

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58号 2025年7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>

第6回 定時総会の開催

梅雨に入り雨天のもと、大阪府社会福祉会館にて午前10時より、統合以来6度目の定時総会が31人の参加で行われました。

秋田事務局次長の司会で始まり、まず高橋事務局長からの挨拶がありました。

「昨年度は代表不在の変則的な一年でしたが、皆さんのご協力



のもと何とか大過なく運営してきました。しかし今年度は中野凱生さんに代表復帰を懇願して了解して頂いたので、正常の体制に戻ることができます。そのため、議事運営では、まず初めに25年度の運営委員選出から始めて頂きたい」との発言がありました。続いて、議案の進行に移り、会場から議長に辻井公平さん、書記に西島忠洋さんが選出されて審議が始まりました。

「第1号議案」

新体制の提案が提起され承認されました。(二面一段に新名簿を掲示)。新代表に中野凱生さん、運営委員に植原貞子さん

が新たに加わり、会計の小堀千砂子さん、委員の長尾康子さんが退任されました。(お二人のこれまでの運営委員としての活動、ありがとうございました。また、中野新代表から就任にあたっての挨拶がありました。(二面二・三段に掲示)

「第2号議案」

「24年度の活動報告」が高橋事務局長により行われました。1年間の会員数の変動は、212世帯↓194世帯、272人↓248人で、18世帯・24人の減少。また、時間預託活動は、低迷状態が続いていますが、その中でも24年度は月平均45時間で前年度に比べて20時間の増、講師・事務所当番等の活動時間を合算した預託時間の総計は、月平均72時間で、前年度より18時間の増となりました。また、24年度の奉仕活動の総時間は515時間で、前年度より25時間の増。さらに、24年度の交流・親睦会および教室・同好会活動を始め、全ての年間行事が報告されました。

「第3号議案」

中野代表から「24年度の計算書」と「貸借対照表」の報告があり、年間の赤字が86万円余という大変厳しい財政状態が提示されました。次いで、中尾監事より「会計監査報告」があり、両議案の審議に移り賛成多数で承認されまし

た。

「第4号議案」

の「25年度活動計画」及び「第5号議案」の「25年度予算案」が、中野代表から報告がありました。前者では基本的に24年度の活動を受け継ぎ、拡大・活性化していくことが提起されました。また、拠点会報は、経費節減の一環として、今年の7月より本部会報と同じく奇数月だけの発行にすることが報告されました。両議案も賛成多数で可決されましたが、審議の中及びその後の「意見交換会」の中で、年会費や寄付金を始め様々な意見が活発に提起されました。提出されたご意見は、今後運営委員会で討議していきたいと考えます。

正午前に会議は閉

会となりましたが、皆で事務所近くの「興隆園」に移動して昼食懇親会を行いました。賑やかに飲談しながら飲食を共にした後、無事終了・解散となりました。

なお、同日配布された『定時総会・議案書』をご覧になりたい方は、事務所でお渡しできます。来所が困難な場合は、事務所にご連絡下されば、送付致します。(事務局)



運営委員体制

役職	氏名
代表	中野 凱生
事務局長	高橋 正明
事務局次長	秋田 小百合
会計	松井 なほ子
委員	植原 貞子
〃	河内 和美
〃	佐藤 悦子
〃	島村 多恵子
〃	豊島 久美子
〃	辻井 公平
〃	西島 忠洋
〃	藤井 美智子
監事	上田 隆
〃	中尾 弘正

(各役職の氏名は50音順)
今年度は、右記の総勢14名の委員で活動してまいります。今後とも皆様のご支援・ご協力のほど、よろしくお願ひします。

6年振りの復帰

中野 凱生

①代表不在の解消

昨年末頃、ある委員から「代表になってほしい」と突然に頼まれたが、傘寿を過ぎて多くの面で急激に加齢が進んだと痛感しており、これまでの経緯(後述)もあり「代表になるべきではない」と固辞したが、その後も他の委員等からも「どうしても」と頼まれて仕方なく根負けした次第です。

それ故、長くは担えず以前のように活動が出来ないので「代表と云う責任者が居るだけで良い」くらいの感じで受け取ってほしいと思います。早く若い方に代表になってもらうことが拠点の課題です。

②これ迄の経緯

2007年に本部が提案した組織拡大5ヶ年計画(300拠点・会員6万人)に基づいて、2009年に大阪拠点を南・北に分割した。その時、65才で北拠点の代表になったが、2013年のつもりであった。少しでも若い方に交代して新しい考え方で運営しないと発展しないと考えていた。しかし、いつまでも見つからず10年が経ってしまった。当初は会員と活動は順調に増えたが、5年を過ぎた頃からいずれも大きく減少した。その為、南・北拠点が別々では、お互いに運営が成り立たなくなり、合併せざるを得ない状況になった。

それ故、旧代表は合併拠点の代表にもあり、旧代表は合併拠点の代表にな

るべきではないとの思いで、2019年に75才で北拠点の代表を退任した。そして、2020年に南・北が合併して元の大阪拠点になった経緯がある。

③拠点の実状

大阪拠点では従来から会員同士の助け合い活動が主流であり、南・北合併前から会員(活動者と利用者)と時間預託活動が大きく減少して、単年度の赤字運営が続いている。

その社会的背景の流れは、介護保険制度の充実と大阪市各区社会福祉協議会の活動範囲拡大があり、ナルク活動の出番が少なくなったこともある。

また、定年退職の年齢が60才↓65才(↓70才)へと高くなり、ボランティア活動どころでは無くなり、活動者の入会が減ったことも一因である。

それ故、介護施設や社会福祉協議会と連携してボランティア活動が出来れば良いが、活動者の不足と高齢化で思うように活動が出来ないのも現実です。

特に60歳代がナルクに入ってボランティア活動をしたと思うような魅力が発信出来るか?が大きい課題であり、委員だけでなく会員みんなにも求められている。今年度も厳しい運営になると思われるが、無理なく元気に活動出来るよう、お互いに協力していければと思っています。



ハスがあちこちの堀池で、純白の、あるいは淡紅色の花を開き始めた。

ところで、東京の連中は普通「ハスを食べる」という言い方をし、もちろんハスの根、やかましくいうと地下茎を食べることを意味するが、こんなことを九州あたりで言うとは、



ハス

土地の人に笑われる。ここではあくまでも『蓮根』を食べる」という言い方をし、「ハスを食べる」では、ハスの花を食べるように受取られるからだ。

同じような例で、「トリ肉を食べる」という言い方が、東京ではごくふつうであるが、名古屋あたりでは、品のない言い方とされる。正式な言い方は「カシワを食べる」である。名古屋はコーチンの名産地であるから、それだけトリ肉にはやかましいのかもしれない。

反対の例では、私たちは「米」といえば、ふつうご飯にたくあんの穀物のことで、米のなる木は別に「稲」と呼ぶが、伊豆の利島（としま）あたりへゆくと「米を植える」という。稲が少ないためだろう。



コーチン

健康情報シリーズ

「冷房病」

○「冷房病」の原因

冷房病は、冷房

による「冷えすぎ」と「温度差」によつて起こります。冷

えた空気に当たり続けると、体が冷えすぎてしまします。体温を保とうとして、皮膚の血管は収縮しますが、それでは対応しきれないほどの寒さにさらされると、体の不調を招きます。

また、体温調整が適切に行われる温度差は一般に5℃以内と言われています。暑い屋外と寒い室内を行ったり来たりすると体温調整が上手くできなくなり、自律神経の乱れも生じやすくなつて様々な症状を呈します。

○始めよう！冷房病対策

★冷房の設定温度に気をつけましょう！

身体の体温調整が正常に働いているうちは、冷房病を防ぐことができます。冷房の効いた部屋で長時間過ごす場合には、風は弱めに設定し、冷気に直接当たらないようにしましょう。

★シャワーより入浴を

夏は手軽なシャワーを利用する人が多いと思いますが、シャワーは体を十分に温める効



果があまり期待できません。一方、ぬるめのお湯で半身浴をすると、徐々に血管が広がって、体が芯から十分に温まります。冷房病の予防には、シャワーよりも入浴、それもぬるめのお湯で半身浴をお勧めします。

★冷えを防ぐ栄養素をバランスよく取る！

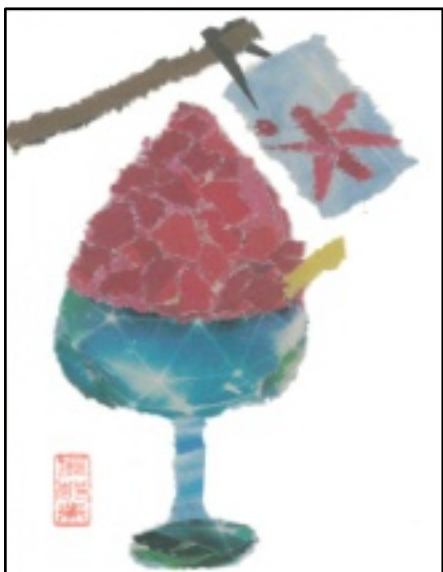
・タンパク質：筋肉や血液を作るのに欠かせない栄養で、毎食欠かさず摂るように心掛ければ夏バテ予防にもなります。

・ビタミンE：青魚、ナッツ類に多く含まれており、血行を良くし、ホルモン分泌を調整してくれる働きもあり、冷え性や肩こりの治療に良く使われています。

・ビタミンE郡：豚肉、ごま、玄米に多く含まれており、3大栄養素をエネルギーに変える働きをします。

毎日の食事の中で、これらの栄養素をバランス良く摂ることを心掛けましょう。

（「健康豆知識」サイトより）



水きり絵（繪川 佐都美）

俳句

萌しありカンナが見せし赤一途

齋藤富美代

月涼しミサイルの飛ぶ空なれど

須見敏江

緑風の林走り根踏み分けて

森下和子

川柳

テレビ界報道よりもタレント屋

タカシ

えんだいで食べたスイカは美味かった

パナコラン



絵手紙 (松井 なほ子)

教室・同好会のご案内

○健康麻雀 初級教室

・日時：7月5日(土) 7月26日(土)

8月2日(土) 8月23日(土)

9月6日(土) 13時半～16時半

○パッチワーク 教室

しばらくはお休みにします。

○スマホ 教室

・日時：7月12日(土) 13時半～15時半

8月9日(土) 13時半～15時半

○いきいき体操 教室

・日時：7月16日(水) 13時半～14時半

8月20日(水) 13時半～14時半

○健康マージャン 同好会

・日時：7月5日(土) 7月19日(土)

8月2日(土) 8月16日(土)

9月6日(土) 13時～17時

○水切り絵 同好会

・日時：7月10日(木) 11時～15時

8月はお休みです

○絵手紙 同好会

・日時：7月14日(月) 11時～15時

8月はお休みです

○カラオケ 同好会

・日時：7月22日(火) 13時～17時

8月26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

○寄付金のお礼

橋本朱美様(城東区)からご寄付を頂きました。ありがとうございます。

○会報の隔月発行について

経費削減の一環として、7月より会報は本部と同じく奇数月だけの発行になります。

(従って、8月の会報はありません。)

なお、会報の隔月発行に伴い、今月号より年会費引落のお知らせは、従来の当月末引落の方に加え、次月末引落の方にも前倒して発行し、会報に同封すること致します。

○運営委員会

日時：7月12日(土) 10時～12時

8月9日(土) 10時～12時

場所：拠点事務所

○会報発送作業

9月号の発送作業は、9月1日(月)13時30分から拠点事務所で行います。(協力をお願いします。)

○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ため、事務所の執務時間は当面の間、平日の11時～15時とします。

なお、お盆休みは8月13日(水)～17日(日)です。

TEL/FAX (06) 610-4522

5 月度 会員 動向

◎ 時間預託提供活動
時 間 40時間
提供者 12人

◎ 奉仕活動
時 間 565時間
提供者 44人

◎ 会員数
入 会 1世帯1人
退 会 2世帯3人

◎ 月末会員数
193世帯
246人