

いちょう通信



NPO法人NALC
(NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)
ニッポン アクティブライフ クラブ



第55号 2025年2月発行
ナルク大阪「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
EM: ichou@nalc-osaka.com
HP: http://www.nalc-osaka.com

私の近況報告 〜今からでも遅くはないよ〜

岩佐 康男

小生は、20数年前にナルクに入会し、元気な間は毎日のように事務所に行ったり、また色々な活動をしていました。思い出深いのは、北海道から大阪の街の観光に來られた車椅子使用の障がい者の方を、大阪城等に案内したことです。他にも体調の悪い方を電車や自家用車で病院へ送迎したり、庭の掃除や草引きなど様々な活動をしてきました。

しかし、最近では小生も体調を崩し、逆に利用する立場となりました。以前活動していた頃は、預託点数は貯めても点数は使われないに越したことはない、と思っていたのですが。

小生のように足が不自由な者は、外出が苦手になって家に籠りがちになり、そのうちに寝込んでしまうということになりかねない。従って足を鍛えるためにも、外出をして歩くことが一番良いと思ひ、できるだけ毎日少しではありますが、近くの公園等を散歩しています。

しかし、少し遠出をする時は不安もあり怖いので、ナルクにお願いして月1〜2回のそのような外出の際には同行援助してもらっています。お蔭さまで、「カラオケ同好会」に参加した

り、昨年3月の教室・同好会の作品展（「路地カフェ」・谷六）や、11月の「第1回ナルリンピック」の作品展（「ドーンセンター・天満橋」）も鑑賞することになりました。しかし今はそんな「第1回ナルリンピック」の作品展（「ドーンセンター・天満橋」）も鑑賞することではできないので、全国の名所の写真を買って、その写真を見ながら風景画を描いています。



作品展での岩佐康男さん

しかし、昨年の夏は余りにも暑かった！以前熱中症で倒れ救急車で病院へ運ばれたことがあったので、外出物の置き場が無くなってきて困っています。

また、雨天時は足元が悪いので、自粛しています。また、いつも転ばないように注意して歩いています。

従って、外出できない日があり、また普段は長時間の外出はできないので、自宅で過ごす時間がどうしても長くなる。テレビを見たり、新聞・書籍も良いと思ひます、色々やってみよう！毎日を有意義に過ごすために！

小生は、たまたま子どもの頃から絵を描いたり、物を作ったりすることが好きでした。それで絵画や、子どもの小物を作ったりして毎日過ごしています。絵を描くといっても、元



自宅の作品棚

新春懇親会

秋田 小百合

新春懇親会は、1月19日(日) 12時、26名の参加にて北新地のホテルエルセラーン大阪6Fにて開催。出席者、男性5名、女性20名、本部の寺井様にて定刻に、司会進行役の辻井さんと高橋事務局長の挨拶で始まりました。

各テーブルにはビール、ノンアルコールビール、中尾さんの乾杯にて始まりました。

今回の座席については、各々、抽選にてA、B、C、D、E、Fとテーブルを設定し、座席は自由に座って頂くようにしました。テーブル内で今までお話が出来ない方も自由に歓談していただけたらと思っていました。

又、名札の上に居住地域を表示があることで話のきっかけが出来、趣味、お酒の話、子供、孫の話で盛り上がり楽しい1日を過ごせたと、報告がありました。

今回は、ビンゴゲーム等余興は会場の設定で



難しい状態でしたので、食事をゆっくりと目と舌とで味わっていただければと思っていました。
予定の2時間もアツと過ぎ去り最後に本部寺井氏の音頭で「一本締め」にて、ナルク的发展和を願い新春懇親会はお開きとなりました。

私の想い

中尾 弘正

私は、西成区の天下茶屋で物流業を営んでおります。松澤正勝さんの紹介でナルク「いちよの会」に入会し、現在は運営委員にも参加しています。また、17年前に松澤さんが地域振興のために、三日路ふれあい寄席を立ち上げた際には私に誘いがあり、以後協力してきました。

その頃は、トラック協会の支部で青年部(といっても50歳代でしたが) 副会長の役職をしていて、北海道から沖縄まで全国に行き、多くの方とお会いして名刺交換しました。その時相手方は「西成」の表示を見て、何か悪いイメージを持たれていて、一杯飲む時にもいろいろ聞かれたりしました。私は、西成のイメージアップのため、治安維持や環境美化にも努めて楽しい町であることを皆さんに知ってもらうことが夢でした。そのため、西成区から府会議員に立候補したこともあります。(結果は次点でした。)

さて、三日路ふれあい寄席は、昨年12月の開催が最後になりましたが、体調不良のため参加することができなく残念でした。他の関係してきた奉仕団体も解散が増えてきて寂しいかぎり



新年会にて

ですが、今応援しているのは、子ども食堂の活動です。
今後、社会貢献に係わっていきたく思います。よろしくお願ひします。

○日常生活スキルアップ研修会

「阿倍野防災センターの見学案内」

30年前に発生した阪神・淡路大地震以降、関西でも東南海・南海地震の発生が危惧される中、地震をはじめとした大災害に対する、市民の防災知識と技術に対するニーズが高まってきています。

そのような中、阿倍野防災センターは、広く市民の防災に対する知識と技術を総合的な体験を通して学ぶことのできる、体験型防災学習施設です。

5年前に改修工事を終え、愛称「あべのタスカル」としてリニューアルオープンして展示内容も一新されましたので、以前訪れた方もぜひご参加下さい。

- ・日時：2月24日(月・祝) 10時～12時
- ・集合：「あべのフォルサ」1階エントランス
- ・交通：①地下鉄谷町線「阿倍野」駅(2号・7号出口より西へ約300m)



- ②地下鉄御堂筋線「天王寺」駅(12号出口より南へ約600m)
- ③JR「天王寺」駅(中央改札口より南へ約700m)
- ・申込：2月20日(木)までに事務局へ

二月 〳祖谷のことば〳

西日本には谷とかいてや
と読む例はないと言ったら、
四国阿波（あわ）の秘境祖
谷はどうかと聞かれた。た
しかにあそこはイヤ地方な
どというが、これは実は祖
谷の「祖」がイヤであって、



祖谷のかずら橋

「祖谷」がイヤなのではない。「祖谷」全体はイ
ヤダニだ。祖をイヤとよむのは、礼をイヤと言う
ときのイヤで、尊敬することをウヤマウと言う時
のウヤと同じ語源のことばである。古典仮名づか
いならば「ぬやだに」と書くべきところである。

この祖谷は、屋島（やしま）の戦いに破れて山
に隠れた平家の一族の子孫が住んだところと言わ
れ、今でも平家の赤旗と称するものを秘蔵してい
る家もある。そういう土地がらにふさわしく、珍
しい単語が幾つか使われているようで、飯田義資
（いいだよしすけ）氏によると、ナイ（地震）・
オンゾ（御衣）・イデイデ（さあさあ）・タフサ



祖谷かずら橋温泉

ギ（ふんどし）といった
言葉を今も使っている
いう。タフサギなどとい
う言葉を使うと、あの長
いヒラヒラした布も、何
となく高貴な品のよう
に思えるからおもしろい。

健康情報シリーズ

「花粉症」

「健康管理」

〳医療機関で診察を受け

〳花粉を避ける工夫を〳

今や国民病とされる花粉症は、早めの対策
が肝心です。症状はかぜと似ていますが、目
にかゆみがある場合には、花粉症の可能性が
あるため医療機関で診察を受けましょう。薬
にはいろいろな種類があるため医師に相談し、



症状に会うものを。日常

の対策は、花粉との接触
をできるだけ避けること

外出時はマスクやメガ
ネ、帽子を着用し、帰宅
したら玄関先に衣服や髪
を払い花粉を家内に持ち

込まないようにしましょう。部屋をこまめに
掃除することも重要です。症状が出ていない
人も、このような対策で花粉を避けておくと
安心です。

「食生活」

〳脳内バランスを整えて

〳免疫力をアップ〳

花粉症対策には、体調を整えて免疫力を保
つことが重要です。免疫力のアップのため
は、脳内のバランスを整えることのできる乳

酸菌が含まれているヨーグルトを取り入れて
みましょう。アレルギー症状を和らげるビタ
ミンが豊富なキウイやいちごなどのフルーツ、
乳酸菌のえきになる水溶性食物繊維を含む
なこやプルーンなどと合わせるとよいでし
ょう。

一度に多くを食べるよりも毎日少しずつ食
べることがおすすすめ。また、水溶性植物繊維
は、わかめやひじきなどの海藻類、いも類な
ども多く含まれます。スナック菓子などの
ジャンクフードはなるべく避けましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

〳グーパー運動で健康アップ〳

朝晩冷え込む季節は、就寝前と起床後に仰
向けのまま腕と足を上げ手と足で「グー」と
「パー」をくり返しましょう。手先や足先の
血行を促進して末端の冷えが解消して、快眠
や快適な目覚めにつながります。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵（長谷川 洋子）

俳句

霜の朝ぼつんぽつんと玉雫たましずく

齋藤富美代

共白髪誓ひし人や望もちの月

須見敏江

初空はつぞらへいくさ無き世をこひねがふ

森下和子

川柳

壁壁と公約するがまず不倫

タカシ

退社ベル鳴ったとたんやる気出る

パナコラン



絵手紙 (植原 貞子)

催事のご案内

○ 日常生活スキルアップ研修会

↳ 阿倍野防災センター見学

日時：2月24日(月・祝) 10時～12時

集合：「あべのフォルサ」ビル1階

エントランスに10時。

(阿倍野区阿倍野筋3-13-23)

申込：2月20日(木)までに事務所へ

※二面を参照して下さい。

教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級 教室

日時：2月1日(土) 2月22日(土)

3月1日(土) 13時半～16時半

■ パッチワーク 教室

当分の間、お休みです。

■ スマホ教室

日時：2月8日(土) 13時半～15時半

■ いきいき体操教室

日時：2月19日(水) 13時半～14時半

□ 健康マージャン 同好会

日時：2月1日(土) 2月15日(土)

3月1日(土) 13時～17時

□ 水きり絵 同好会

日時：2月13日(木) 11時～15時

□ 絵手紙 同好会

日時：2月17日(月) 11時～15時

□ カラオケ同好会

日時：2月25日(火) 13時～17時

場所：ジャンカラ上本町駅前店

※カラオケ以外の教室・同好会は全て拠点事務所での開催です。

会報への寄稿のお願い

皆さんからの、会報への寄稿文を募集しています。

ナルク活動に限定することなく、広く様々な文章を寄せて下さい。例えば、ご自身の趣味や、日常の想う事・思い出に残った事等のエッセイ、旅行記や健康法、または文芸作品(短歌・俳句・川柳等)、何でも結構です。よろしくお願ひします。(編集部)

お知らせ

★ 運営委員会

日時：2月8日(土) 10時～12時

場所：拠点事務所

★ 寄付のお礼

会員のYさんから寄付金を、またKさんからは寄付金とハガキを頂きました。ありがとうございました。

★ 会報発送作業

3月号の発送作業は、3月3日(月) 13時半から拠点事務所で行います。ご協力お願いします。

★ 拠点事務所から

新型コロナウイルスに対する感染対策の為、事務所の執務時間は、平日の11時～15時とします。
TEL/FAX(06) 671014522

12月度会員動向

- ◎ 時間預託提供活動
 - 時間 55時間
 - 提供者 13人
- ◎ 奉仕活動
 - 時間 520時間
 - 提供者 44人
- ◎ 会員数
 - 入会 0世帯0人
 - 退会 1世帯1人
- ◎ 月末会員数
 - 192世帯
 - 242人