

いちよう通信



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



第60号 2025年11月 発行
ナルク大阪「いちようの会」

〒542-0012

大阪府中央区谷町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>

万博見学に参加して

龍味 智江

毎日のようにテレビ等で万博の様子が放送されているけれど、すっかり参加をあきらめていました。

けれど、この度西島さんの御尽力によって9月24日(水)会場内に入るこ

とができました。

15時30分、メトロ「夢洲駅」に集合して東ゲートへ、長い列のすきまからチラッと大屋根リングの姿も見えて、期待も高まります。やはり会場内は、テレビで見た通り多くの人達で賑わっています。

西島さんから、これからの予定等をお聞きして、人ごみをぬう様に先ずはイタリア館へ。はるかイタリアの地から運ばれてきた古代の彫刻や絵画に興奮しながら、それでも皆さんにはぐれない様にと、気をつかいつつ。

ここからはいよいよ大屋根リングへ。やっと登れました。リングの上は吹く風もここちよく、薄暗がりの中たくさんのパビリオンが照明に照らされて、とてもきれいです。

何人の方とも話していたのですが、大屋根リングに上がっただけでもうれしいのに、人気のイタリア館にそれとすぐに入場できるなんて、ほんとうに西島さんに感謝しかありません。

また、こんなすてきな企画を出していただいた、会の役員様にもお礼申し上げます。

万博に行ってきました

河内 和美

万博も残り3週間の9月24日(水)夕方のチケットを取って頂き参加する事に。

「次はいよいよ夢洲です」とメトロの車内アナウンスが流れ、ワクワクしてくる。東ゲートの長い列で待つ間、参加者同士がお喋りで過ごした。予想通り会場は大混雑だった。「パビリオンはイタリア館にはいれます」と聞き、一同から歓声上がる。イタリア館には幹事さんの手配で並ぶ事なく案内された。

会場には巨大な大理石の彫刻(地球を肩に背負っている男性の像)が展示されていて圧巻だった。残念ながら日本語の説明がなかった。後日イタリア館の目玉、ローマ時代の「ファルネーゼのアトラス像」ギリシャ神話の神、アトラスが天空を支えている姿だと分かる。

それに興味深いフェラーリのデザインされたピカピカのバイクとスポーツカーが並べて展示されていた。古代・現代の素晴らしいアートの展示だった。イタリア館を出ると、薄暗くなっていた。一同並んでエスカレーターで大屋根リングに上がり解散となる。私は数名の方々と大屋根リングを散策し、夜景を楽しんでから帰宅した。個人では行けなかった万博に、ナルクの仲間と楽しめた事が良い思い出になる事でしょう。

チャンス到来

杉江 みよ子

万博のチケットは春から入手していたが、猛暑や歩行不調から、行くことをためらっていた。ところが会報の万博散策案内を見て、チャンス到来とばかりに申し込んだ。

当日は早い時刻に入場した。大屋根を散策し、ベンチでゆっくりと休憩した後、メンバーと合流し見学がスタートした。

予約困難なイタリア館では、西島さんの事前の準備のお陰で入場できた。感謝感激だ。混雑の中、メインの展示物である古代ローマ時代のアトラスの巨大石像の本物に出会えた。映像展示が多い中、ナポリから重さ2トン高さ2mの貴重文化遺産がはるばるやって来たのだ。ちなみに重い地球儀?を背負ってアトラスは苦しそうに踏ん張っている。聞くとそれは、天球儀で天空を支え続ける神だとか。

この後、大屋根リングに上がる計画だが、疲れのため、ひと足早く失礼して帰途に着いた。記念すべき「待てば海路の日和あり」の一日だった。



阪奈地区連絡協議会

第七回が9月26日(金)に東大阪市内で開催されました。今回の担当は東大阪・大東拠点で、それ以外の参加拠点は、奈良、堺、堺泉北、伊賀名張、大阪、十本部で、計14名でした。地区連は、拠点間の情報交換を参考にして各拠点の運営に役立てることが目的です。

各拠点からの報告は、今回のテーマである①直近の活動内容、②課題と提案、③会員拡大と魅力あるナルクの提案について、でした。

各拠点によって運営状況が異なるので課題は一律ではないが、総じて会員高齢化、会員減少、入会減少、後継者不足、活動者不足、慢性的赤字を抱えているのが実状です。特に大阪拠点は厳しい運営状況に追い込まれており、他拠点からの知恵と工夫を参考にしたいと思っています。

(事務局)



秋の大阪城公園クリーン作戦

不安定な一週間の中で、10月17日(金)だけは幸い早くから晴れの予報でした。快晴の朝10時に、大阪城公園の青屋門外濠に11名の参加者が集合。軍手をはめて、ゴミバサミとビニール袋を持って、各自思い思いに広い公園内の清掃活動に従事しました。

約2時間汗を流した後は、恒例の昼食タイムです。皆で歓談しながら軽食を頂き、最後に収集したゴミを、普通ゴミと資源ゴミに分別して所定の場所に置いて、半日の奉仕活動も無事終了となりました。

(事務局)

シマノ自転車博物館の見学に参加して

秋田小百合

今迄の夏の様な暑さから、さわやかな秋の風に吹かれて10月23日(木)午前10時に、南海堺東駅に総勢16名参加により、シマノ自転車博物館に出発しました。博物館の玄関には自転車の初期の自転車展示が数台展示されていました。館内に入ると、自転車の歴史についてのスライドを見せて頂き、館内の説明は学芸員の神保さんにしていただきました。自転車の誕生は、



19世紀初めのヨーロッパで、車輪がついた乗り物や、存在していました。貴族社会の乗り物であり、庶民の移動は徒歩中心でした。馬同様のスピードで誰でも簡単に乗れる乗物、ロップ中心に発明が盛んに行われた。そこで現れたのが縦に並んだ2つの車輪と操舵機能により新たな自由を手に入れ、その後改良を重ねて現在の自転車に近いものが出来上がっていきます。日本には、江戸末期に外国人により、持ち込まれた自転車は、少しづつ暮らしたに普及していきます。明治3年に竹内虎次郎が東京にて自転車製造販売の許可を申請し、初めて「自転車」という言葉が使われました。その後、ツーリングや通勤通学、レース、業務用に自転車文化は発展していききました。堺の町は、昔から交易が盛んで、鍬や刃物の生産が多く、自転車部品の工場が多くあり、海外に部品を輸出している企業が多いと言われています。

秋のハイキングのご案内 〜京田辺市を歩く〜

「一休さんのまち」として知られる京田辺市、その名所・旧跡をゆつくりと巡ります。紅葉の季節でもあり、平坦な道のりで約7kmの歩行距離です。ぜひご参加下さい。

- ・日時：11月23日(日祝) 10時15分〜15時
- ・集合：JR学研都市線「京田辺駅」改札口
- ・交通：JR学研都市線
- ・行程：①「同志社前」行・快速に乗り換え「京橋駅」9時28分発
- ・②「堀江」下車徒歩10分
- ・③「堀江」下車徒歩10分
- ・④「堀江」下車徒歩10分
- ・⑤「堀江」下車徒歩10分
- ・⑥「堀江」下車徒歩10分
- ・⑦「堀江」下車徒歩10分
- ・⑧「堀江」下車徒歩10分
- ・⑨「堀江」下車徒歩10分
- ・⑩「堀江」下車徒歩10分
- ・⑪「堀江」下車徒歩10分
- ・⑫「堀江」下車徒歩10分
- ・⑬「堀江」下車徒歩10分
- ・⑭「堀江」下車徒歩10分
- ・⑮「堀江」下車徒歩10分
- ・⑯「堀江」下車徒歩10分
- ・⑰「堀江」下車徒歩10分
- ・⑱「堀江」下車徒歩10分
- ・⑲「堀江」下車徒歩10分
- ・⑳「堀江」下車徒歩10分
- ・㉑「堀江」下車徒歩10分
- ・㉒「堀江」下車徒歩10分
- ・㉓「堀江」下車徒歩10分
- ・㉔「堀江」下車徒歩10分
- ・㉕「堀江」下車徒歩10分
- ・㉖「堀江」下車徒歩10分
- ・㉗「堀江」下車徒歩10分
- ・㉘「堀江」下車徒歩10分
- ・㉙「堀江」下車徒歩10分
- ・㉚「堀江」下車徒歩10分
- ・㉛「堀江」下車徒歩10分
- ・㉜「堀江」下車徒歩10分
- ・㉝「堀江」下車徒歩10分
- ・㉞「堀江」下車徒歩10分
- ・㉟「堀江」下車徒歩10分
- ・㊱「堀江」下車徒歩10分
- ・㊲「堀江」下車徒歩10分
- ・㊳「堀江」下車徒歩10分
- ・㊴「堀江」下車徒歩10分
- ・㊵「堀江」下車徒歩10分
- ・㊶「堀江」下車徒歩10分
- ・㊷「堀江」下車徒歩10分
- ・㊸「堀江」下車徒歩10分
- ・㊹「堀江」下車徒歩10分
- ・㊺「堀江」下車徒歩10分
- ・㊻「堀江」下車徒歩10分
- ・㊼「堀江」下車徒歩10分
- ・㊽「堀江」下車徒歩10分
- ・㊾「堀江」下車徒歩10分
- ・㊿「堀江」下車徒歩10分



酬恩庵 一休寺



大御堂観音寺

「認知症予防セミナー」のご案内

認知症の初期症状として、記憶障害よりも嗅覚異常が最初に生じるケースが多いと、研究で明らかになっています。

今回、認知症（予防）講師活動を実施されている、嘉内 寿氏をお招きし、講演と嗅覚訓練セミナー・アロマワークを開催します。是非ご参加下さい。

- ・日時：12月8日（月）13時30分～15時
- ・場所：ナルク大阪拠点事務所
- ・内容：認知症を予防する
嗅覚訓練「アロマ」体験セミナー



第1部 講演と嗅覚訓練 第2部 アロマクラフト 作成ワーク

- ・リフレッシュタイプ
- ・集中力アップタイプ
- ・風邪対策タイプ、
いずれかのアロマを
ご自身で作り、
持ち帰って頂きます。

・講師：嘉内 寿（かない ひさし）氏

訪問マッサージ指圧鍼灸院 院長

JAA認定アロマインストラクター

・参加費：500円（容器代を含む）

・申込：12月5日（金）までに事務所へ

健康情報シリーズ

「食生活」

「肥満になりやすい食生活を見直そう」

肥満とは、体重が多いだけでなく、体内の脂肪が増え過ぎた状態のことです。特に内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」は、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病など命に関わる病気を引き起こします。

肥満を防ぐためには、食事量（摂取エネルギー）を減らして、運動量（消費エネルギー）を増やすことが第一ですが、忙しいとなかなか実践しにくいもの。まずは食べ過ぎに気を付け、無意識のうちに肥満になりやすい食べ方をしていないか、普段の食習慣を見直してみませんか。

「食生活のポイント」

①朝食を食べる

朝食抜きは、残り2食のドカ食いや早食いのもと。1日3食、なるべく決まった時間にとりましよう。

②軽食を上手にとる

夕食が遅くなる時は、夕方に軽食をとる、夕食はおかずやサラダだけにしておき、食べ過ぎを防ぎましよう。

③ゆっくりよくかんで

早食いは満腹感が得られにくいいため、食べ過ぎてしまいがち。よくかんで味わいながら食べましよう。

④野菜から食べ始める

野菜には、食物繊維など血糖値の上昇

を抑える成分が含まれているため、野菜を摂ることによって血糖値の上昇を抑えられます。

「食品の期限表示を理解して、食品ロスを減らそう」

食品ロスを減らそう

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べる」とができる期限のこと。

どちらも、未開封のまま記載されている方法で保存した場合の期限を示しています。賞味期限を過ぎてもすぐに捨てる必要がないことを知り、食べ物が無駄にならないよう心がけましよう。

（「健康管理の豆知識」サイトより）



水きり絵（長谷川 洋子）



俳句

稲架^{はざ}組みしところに影のうまれけり

齋藤 富美代

満月にきれいですよと手話^ま交じへ

須見 敏江

地下六階のメトロ蛇穴に入る

森下 和子

川柳

うれしいなパパと間違ひ手をつなぐ

タカシ

眠れない昼の診察夜イビキ

よねぞう



絵手紙 (藤井 美智子)

催事ご案内

○秋のハイキング

・日時：11月23日(日祝) 10時15分～
※二面を参照して下さい。

○認知症予防セミナー

・日時：12月8日(月) 13時30分～
※三面を参照して下さい。

○新春懇親会

・日時：26年1月18日(日) 12時～
・場所：木曽路上本町店
・会費：四,〇〇〇円(予定)
・申込：12月26日(金) までに事務所へ
※場所の地図等は次号を参照。

教室・同好会のご案内

○健康麻雀初級教室

・日時：11月1日(土) 12月6日(土)
13時半～16時半 12月27日(土)

○パッチワーク教室

・11月はお休みです。
・日時：12月10日(水) 12時半～14時半
作品：千支午
材料費：一,〇〇〇円
作品：正月飾り
材料費：一,八〇〇円

○スマホ教室

・日時：11月8日(土) 12月13日(土)
13時半～15時半 13時半～15時半

○いきいき体操教室

・日時：11月19日(水) 12月17日(水)
13時半～14時半 13時半～14時半

○健康マージャン同好会

・日時：11月1日(土) 12月6日(土)
12時～15時 12月20日(土)

○水切り絵同好会

・日時：11月13日(木) 11時～15時

○絵手紙同好会

・日時：11月11日(木) 11時～15時
12月15日(月) 11時～15時

○カラオケ同好会

・日時：11月25日(火) 13時～17時
12月23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。

お知らせ

○運営委員会

・日時：11月8日(土)・12月13日(土) 10時～12時
・場所：拠点事務所

○会報発送作業

次号 1月号の発送作業は、1月5日(月)11時30分
から拠点事務所で行います。ご協力をお願いします。

○拠点事務所から

年末年始のお休みは12月29日(月)～1月4日(日)
事務所の執務時間は平日の11時～15時とします。
TEL/FAX (06) 6704552

9月度会員動向

◎時間預託提供活動
時 間 24時間
提供者 9人
◎奉仕活動
時 間 515時間
提供者 39人
◎会員数
入 会 なし
退 会 4世帯4人
◎月末会員数
185世帯
235人

8月度会員動向

◎時間預託提供活動
時 間 16時間
提供者 6人
◎奉仕活動
時 間 383時間
提供者 21人
◎会員数
入 会 なし
退 会 2世帯2人
◎月末会員数
189世帯
239人