

時間預託制度の全国ボランティア

ナルク みのお

生きがい・自立・奉仕・助け合い

2020年11月号(第122号)

NPO(特定非営利活動法人)
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
ナルク箕面拠点(愛称ナルクみのお)

〒562-0013 箕面市坊島 4-5-20
みのお市民活動センター内

Tel & Fax: 072-725-2280

メールアドレス: nalc_minoh@infoseek.jp<http://nalcminoh.web.fc2.com/>

【ホームページは随時更新しています】

「薬と健康の出前講座」と 「パルスオキシメーター計測」

【健幸ふれあい茶論】 10月13日開催

健康というテーマは、皆さん同じように強い関心がおありのようで、会場に用意された椅子は、ほぼ満席の状況でした。講師は、よつば薬局の薬剤師である伊藤弘樹さんです。伊藤さんは岐阜薬科大学を卒業後、製薬会社や大手小売りチェーンで、薬の製造と販売を経験し現在小野原にあるよつば薬局で薬剤師をされているとの事です。講演はマイクとスライドを使って話して頂いたので良く分かりました。

漢方薬について

- * 薬食同源…薬物と食物の源は一つであり、漢方薬の原料の7種の内5種は食物である
- * 一物全食…食物は皮も含めて丸ごと食べる
- * 身土不二…自分が住んでいる土地のものを食べて生活する
「この言葉は現代の食に対する考え方にもなっている」
- * 漢方薬は二種類以上の生薬、植物、動物、鉱物など自然界にあるものを原料として作られたもの
- * 種類として二通り
◇一つは風邪のいろいろな症状を改善するため飲み続けるもの(葛根湯)
◇もう一つは飲んで直ぐ効くタイプのもの(芍薬甘草湯→こむらがえりの即効薬)

認知症について

- * アルツハイマーは全体の60%で特に女性に多く、パーキンソン病による認知症は男性に多い
- * 糖尿病や歯周病のある人は認知症の発症率が高い
現在認知症を治す薬は無く進行を遅らすだけだそうです
- * アルツハイマー型認知症の予防食事法を研究している米国のラッシュ大学医療センターが地中海式食事法と高血圧を予防するダイエット食「DASH 食」を組み合わせた MIND 食(マインド食)が認知症予防食として注目されている。
 - ・毎日食べるもの…玄米、そば粉、野菜(ジャガイモ除く)魚、鶏肉、果物(ブルーベリー、ラズベリー)豆類、オリーブ油、ナッツ、ワイン
 - ・食べて悪いもの…白米、うどん、パスタ、小麦粉、赤肉、加工肉、飽和脂肪酸が含まれたバター

パルスオキシメーター計測

- * 血中の酸素濃度を測る計測器…人差し指をはさんで測る小さなものです。コロナ感染者の肺炎の早期発見に有効とされています。
- * 参加者全員計測器で測定し95%以上が正常値で、全員が正常値でした。

“健康が一番！”と改めて強く思った時間でした”

内 秀美

茨木・摂津拠点・箕面拠点合同ハイキング

～富田寺内町を訪ねて～

10月11日、前日までの雨も上がり暑いくらいの阪急富田駅に箕面拠点15名、茨木・摂津拠点9名が集合し「寺内町ウォーク」が始まりました。街の全域が寺院の境内とされ寺内町の呼称となっていると説明があり、所々にその面影が残っていました。

まず「清蓮寺」の樹齢百年は超えている見事な黒松の枝ぶりに驚きました。「普門寺」は1390年に禅刹として開創、その後は足利14代将軍の居城で「普門寺城」と呼ばれていたことや、NHKの大河ドラマ「麒麟が来る」にも出てくるといわれ歴女でなくても親近感がわきました。また石畳は明の隠元禅師により龍が天に昇っていくさまを形作ったもので、真ん中は位の高い僧が歩くとされているとの事。あえて真ん中を歩いてみました・・



「壽酒蔵」の見学は出来ませんでした。商店街では「おかえり」「ただいま」などと、ユニークな名前の店を見ながら駅へと向かい解散となりました。

茨木・摂津拠点 石田 あけみ

飲む！飲まない！はあなた次

「寝たきり」防ぐ「筋肉貯筋」をしよう！

10月10日朝日新聞「元気にキレイに」参照

年齢を重ねても元気に自立した生活を送りたいという願いは誰でも抱いているのでは？

残念ながら歩いているだけでは筋肉強化になりません。太もも前の筋肉「大腿四頭筋」は、年齢とともに筋線維が細くなる。つまり筋肉が減る。20代を100%とすると70代は80%を切る。何もしない人(困っていないから鍛えないままの人)が11グラム位であっても安心出来ない。病気や怪我で寝込むと、太もも前の筋肉は、2日間で1%のペースで減っていく(50歳以降の筋肉減少の1年分に相当する)「体重1キロ当たり20グラムあれば筋肉が減っても元の生活に戻る事が出来るが、筋肉貯筋が充分でなく2週間入院し10グラムより減ると寝たきりになってしまう。「筋肉は人から借りることが出来ないので、自分で鍛え貯めていくしか無い」

東京大学名誉教授 福永哲夫さん

誰もが怪我や病気で入院などの可能性があります。日頃鍛えておかないと車椅子の生活や寝たきりの生活になってしまうことにもなりかねません。

最近政府も「自助・共助・公助」を言い始めました。ナルク箕面は従前よりこの問題に取り組んだ企画運営を行ってきました。「健幸ふれあい茶論」では100歳体操・健康体操を、新たに「スクエアステップ」運動などとりいれています。またナルクシニアズゆっくりハイキング、ハイキング同好会・森のセラピー体験等、そのほかに10月より始めた歌声ひろばでは長田先生のご指導のもと、懐かしい歌、思い出の歌を、専用のマスクをつけて皆で思い切り声を出して歌いました。

人は「歌う」とストレスの解消になるのは⇒人は歌うと幸せになる動物だからだそうです。

「NHKちこちゃんに叱られる」より

特にこのコロナ禍ではみんなで声を出して歌う必要性を感じました。我々はコロナ禍でも三密を避けて、種々活動を提供していきます。水飲み場は作りますが「飲む。飲まない」は皆さん次第です。ご自身の為です。一步踏み出しているいろいろな企画に是非ご参加ください。

稲井 信也

初めての経験!! ～コロナ禍での高齢者疑似体験活動報告～

コロナ禍で実施される高齢者疑似体験は初めての試みである。感染症対策は可能な限りとることとし、授業内容も不十分ながらやれることだけをやろうという縮小内容で取り組んだ。学校の行事の多くが中止あるいは縮小変更を余儀なくされるなかで、学校が福祉体験授業に取り組まれたことに意気を感じ、我々もしっかり準備をして取り組んだ。体験は2種類実施した。

手袋体験と色識別体験である。生徒さんが手袋をはめて新聞をめくったり、Googleを通して色見本を見て識別をまちがえるという体験をしてもらった。生徒さんに「手袋をはめて下さい。」と司会者が指示を出すと、担当ボランティアがテーブルへと移動して、手袋をはめるお世話や新聞を開けるお手伝いなど十分に行き届いた体

験補助をされた。しかも、1巡目の時に思いついたアイディア(せっかく新聞を開くのだから、新聞の細かい字もGoogleを通して読んでもらったらか)が、提案され、2巡目の体験ではそれを他のボランティアの皆さんに実施してもらって、体験の一層の効果を上げるといったことに担当者は感動した。

体験としてはかなり不十分な内容であったが、一中の生徒さんは、「自分が知っていた世界と違う世界(高齢者の生きている世界)を知ることができた。困っていたら助けてあげたい。」という感想を発表してくれて、素直で想像力を働かせることのできる力は立派であると思われた。

高齢者疑似体験コーディネーター 大鹿登美子

ら明神山の山頂へ、やっとお昼です。信貴山、高尾山、大和川、明神山、二上山と並び、明神山は山と山の隙間の絶妙な位置に

その後、「お腹すいた。」を繰り返しながら、明神山の山頂へ、やっとお昼です。信貴山、高尾山、大和川、明神山、二上山と並び、明神山は山と山の隙間の絶妙な位置に

紅葉の郷
サポートについてのお知らせ

紅葉の郷ボランティアサポートにご協力いただきありがとうございます。コロナ禍により、現在サポートは休止しています。今後の対応について、次のように決めましたので、ご理解ご協力をお願いします。①サポート再開依頼がありましたら、その2週間後から再開します。②サポート予定表はしばらくの間休みます。

(詳しくは、同封のチラシをご覧ください)

紅葉の郷コーディネーター 山口 文子

ハイキング同好会 ～達磨寺から明神山へ(9/30)

JR天王寺駅から聖徳太子の愛犬雪丸の足跡に導かれて、聖徳太子と達磨大師ゆかりの達磨寺へ行きました。達磨寺は創建後、荒廃再建を繰り返して、現在は平成16年に落慶した本堂のみです。この建て替えの際、地下の小さな石室の中から仏舎利の入った水晶製五輪塔形舍利容器、合子、宝篋印塔(鎌倉時代)が入れ子式に埋蔵されているのが発見され、本堂内のガラスケースに飾られています。建物は新しいのに、色々興味深いものがありびっくりです。本尊として、鎌倉・室町期に作られた木造の聖徳太子座像と達磨座像、脇侍に千手観音座像が安置されています。80cmに満たない観音座像ですが、一体何人の人が観音経の教えに救われたのでしょうか。

山を下り、さてバスに乗るにはマスクをしなければとズボンのポケットに、手をつ込んで「ない!」あちこち探しても「ない!」、「困った。どうしよう。」それを聞きつけた親切な仲間が予備のマスクを分けてくれました。その時、稲ジイが一言「これなんや」と私の顎についていた白いものを引っ張りました。「ありや、どうしましよう。」もちろん大爆笑。

ああ、「観音様、観音様、観音様、私の老を止めてください。」合掌。

大場 晶子

東ブロック ～勝龍寺等へのウォーキング(10/30)

秋晴れの好天に恵まれ、総勢11名で出かけました。東地区リーダー中村さんの下見のお蔭で、恵解山古墳、勝龍寺及び勝龍寺城を見学し、引き続き神足神社、長岡天神社を順調に予定通り巡ってきました。恵解山古墳は、古墳時代中期の前方後円型で円筒埴輪に囲まれました。勝龍寺城は明智光秀、及び娘のガラシア夫人ゆかりの城でしたが、今は公園となつて市民の憩いの場として親しまれています。東ブロックの今後の日程等を話し合いながら有意義な一日を過ごしました。



中田 秀明

事務局だより

「ナルク箕面の部署役割分担の紹介」
第1回～「事務局」～

〈新入会員の紹介〉

*林下 博さん 箕面市百楽荘
会報を読んでナルク組織の大きさとナルク箕面も健全な運営をされている事で感銘を受けました。

〈ナルクに入会しました〉

新しい「出会い」を楽しみにしています。
よろしく願いいたします。中村治代さん(9月入会)

*事務局統括は内(うち) 秀美事務局長
*会員の入会・退会の管理と請求書発行(紅葉の郷やポプラ等)は嶋さん *活動データの入力作業は嶋、赤井、牧田、宮城、中西、田岡さん *メールアドレスの管理(入退会者のアドレスの入力・削除・変更)・事務用品の発注管理は牧田さん *一斉メール業務は望月さん
以上よろしく願いいたします。

月 日	内 容	場 所	集合時間
11月20日(金)	第12回街中クリーンウォーク(西地区) 西公園方面 雨天中止		10:00 箕面駅前
11月27日(金)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:紅葉を楽しむ (要) 弁当 箕面公園内散策と森林セラピー体験(雨天中止・14時頃解散)		10:00 箕面駅前
12月 1日(火)	高齢者疑似体験(14:45～15:30)	市立西小学校	14:00
12月7・21日(月)	ふれあい広場(お茶タイムは中止・バザーあり) ・お抹茶席は第3月曜日のみ開催!(¥200)	市民活動センター	9:30～
12月 8日(火)	滝道落葉清掃(持ち物:軍手/ビブス・清掃用具あり) 雨天中止		9:30 箕面駅前
12月 9日(水)	健幸ふれあい茶論 100歳体操・血流体操 新企画「スクエアステップ」・くつろぎ喫茶は中止中	市民活動センター	13:20～
12月10日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
12月17日(木)	歌声ひろば「響き」(要) 申し込み定員 30名(友人¥100) らいとびあ21		10:00～11:30
12月18日(金)	第13回街中クリーンウォーク(中央地区) 新船場南橋周辺・雨天中止		10:00 市民活動C
12月23日(水)	健幸ふれあい茶論 身体発声療法を実践します! 講師 松川加代子氏(身体発声療法の創始者・帝国ホテル声楽講師)		市民活動センター 13:20～
12月24日(木)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:里山ウォーク (要) 弁当 旧参道・上池方面(雨天中止・14時頃解散)		10:00 皿池公園

*詳細はHP (<http://nalcminoh.web.fc2.com/>) を参照ください。

名 称	月 日	時 間	連 絡 先
デジカメ	ポートレート撮影をふれあい広場で行っています		長谷川 洋一 090-2067-8939
ハイキング	12月14日 天王寺七坂を歩く:地下鉄天王寺駅集合(時間は別途連絡)天王寺庚申堂～四天王寺～七坂～茶臼山～天王寺		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	12月4日 宝塚高原ゴルフ		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	12月7・21日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	12/7・14・21 1/4・18・25	13:00～	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	12月7日(テーマは季節・行事等) 9:30～		谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	12月3・17日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	12月7・21日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民 舞	12/3(木) 12/2・16(水)	14:00～	原 敏 子 090-3709-0527
大 正 琴	12月7・21日	14:00～	紅葉の郷(ミュージックハウス) 松村 尚美 080-5331-3172

*時間・場所等の変更がある場合がありますので、ご注意ください。 *HPにも載せています。

2020年度 活動報告	会員相互の 助け合い	特養老健 への協力	その他	拠点 業務	合 計	福祉	子育て	環境	ナルク 活動	合 計
10月	20	72	0	75	167	0	22	0	30	52
累計	126	611	0	363	1,100	0	22	29	202	253

10月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	147	207(西70・中央77・東60)	72	135

会 員 の 訃 報

梅本篤二様が10月15日ご逝去されました(享年86歳) 謹んで心よりお悔み申し上げます



【10月の会員相互の助け合い】
*枚方拠点会員の送迎:井上(雅)さん *Oさん買い物付き添い:山下さん *Sさんリフォーム:黒田さん