



**特定非営利活動法人**  
**ニッポン・アクティブライフ・クラブ**  
 事務局:大阪市中央区常盤町2-1-8親和ビル4階 〒540-0028  
 電話06-6941-5448(代表) FAX06-6941-5130  
 ホームページ <http://nalc.jp> **毎月1回 10日発行**  
 Eメール編集室...[kaiho@nalc.jp](mailto:kaiho@nalc.jp)

# 私の健康法大公開

## 生涯現役目指しこんな努力をしています

血圧の方も正常で



私は5年ほど前から、毎朝食事の前にカップ1杯の牛乳にバナナ1本、リンゴ半分、抹茶、きな粉、白ごまをそれぞれ小さじ1杯ずつ入れて、ミキサーで1分ほど攪拌したジュースを飲んでます。

**朝の特製ジュースが健康の秘訣**  
 函館拠点 谷地正芳 (76)

高齢者が3人寄ると健康の話になると言われる。高齢者の最大の関心事は自分と配偶者の健康問題だろう。1月に「私の健康法」を募集したら全国の会員から大きな反響があった。ユニークなもの、私もやってみようという思いが沸いてくるものを特集してみた。良いことは早速取り入れ実践してみよう。そしていつまでも若く元気で、社会や人様のために貢献しようではありませんか。

現在は医者薬は一切飲んでおりません。痴呆症の予防にもなるので「ぬるめ」としたものを「海藻」「梅干し」「沢庵」です。主食は米に雑穀を3種類以上混ぜます。

**よく噛むことが最高の健康法**  
 八戸拠点 角金秀祐 (79)



私は高校の保健体育の元教師です。食事は和食中心ですが、バランス良く摂ることに、良く噛むことに心がけています。水やジュースなどの液体も噛んでツバと一緒に吞み込むと解毒作用や免疫力が高まり、ガンや

運動は週3回のストレッチ呼吸体操、毎日曜日のウォーキング、1日100回以上の腹式呼吸です。プラスチック製の食器やアルミの鍋は使いません。何よりも、人にも物にも1日50回以上

### 季の輝き



大川の桜と大坂城

写真・谷 宏

の「ありがと」の言葉をお忘れまいと思っています。

**夕食2時間後に青汁を飲む**  
 群馬拠点 渡辺 武 (67)

私は鍼灸師をしており、ここ十数年、医者に行ったりもなければ、風邪を引いたこともありません。

朝食は、ほとんど摂りません。昼食は12時に茶碗一杯のご飯と青魚、納豆、豆腐、ひじき、わかめ、芋などで動物性の物は食べません。週に3日は天ぷらをいただきますが油も植物性の物を使います。夕食はうどん、蕎麦が中心で食事の2時間後に青汁を必ず飲みます。

**栄養のバランスが一番のポイント**  
 横浜拠点 内野忠治 (79)

私は2つの点を強調したい。一つは栄養のバランスを考へることである。主食、副食、乳製品、果物と共にぜひキノコなどの菌食を加えてほしい。納豆、ヨーグルト、ビール酵母などの微生物を腸内に送り込むと便秘防止、免疫強化にもなる。

**玄米自然食と笑顔でポジティブに**  
 上田・千曲拠点 山崎規正 (68)

私は高校生のとき父が59歳で他界しました。自分ももう少し長生きしたいと思いい、以来、玄米自然

**好奇心 行動**  
 コドモパワー

**びわこ湖西拠点**  
 山根正典 (69)

60歳定年時にヘルパー2級を取得し、大津市初のグループホーム設立に参加して1年半勤務し、介護現場の厳しさを経験した。

「ナルクびわこ湖西」で、多くの仲間と出会い、子育て支援「びよびよ」設立に参加し、子供たちからエネルギーをもらい今日の私がある。

65歳の時に母親が介護施設に入居したのを機に新聞配達を始めた。これが健康保持に繋がっている。

70歳を迎える今年、地域活性の一環に「衣川台三世代の集い」を企画し、ナルクで得た経験を基に、退職者の知恵を子供たちに伝え、住みよい終の棲家を目指したい。

**中山道そしてスペイン巡礼道**  
 枚方拠点 野村文夫 (76)

私は健康法と言うようなことは殆ど目覚めていません。あえて言えばスポーツはからきしだめです。毎日のウォーキングは欠かせず行

っています。5年前には京都から長崎までのカトリック教徒の巡礼路約1000kmを何回にも分けて一年半かけて完歩しました。

のサポートにはビタミン、キノコ類が有効。これらを日々食べることで風邪も引かず、ナルク活動をさせていたただいて

**腰の骨が大切**  
 守口・門真拠点 正木恵子 (72)

体の基礎である骨が弱くならないように注意しています。とくに腰骨が大切です。そのため朝早く起きて10分程度の日光浴をします。太陽エネルギーがビタミンDを作り、カルシウムの吸収を助けてくれます。



スペインを歩く筆者

昨年8月9日、スペインの巡礼路「サステラ」800kmを友人3人と共に完歩して、一生に残る思い出ができました。

**食べ方が第一**  
 枚方拠点 妹尾美沙子 (77)

自分の身を守るのにはなんと云っても日常の「食べ方」だと思う。私は免疫力アップにこだわっているが、腸管粘膜に集まっている免疫細胞を活性化させることが大切。ヨーグルト、納豆、味噌、漬物など発酵食品の乳酸菌が効果的。免疫機能

中年になってからリズム体操にのめり込みました。良い先生に恵まれ20年以上続いています。毎年秋に2つのイベントがありますので、そのレッスンに大忙しです。一つは地元の高齢者教室の「発表会」、もう一つは世代を越えた「体操フェスティバル大阪国際大会」です。「コスモス・クラブ」という名のグループで毎年参加しています。

### 喜々快々

身長五尺二寸・体重十六貫(60kg)。戦後、大阪堺市で開かれた学生相撲選手権大会に出場したときの選手登録である。選手の中では最も小さくて軽かった。それでも技能派で勝ち抜き、優秀選手に選ばれた▼1950年、松下電器(現パナソニック)に就職、1958年に結婚するまでこの体重は不変だった。ところが妻のおかげで食生活がよくなった故か、みるみる体重が増えて82kgを記録。重役タイプの体型になったと喜んでいたら、会社の検診で引っかけた。「このままでは糖尿病になる恐れがある、体重を減らせ」と医師から警告され、食事療法に励んだが目標の60kgまでなかなか到達しない。そうしているうちに娘が大型犬を飼いだし、その散歩にあたってると、半年で目標に近づいた。運動と食事療法の併用が効いたのだ▼その犬も4年前に高齢で死んだが毎日1万歩のウォーキングは続けている。犬と歩いた散歩道の四季の変化を見ている。(高畑 敬二)

### 「生涯の安心を作る政策提言の会」を開催し政府与党に提出

早朝から東京に雪が降り積もった2月29日(水)午後6時、主党副代表、特別活動報告の発表者、新聞記者、関東地区の労働協、ナルクの拠点を代表する30余名が、熱気に溢れた



挨拶する高畑会長

これはナルクの高畑会長が呼びかけて、さわやか福祉財団の堀田理事長とシニア社会学会の袖井会長が発起人となり、政府が国民に求めている「消費税増税と社会保障一体改革案」について我々高齢者の立場からライフシステム転換を提言する公開の場です。

育てが地域で包括的にカバーでき、安心できる街にすることが前提である」「少子・高齢社会が一段と進む中で高齢者が元気に就労し、社会貢献できる社会にする」「若い人たちからも、高齢者がいてくれて嬉しい、という声が上がると、社会に「Vovit」の意見が述べられました。

直島民主党副代表からは「これらの提言をしっかりと受け止めて、経済の再生、雇用の増大に努力します」との決意が表明されました。

第2部では、子育てや障害者施設、高齢者介護施設が同居する藤沢の共同マンションの事例や、医療・介護・生活支援を終えて、ナルクのある泉南の高齢者活動センターに強化し、マンションの事例が報告されました。

高畑会長の挨拶の後、シニア社会学会講演、同堀池理事のシステムについての説明があった。

その後、「高槻・島本」「泉州」「枚方」の各拠点から、お年寄りでも簡単に操作できるタッチパネルのパソコンで、サポーターが支援する高齢者にVovitの活用について、今後の課題などが報告された。

「Vovit」とは、お年寄りでも簡単に操作できるタッチパネルのパソコンで、サポーターが支援する高齢者にVovitの活用について、今後の課題などが報告された。

「Vovit」とは、お年寄りでも簡単に操作できるタッチパネルのパソコンで、サポーターが支援する高齢者にVovitの活用について、今後の課題などが報告された。

「Vovit」とは、お年寄りでも簡単に操作できるタッチパネルのパソコンで、サポーターが支援する高齢者にVovitの活用について、今後の課題などが報告された。

### ボランティアの喜びの記

下校時ボランティアを続けて  
信州さかき 内山みち子

坂城小学校の子供たちの下校時刻に合わせて帰路に立っています。時々場所を変えて立っていますが、「こんにちは、お帰り」と声をかけますと、大きな声で「こんにちは」と返してくれます。

最初はなかなか声も出なかったようですが、今は元気な声がみんなから返ってきています。学校でもそのように指導されていると聞きます。何事もなく無事の帰宅を願



下校時見守りを続ける内山さん

っておりますが、昨年も何件かの事件を耳にしました。止まった自動車から声をかけられたり、後ろからつけられたり、

ちがいに怒りを覚えずにはいられません。子供たちの元気な声に励まされて、暑い日も、寒い日も何とか頑張って立ち続けています。

行き交う車の数も多く、もっとスピードを落とせないとのかと怒りを感じたり、気持ちよく止まって、子供たちが横断し終わるのをまってくれる車に感謝したりの日々ですが、私たちの活動が子供たちの成長に少しでもお役にたてばと願っています。

犬の散歩をしていますと時々「こんにちは」「こんにちは」と声をかけてくれる中学生がいます。この子の小学生のとき見守った子供です。そのとき「ああ私の顔を覚え

てくれていたんだ」と胸が熱くなりました。立派な大人に成長しても、子供の頃にボランティアのおじさん・おばさんがいたことを時々思い出してあげたいです。

そんなことを願って、今後も見守りを続けていくつもりです。ありがとうございます。

原稿募集のお知らせ  
本欄の原稿は募集中です。私たちナルクの会員はボランティアをさせていただくことで大きな喜びを得ております。どんな小さな活動でもかまいません。貴方がボランティアで得た喜びと感動を必ず写真やイラストを添えて本報編集委員会まで送ってください。

文字数は1000字以内でお願いします。

### 肩ほぐし

毎日のボランティア活動お疲れ様です。活動や勉強で肩のこりに悩むあなたへ、ちょっとした軽い話題をお届けします。お気軽にお読みください。余り知られていない豆知識、地元の面白い話題など投稿歓迎です。(編集委員会)

### 脳は間違いなく老化する

脳は体重の2.5%ですが、大変重要な仕事をしている部分です。でも燃費が悪くてたくさんエネルギーを要し、1分間に1リットルの血液が必要。そして身体全体の基礎代謝の20%も使うのです。

加齢によって血の巡りは悪くなり、脳への血流も、若い頃より20~30%、認知症になりますと50~60%も減ります。これは脳の動きが悪くなり、血液の必要がなくなるからです。

パラドックスですが、血流が悪くなるから脳の動きが悪くなり、呆れるのだとも考えられます。

私の母は晩年、癌を患い、福祉施設に通院していましたが、短歌・俳句が好きで施設のボードに張り出した。市の広報誌に投稿して市長賞を買ったりしていましたので、なかなか呆けません。

### 幼児のコミュニケーションにもヒントが



ストレスの原因とする鬱病が自殺につながることは定説ですが、鬱病が認知症の原因にもなり、心臓、血管系の病気を引き起こす。なるとは、順天堂大学の奥村教授が仮説として「健康管理に気を遣いすぎたのが一因である」として、フィンランドの健康診断を全然受けなかった人との比較統計を示しています。

若い女医さんに「早く呆けてもらいたくないと、病気を苦にしてストレスがたまり、鬱になって癌が進行しますよ」と言われましたが、その通りになりました。癌の手術したところ訳の分からぬことを繰り返すので「ああやっとなんかおぼろげな感じがして、大きな病気の後に起る譫妄であって、ほどなく治ってしまいました。

若い女医さんから「このままでは貴方の方が先に逝くことになるよ」と私が冷やかされました。しかし、やがて俳句が作れなくなり、「まだら

### 文楽観賞記

昨年11月号に高畑会長が文楽の解説記事を執筆したところ、1月に団体観賞をした拠点が多かった。それらの拠点から観賞記が送られてきたので紹介しよう。

#### 京都拠点

岡部正則

1月10日、京都「ここの会」の会員さん、その動きが見事に声をかけて、総勢で、涙がこぼれまわりました。



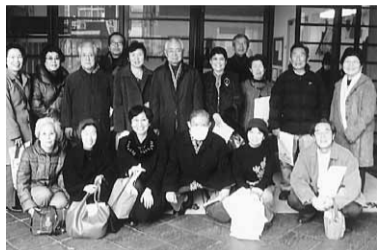
終了後、舞台裏を見せていただき、今宮戎の巫女さんに会うこともでき、高畑会長を囲んでの楽しい懇親会までしていただき、感激の1日でした。「機会があれば、もう一度見たいね」と、言いながら

かけました。

1体のお人形に3人の方がついてお

帰途につきました。鳥取拠点

西村美津子



「ミーハーの私は、古希を目前にした今日となりました。こんな素晴らしいものだったのかと食わず嫌いの自分が恥ずかしくなりまし

#### 四條畷拠点

三村敬子

日まで、日本の古典芸能に若干苦手意識を持っておりまし。今回、広く拠点の皆様へ声をかけ「文楽初春公演」を観賞すべく大阪まで出かけました。



会長を囲む四條畷の皆さん

国立文楽劇場が、私たちナルクの会員に特別価格で、日本の伝統芸能である文楽を観賞させてくださったという話が、事務所で話題になりま

#### 北河内6拠点 連絡会議

2月16日(木)午後

の公演なので「皆で行こう」とその場で決まり、11名が参加しました。終了後、舞台裏を見学させていただき、義太夫を演奏する回転式の文楽廻しの装置などに目を見

#### 北摂6拠点 連絡会議

2月17日(金)13時30分

から宝塚・川西拠点で標記の連絡会が行われた。出席拠点は「高槻・島本」「茨木・摂津」「豊中・池田」「吹田」「箕面」「宝塚・川西」の6拠点。大部分の拠点がブ

### 拠点リレー訪問 85

#### 鹿児島拠点訪問記

新大阪のホームで新幹線を待っている「鹿児島行き」という列車が入ってきた。一瞬違和感を覚えたが、改めて「ああ大阪と鹿児島は陸続きなのだ」と納得。鹿児島拠点に着くと、ちょうど運営委員会が終わった直後だった。原田ヨシ子代表以下10名の運営委員が熱烈歓迎をしてく



左から原田事務局長、原田代表、益山運営委員

た。事務局長はご主人の原田浩幸氏、全国でも珍しいご夫婦コンビである。早速お話を伺うこととした。

鹿児島拠点の設立は平成12年の6月。初代代表は漢方薬局を経営する吉見計光さんという熱心な活動家だった。1年後には九州地区交流会を主催、4年後の平成16年には東京で行われたナルクの10周年に鹿児島物産展を開催するなど、「ナルクに鹿児島あり」を強くアピールした。ところが吉見さんは平成22年に急逝。当時副代表だった原田ヨシ子さんが後を引き継ぐこととなった。原田代表も吉見さんに負けず劣らずの熱心なリーダーである。密接に行政との絆を深め、今ではナルクを県や市、社協から「頼りになる存在」と言わせるまでに成長させた。運営委員からの信頼も厚く、「代表のお陰でこの会議の会場であるボランティアセンターも無料で借りることができるのです」と、皆さん絶賛を惜しまない。



甲突川緑地のクリーンアップ活動

現在の会員数は54人。鹿児島市に42人、串木野市に5人、始良市に3人、出水市と指宿市にそれぞれ2名と会員は点在している。60万都市の鹿児島に集中しているのが問題だと代表はいう。昨年1年間の時間預託活動は457時間、奉仕時間活動は778時間である。

見廻り隊も現在80歳以上の女性3名を対象に実施している。そのほか主な活動は施設や学校での高齢者疑似体験の実施、ケアメイク講習の実施、花火大会時の清掃活動、甲突川のクリーンアップ活動、桜島爆発総合防災訓練と研修などである。桜島は今でも小さな噴火を繰り返している。今年1月だけでも172回が記録され、噴火のたびに吹き上げる煙の様子が変わるといふ。

原田代表に今一番の問題点は何ですかとお尋ねすると「いかにして活動会員を増やすかです」という答えが間髪をいれず返ってきた。西郷さんの銅像に見送られ拠点を後にしたが、今後の活躍がますます楽しみです(記・山田芳雄)

#### 会員からの遺言による寄付金

ナルクの会員である高橋ふみ子さんは、昨年7月に満94歳で逝去されましたが、生前作成されていた遺言状により、ナルクに1400万円が寄付されました。

高橋さんは80歳でナルクに入会され、市営住宅で独り暮らしをされていましたが旅行が大好き、1泊旅行には拠点の会員が付き添い、お世話をしました。施設に入られ車椅子生活になられてからも、ナルクが日常の支援を続け、月1回の財産管理人の収支報告にも立ち会ってききました。

最後までしっかりと「吹田」「箕面」「宝塚・川西」の6拠点。大部分の拠点がブ

最後の感謝状を贈り、心からの「ご冥福を祈りました。」



感謝状

#### 介護サポーター新テキスト抜粋(9)

##### 第8章 車椅子介助の方法

この章では車椅子介助の方法を、イラスト入りで分かりやすく説明します。

足に何らかの障がいを持っている人にとっては、車椅子は足の代わりです。足だけでなく心臓の悪い方も使う場合があります。車椅子を使っている人の障がいは千差万別です。「障がいを持っているから」と一まとめに考えるのは誤りです。一人一人の人格を尊重し、プライドを傷つけないように注意しましょう。基本的なことですが、介助の際には身軽な服装をしましょう。常にコミュニケーションを図り、利用者が安心できる環境作り

心かける必要があります。危険を感じたら遠慮せずに通行人にも助けを求めましょう。乗せる前にブレーキの点検、パンク、ボルトのゆるみなどをよく見ておきましょう。

#### 「注意すべきこと」

- ① 道路上のくぼみ、段差、置き石などに注意
- ② 見通しの悪い交差点、自転車や子供の飛び出しそうな所では安全確認を
- ③ やむなく車道を通行するときは車に注意
- ④ 駐車中の車の横を通るときはドアの開閉に注意。サイドミラーを避けて行動する
- ⑤ 看板など道路上に飛び出ている物に注意
- ⑥ 急な下り坂、段差を下るとき、溝を渡る
- ⑦ リフトバスに乗る時も後向きで乗る。車内では急ブレーキに備えて車椅子の前に立つ
- ⑧ 駅のプラットホームでは、必ず線路と平行に車椅子を止め、ブレーキをかける
- ⑨ 乗っている人は貴方より前になります。何かにつづかると乗っている人が怪我をします
- ⑩ 乗っている人と貴方とは視線が違います。貴方は大丈夫と思っても、乗っている人は「怖い」と思う場合があります
- ⑪ 乗っている人は、貴方以上に車椅子の振動揺れを感じています。また貴方以上に夏は暑く、冬は寒く感じています
- ⑫ 停車中はしっかりとハンドルを握るか、ブレーキをかけましょう。ハンドルを離すと車が動き出し、大きな事故につながります。そのほか車椅子のたたみ方などがイラスト入りで解説されています。

読者の広場

俳句

「東葛」 西沢 昭
春またき
被災を思いて身しする
寒あけて
庭の片すみ福寿草

「石川」 ねむの花句会
犀川の
美しき流れや四温晴
雪山を
近づけて佇む雪見橋

眠る山
出でて悠々川流る
喜美子
大寒と
思えぬ雨の明るさこ

山脈に
白一線のスキー場
明子
緩やかに
川の光りて日脚伸ぶ

雪見橋
とや雪嶺をまなかに
敏子
医王嵐
耐えて岸辺の冬の草

料亭の
静けさに座し初句会
次子

短歌

「寝屋川」嘉手川みや子
望むもの望まざるもの迎
え入れ
かつべを垂るる
明日香の稲穂

随想

恵方巻の思い出

節分の季節が近づいてくると、恵方巻がスーパーなどの店先に並びます。私が関西に住んでいた頃には、お寿司屋さんで恵方巻の注文をとりながら、家族みんなで丸かじりしたのを思い出します。

母とわたし

母は正11年生まれ、良妻賢母で夫に尽くし、娘二人の健康に気を配り、勉強にも力を注いでくれました。お陰で何不自由なく暮らさせていたいただき、感謝しています。

記者レポート

「札幌」
新春お楽しみ会に
「エコ・シニアフ
ァッションショ
ー」
1月25日行われ
た麻生地区老人会
でナルク札幌サク
ランボがエコ・フ
ァッションショ
ーを披露しました。



お送りした防災頭巾など

「奈良」
子育てセミナー盛會
12月3日、未来財団と
共催の「子育て支援セ
ミナー」は170名の参加
者で賑わいました。関係
者の皆様に厚く御礼申し
上げます。

「高槻・島本」
カルタ同好会活発
生まれ1年にしかな
らない同好会です。発足
時の会員は4名でしたが、
8名となりました。

「豊中・池田」
インスタントラーメン
手作り体験
当拠点の「名所散策の
から驚きです。
一同、手作り工房に案

「生涯学習センター ニューズ」
私はずいぶん落ちてきて
1年余りになります。以
前は和歌山県の橋本市で
子供向けのボランティア
や猫の保護活動をしてお
りました。

「生涯学習センター ニューズ」
3月号拠点一覧の訂正
柏原→大阪府柏原市
美弥↓美祿
お詫びして訂正します

「奈良」
子育てセミナー盛會
12月3日、未来財団と
共催の「子育て支援セ
ミナー」は170名の参加
者で賑わいました。関係
者の皆様に厚く御礼申し
上げます。

「姫路」
姫路城平成大修理を見学
12月6日、観光ガイド
の資格を持つK会員の案
内で修理中の姫路城を見
学しました。

「高槻・島本」
カルタ同好会活発
生まれ1年にしかな
らない同好会です。発足
時の会員は4名でしたが、
8名となりました。

「豊中・池田」
インスタントラーメン
手作り体験
当拠点の「名所散策の
から驚きです。
一同、手作り工房に案

「生涯学習センター ニューズ」
私はずいぶん落ちてきて
1年余りになります。以
前は和歌山県の橋本市で
子供向けのボランティア
や猫の保護活動をしてお
りました。

「生涯学習センター ニューズ」
3月号拠点一覧の訂正
柏原→大阪府柏原市
美弥↓美祿
お詫びして訂正します

「生涯学習センター ニューズ」
私はずいぶん落ちてきて
1年余りになります。以
前は和歌山県の橋本市で
子供向けのボランティア
や猫の保護活動をしてお
りました。

「生涯学習センター ニューズ」
3月号拠点一覧の訂正
柏原→大阪府柏原市
美弥↓美祿
お詫びして訂正します

団体賛助会員
(5口以上・敬称略)

- あいおいニッセイ同和損害保険・大阪ガス労働組合・亀岡病院・関西電力・関西電力労働組合・近畿労働金庫・公益社・サンヨー電機労働組合・CGCグループ・全電通近畿社会福祉事業団・全東レ労働組合連合会・象印マホービン・ダイハツ労働組合・東北電力・東北電力労働組合・東北発電工業・日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・パナソニック電工労働組合・丸十服装・妙見閣寺・ユアテックユニオン・U-Iゼンセン同盟・信和ゴルフメンテナンス・労働者福祉中央協議会・四国電力生活協同組合・日通旅行