

ひまわりニュース

発行：2026年1月1日
第295号
ナルク堺「ひまわり会」
Tel・Fax：072-224-8140
事務所：堺区南瓦町2-1
堺市民活動サポートセンター内
発行人：早野 矢須男
編集人：編集委員会

新年にあたって

代表 早野矢須男



「ナルク堺」会員の皆様におかれましては、ますますご健勝にて新しい年を迎えられたこととお心よりお慶び申し上げます。新しい年が穏やかに充実した一年になりますように心よりお祈り申し上げます。さて、昨年9月に開催された第7回「阪奈地区連絡協議会」に出席し楽しく交流をはかりました。参加した6拠点からの近況・活動報告・提案事項が発表されましたが、全体を通じて会員の高齢化と減少、慢性的な赤字、後継者不足といった共通の課題が浮き彫りになりました。我が堺も同様の問題を抱えているわけですが、決して悲観的に考えるのではなく、せつかく親しく集いあう仲間の皆様とボランティア

アを継続することにより「健康」「生きがい」「出会い」を得ようとする「ナルクの理念」をあらためて確認しつつ平穩にして楽しい日々を過ごしましょう。

事務局長 太田 政代

昨年は多忙でした。用事が増えたのではなく寄る年波で頭脳も身体も機敏さが無くなり所謂、余生を楽しむ年齢になったのだと思います。3月にはコロナ感染症に8月には熱中症になりしんどい思いもしました。楽しみにしていた大阪・関西万博の大屋根リングウォークも出来ず、すごい人混みだったのとこのとで行かなくて正解だったかなと負け惜しみを言っています。ボランティア活動は元気な間は続けたいと思いますが私が私より元気な方が手を挙げてくださるのを期待しております。

事務局次長 小笠原朝子

新年を迎えること81回目、こんなに何回も新年を迎えることになろうとは。昨年は戦後80年という節目の年だったこともあり、80という数字が新聞に、テレビに、あらゆるマスコミに飛び交い、自分の年齢でもある80という数字と否応なしに向き合わされてしまいましたこの一年。へもうそろそろ終末期がきてますよ」と言わんばかりの事態に遭遇しましたが、そうした異変に一つ一つ対応してきました。次にやって来る81回目の新年はきつと新しい時代に向かって突き進む年に、そんな勝手な期待を込めて新年を迎えています。今年もよろしく願います。

会計 小原 明子

言葉には温度があると感じる時がある。人を傷つけることもあり、優しく包んでくれることもあり。心に余裕がない時には、相手を傷つけてしまい、素直に謝れないまま後悔だけが心に残っていき

ます。話をするときには、言葉がどんな印象を与えるか考えることが大切だろうと思います。

4月からは新しい会計システムが始まります。今年は試験の年。頑張っていこうと思います。

運営委員 阪田 慶子

家の近所でいろいろな活動をされている友の会があります。川柳・絵手紙・書道書画・小物づくり・スマホ教室等それに毎日曜日の喫茶モーニング等多くの方々が活動されています。

私も年齢を重ねるごとに体力・気力・知力等色々な面で衰えを感じる今日この頃です。この会に入



会して色々教えてもらい、もう少しの間頑張ろうと思いい2年前から月2回の小物づくりを習っています。すごく作業が細かく少しの体力と気力と根気がいります。この年になつて、こんなに集中できることを見つけられ、そして出来上がった時の達成感を味わっています。



月1回の喫茶モーニングのお手伝いもしています。多くの方々が友達と来られて楽しくおしゃべりをされています。その様子を見て年齢を重ねても話し合える仲間がいる事は大切であると実感しています。

ナルク活動では、今年も健康に気を付けながらハンドケアマッサージを頑張ろうと思っています。

運営委員 志賀 武

令峰や和まん八重に年ふりてうす雪積もるま白かべ立つ

ところで来年の抱負は？「急に聞かれましたも！」などと悩んでおりました所、この日北川、坂口両博士のノーベル賞受賞の朗報あり、特に北川進さんのコメントの「無用の用」に感動し、これだと気付きました。

早速翌晩、飲み友達に、吾輩も今後は「無用の用の男」たるべし！とオダをあげました。冷徹にも相手からは、まあ、お通夜では「貴

君は実に無用の用な人物であつた」
ぐらひは言つてやるよとのこと。
帰路は骨身に堪える寒さでありま
した。

運営委員 口中 静子

人生百年の時代。70・80歳は人
生の黄金時代といわれている中で、
私は傘寿を迎える。ふと目にした
長寿の心得「八十歳はまだまだ
役に立つ」と言うようにすれば良
い。気は長く、心は丸く、腹を立
てずに口を慎めば何とか平穩無事
に日常生活が保たれる」と。

右足首骨折、肋骨、仙骨の骨折
が続き、体調不良で心身ともに折
れそうな時に、この「心得」が私
を奮い立たせてくれました。それ
でもやっぱり体力気力に不安はいっ
ぱい、そんな時年齢を若く続けて
維持することをテーマにした番組
が放映されたのです。ノーベル医
学生理学賞を授与された坂口教授
の話です。それによると、健康で
若々しい状態を長く維持する為に
は「心の持ち方が大切、それが免
疫力を左右する」とのこと、脳と
心のバランスが大切だという予防
医学の話に興味深く聞きました。
これまででは若く見えると言われ
て、単純に喜んでいましたが、こ
れからは心理的に老化しないよう
に歩くなどの運動や、脳年齢の活
性化の為の活動に励み、気力の温
存に努めねばと思うようになりま
した。今年こそ穏やかな気持ちをも
って過ごしたいと思っています。

10月健康ウォーキング

11月16日(日)ウォーキングメ
ンバー8名が大阪駅に集合。大阪・
関西万博も終わり、インバウンド
の賑わいも少しは納まったであろ
うと、久しぶりに神戸に向けて出
発した。神戸元町駅に到着後、ま
ずは兵庫県庁周辺を目指してウォー
キングスタート。元町駅からほど
近くにあるフランス・ルネッサン
ス様式の建物「兵庫県公館」や
「兵庫県庁」を横目に、第一目的
地「相楽園」に入館。2万㎡の敷
地のある池泉回遊式日本庭園をは
じめ蘇鉄園(ソテツ)や樹齢50
0年と伝えられる大クスノキ・春
に咲くツツジの花や秋のモミジの
紅葉も見事なもの。併せて北野異
人館街から移設された「旧ハッサ
ム住宅」を見学したり、たまたま
開催されていた相楽園祭りを見た
りと、雲ひとつない青空のもと、
ゆったりとした時間を過ごすこと
ができた。



次いで元町駅から海側へ下山。
元町商店街の中ほどにある洋食レ
ストラン
で昔なつ
かしい洋
食メニュー
でゆっくり
昼食とお
しゃべり
タイム。
さて南京

町はと足を踏み入れたとたん、イ
ンバウンドを含めた老若男女の渦
に巻き込まれた。美味しいものを
求めてのおめあての店の前に楽し
げに行列を作って待っている様子
に圧倒された。ともあれ幸いにも
暖かい初冬の一日を満喫すること
ができた。ウォーキング世話人

絵手紙教室を長くお休みさせて
いただきましたが、出られるよう
になりました。月1回集まり、身
近なものをかいて、楽しみたいと
思います。明るい集まりで、日々
元気になりたいです。皆様どうぞ
おいでください。吉岡美智子

会員状況(11月末)

会員数87人(68世帯)
退会会員2人(2世帯)

1月・2月・3月行事予定

1月5日 月 10時
英会話同好会
1月16日 金 13時半
運営委員会
1月16日 金 14時半
アートでお茶会
1月17日 土 9時半
民踊クラブ
1月18日 日 10時
ウォーキング
大鳥大社 JR鳳駅改札口前
1月19日 月 13時
絵手紙教室

2月2日 月 10時
英会話同好会
2月13日 金 13時半
カラオケ同好会
2月15日 日 9時半
ウォーキング
阪急沿線
2月16日 月 13時
絵手紙教室
2月20日 金 13時半
運営委員会
2月20日 金 14時半
アートでお茶会
2月21日 土 9時半
民踊クラブ



3月2日 月 10時
英会話同好会
3月13日 金 13時半
カラオケ同好会
3月15日 日 9時半
ウォーキング
3月21日 土 9時半
民踊クラブ
3月23日 月 13時
絵手紙教室
3月27日 金 13時半
運営委員会
3月27日 金 14時半
アートでお茶会