も抽斗にありました。熱湯で洗い、捨てなくてほんとうによかったです。ハサミをいれず、折り畳み、適当に糸で縫い、ありあわせのゴム紐を通せばいい。心地はそう悪いものではありません。スーパでも手作りマスクをしている人多く見かけられるようになりました。有名デザイナーによるお洒落なマスクが、新しいファッションとして出回ることになれば、それはそれで楽しそうですね。

苦闘している最中、京都の知り合いから小さなお菓子が郵便受けに届けられました。便せんに「コロナ禍へのお見舞いです。御気分が晴れば幸いです。」と短く記されていきました。疫病見舞いと、さすがは千年の京都です。

思えば、平安朝の才子佳人たちも、ある日突然の高熱に襲われ、そのままばたばたと倒れていったことでしょう。おくゆかしい風習のなかに、遠い時代の厄災の記憶がいたわりと共に伝えられているのです。気持ちのほのり暖かくなりました。

ちよつと真似して誰かにささやかなものを送りたくまりました。手作りマスクならきつと喜ばれるでしょうが、わたしの場合は避けたい。でも、お漬物でもいいかしら。ハンドメイドの得意な人なら、さらしのふきんなどいかがでしょう。「コロナ禍お見舞い」とひと

シルバー川柳

会員のM氏のブログに「シルバー川柳」が多数掲載されてきました。掲載されたところ、奥さんが友人からその川柳のコピーをもらったとのことで、その原本は不明のままです。

しかしその内容は、思わずニヤリとする味わい深い傑作揃いです。そこから何作かを抜粋して、次に紹介します。

(なお、全部読みたい方は、「三日路ふれあい寄席」で検索して下さい。)



日当たりがよいと霊園 勧められ
席どうぞに 若作りでもばれて
まっすぐに 生きてきたのに こし曲がり
ダイエツト 検査役はベルト穴
消しゴムで 消したい過去と シミとわ
おばあさん 呼ばれて誰も 振り向かず
千鳥足 玄関入れば 忍び足
愛もない 頭に毛がない 未来ない
うっかりと 弔辞に感動 つい拍手
丈夫な歯 ダイヤ以上の 宝物
歌詞忘れ ラララが増えた 老人会
一人暮らし 楽ちんだとは やせ我慢
買うものは ないはずなのに チラシ見る
同級会も 段差が怖い 老夫婦
格差より 乗るたび増える 体重計
壊れたか どの覚えた どのこいしよ
孫二歳 どれで覚えた どのこいしよ
膝見える ジーパン直して 孫怒る
水だけ 太りませんと 医者が目が
眠れないか 昼間あんなに 寝てたんじゃ！
裏金か 何故か婆に なつく孫
我が人生 花咲かぬ間に 枯れ始め

◆ 山椒のつやつや光るかわいい芽もすでに大きく成長した。

山椒の芽は、木の芽田楽や木の芽あえなどに使われ、東京で「木の芽」と言えば山椒の芽にきまつている。もつとも、秋田や越後に行くと、「木の芽」はアケビの芽をさすそう

だ。ちようど「木の実」というと、油をとったりするの重要なツバキの実のことをさす地方が多いが、地方によっては、ウルシの実となり、松の実となるようなものだ。

「木の芽」をもとにして、いろいろとかわった俚諺(りげん)・その地方特有のことば)が多い。東条操教授の『全国方言辞典』によると、奈良県のある地方に「きのめづわり」ということばがある。これは初夏の若葉がとくに美しく映える頃に感じる独特のけだるさをいう

そうだが、心にくいほどたくみに美しく表現したことばではないか。「きのめぼこり」ということばもあって、この頃の何かイライラするよ

うな興奮した気分をいうそうだ。季節に関する方言語彙には、美しいことばが多い。



◆ 町なかを低くとびかうツバメの姿が見られると、名実ともに初夏である。店舗の軒下などにこぢんまりと巣を作り、大きな口をあけてうるさく催促するヒナにかいがいしく餌を運ぶ親の姿は、ほんとうにほほえましい。鳥

の名には最後に「メ」がつくのが多いが、この「メ」は生き物ことに鳥の総称だったようだ。

カモメという鳥もあるし、昔はヤマガラをヤマガラメと詠んだ歌が『拾遺集』という歌集にのっている。

サ行の子音は古くはチャ行の音だった、という学説がある。そうするとチュウ

チュウと鳴く鳥がチュウジュメすなわちスズメで、その鳴き声から「ツバメツバメ」と鳴くやつがツバメと言われるようになった、ということになる。

栃木県、茨城県などの農村や福井県の山村では、鳥だけでなく獣や虫までメをつけて呼ぶ。牛はウシメ、蚊はカメという伝であるが、「先生」にまでメをつけて「センセイメが来た！」と叫んだ生徒がいたのには驚いた。



健康情報シリーズ 40 五月病

「健康管理」

5月の連休明けから体がだるい、食欲が低下する、気持ちが始まらないなどの症状を訴える五月病が増え始めます。主な原因は、異動や転勤、新生活の始まりなど、新しい環境で負担がかかること。昇進、就職、子どもの入学や卒業といった一見おめでたい変化がきっかけになることもあります。

休養をとることで自然にもどりますが、症状が悪化すると適応障害やうつ病を招いてしまうこともあるので注意が必要です。同じような人と悩みを共有する、からだを動かす時間をつくる、休日は仕事を忘れてリラックスマスするなどの対策を。心身の不調が長引く場合は医療機関を受診しましょう。

「食生活」 五月病の予防には、気持ちを安定させるセロトニンを生成する栄養素を含む大豆食品、乳製品、バナナ、さつまいも、いわし、白米(雑穀入り)などの食品をとることが大切です。また、ストレスを強く感じるときは赤ピーマン、アセロラジュース、レモン、パセリなどビタミンCが豊富な食料を積極的にとりましょう。

さらに、神経の興奮を抑えるカルシウムや神経の疲労の軽減に役立つビタミンB群もおすすめです。カルシウムは小魚や牛乳に、ビタミンB群はうなぎ、玄米、レバーなどに含まれています。また、カフェインや甘い物は眠りを妨げ、内臓に負担をかけるので控えめに。内臓の調子が悪いときは水分不足にも注意しましょう。

「始めよう!健康アップ習慣」

〜背筋を伸ばしたウォーキングで腰痛予防〜

腹筋と背筋を鍛えることを意識したウォーキングは、腰痛予防に効果的。歩くときに背筋をしつかり伸ばし、足はかかとから着地することがポイントです。さらに腕を体より後ろに大きく振ることを心がけると筋トレ効果も高まります。

(「家庭の健康管理カレンダー」より)

俳句

吉川 弘美 (東住吉区)

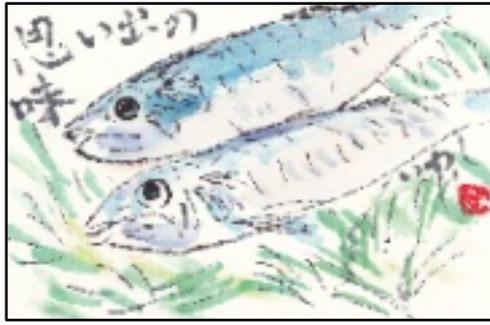
- ・黄桜や蕾にほのと紅をさし
- ・咲き尽くす愛(かな)しきまでの老桜
- ・振り向けば闇に浮き立つ花の城

催事等のご案内

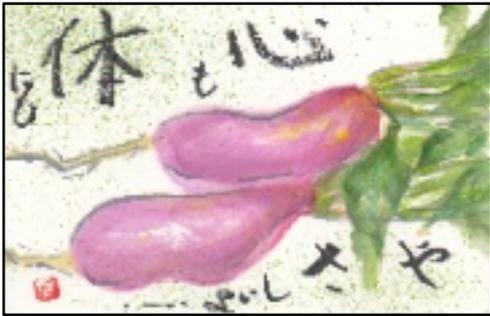
教室・同好会のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大による「緊急事態宣言」のため全ての行事を中止しています。

そのため今月号は絵手紙・水切り絵同好会の皆さんの作品をお楽しみください。



杉江 みよ子
(阿倍野区)



松井 なほ子
(天王寺区)



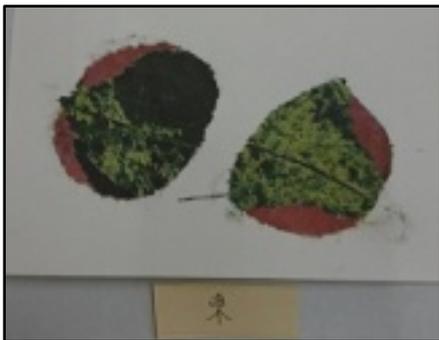
島村 多恵子
(天王寺区)



春名 憲子
(天王寺区)



武田 美智子
(東成区)



東 郁子
(平野区)

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。

3月度 会員動向

- ◎ 時間預託活動
時 間 22時間
提供者 8人
- ◎ 奉仕活動
時 間 168時間
提供者 17人
- ◎ 会員数
入 会 0世帯 0人
退 会 7世帯 7人
- ◎ 月末会員数
165世帯
209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。

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて大阪府に「緊急事態宣言」が出されている期間は、拠点事務所を閉鎖しています。



花満 信子
(平野区)