

NALC 拠点		交野 会報	<p style="font-size: small; text-align: center;">交野・磐船神社</p>
ボランティア活動のご相談・ご用命は TEL : 072-800-8141 FAX : 072-800-8145 メール : nalc-katano@alto.ocn.ne.jp ボランティア活動の内容は HP : http://ktn-nalc.com/			

料理研究家 程 一彦さんの養生訓 (その2)

顧問 豊島 隆

あと22年で「百歳の現役シェフ」を目標にしている私は、薬とサプリメントに頼らず「養生訓十箇条」を実行し、講演会と学校の授業でお話ししています。いっ食いっ食を大切にしている私は基礎体力と免疫力が強いいためか、これまでに心臓と膀胱がんの二大疾患を手術でクリアして、以前よりも元気に日々の仕事を楽んでいます。

健康管理のチェックは、

- ① 毎日の体重を表に記入すること。+が続くのは肉魚などご馳走の食べすぎです。-が続く時は医者を訪ねること。
- ② 毎日のウンチを見ること。水に浮かべば合格。水に沈むのは野菜・果物や、ご飯、パン、麺など穀類の不足です。

次に、裏ワザを紹介します。

- ① 野菜を食べてから肉魚と穀類を食べる。 ② 毎日、緑色の野菜を加熱して食べる。 ③ 味噌汁やヨーグルト、チーズ、甘酒など発酵食品を欠かさないこと。

すぐに実行して下さい。ご成功をお祈りします。「健康養生訓十箇条」も参考にして下さい。

以上は、昨年11月「程さんと行く 台湾ノスタルジア・ローカル列車で巡る高雄・花蓮・台北の旅」に参加した機会に、前回本誌2011年1月号で私達が健康で元気に活動できるように、食と健康について提案を頂きましたが、今回はその続きとして「(その2)」をお願いしたところ、旅の途中にも拘らず本稿を頂きました。

皆さんは前回の「程さんの養生訓」は、その一部でも実践されていますか？ 私も、その後の実行具合を「健康養生訓十箇条」を参考に、各項目10点満点で採点してみました。 … まだまだ努力が必要です。

① 朝、まずコップ一杯の水を飲む (便秘解消、腸内清掃、善玉菌が増え、悪玉菌が減る)	10	⑥ ひと口を歯の総数の32回噛み病気予防。箸の汚れは2~3センチ以内で	3
② 薬膳は水血気のバランス (元気の野菜を食べて赤血球を作り、赤いサラサラした血を作る)	7	⑦ 牛乳は瓶入り低温殺菌したものを (パックや缶入り、高温殺菌したものより美味しい)	8
③ 腹八分目で朝食を (15分間以上が食事。冷え性を予防し、満腹中枢を15分で刺激)	5	⑧ 台所に鏡1枚を (横しわで料理を作り食べるとNK・NKT細胞が活性化して免疫力・体力をアップする)	5
④ 1日38種類以上の食品を食べる (癌という文字は食品数が少なく、好き嫌いが多いと「癌」)	5	⑨ お風呂の中で、両手をグー・チョキ・パー体操と体重測定 (毎日体重計に乗る、グー・チョキ・パーはリンパの流れを促す)	8
⑤ 食品のバランスは肉類が1に対して野菜・果物・穀物は3~4倍 (歯並びは、犬歯=肉類・切歯=野菜、果物、穀物・臼歯=かみつぶす歯)	7	⑩ 寝て腹式呼吸と時計回りにお腹を5~10分なでる (やわらかいお腹は健康、しこりがあると要注意)	10
			計68

* 程さんのプロフィールおよび関連記事は、「程 一彦」でホームページを検索して下さい。

楽しい!楽しい! 大盛況の「新春懇親会」開催

まだお正月気分も冷めやらぬ松の内の1月7日 恒例の新春懇親会をゆうゆうセンターで、日ごろお世話になっている4福祉施設の責任者はじめ総勢83名が参加し開催しました。オープニングは、合唱の会のコーラスを聴き、おめでたい曲「富士山」を大合唱しました。戸田代表の新年挨拶と豊島顧問の乾杯で開宴、おいしいミニおせち料理に舌鼓し、お酒などを飲みながら談笑、各テーブルとも大いに盛り上がっていました。そんな中、会員のかくし芸が始まり、艶やかな日本舞踊、パリの雰囲気を出し出すシャンソン歌唱、そして生演奏を聴くのもめずらしいエレキギター演奏を楽しみました。その後は毎年楽しみにしているカラオケ大会、次から次へと舞台上がり熱唱し、それに合わせて踊りだす会員もあり、大盛況でした。最後は今年初めてビンゴゲームを行い今年の運と福を呼び込んでいただきました。田中副代表の挨拶と一本締めでお開きになりました。今年もまたまた、食べて飲んでおしゃべりして、そして歌って踊った大賑わいの新春懇親会でした。(⇒ 当日の写真を2、3頁下段に掲載しました。)

奉仕活動

きんもくせい「成田山・初詣」に参加

村田 ひさ子 (南星台)

1月8日から13日の5日間、新年恒例の「きんもくせい成田山、初詣」が実施されました。

私は、最終日に参加しましたが、「いわふねクラブ」からは延べ10人の方が活動に参加されました。利用者さん、スタッフの方と施設の車で寝屋川の成田山にお参りしました。

香閣の前では、頭から足先まで痛みが和らぎますようにと、お線香の煙をたっぷりそそいであげると「ありがとう」と利用者さんからとても嬉しそうに言って下さいました。

参拝後は、「おみくじ」や「お守り」を購入される利用者さんもいました。運勢の早見表の前では「私は大吉」「私は中吉」などと、今年も大好評でした。帰りの車中では、「今年もお参り出来て良かった、ありがとう」と言っていただき、私も暖かい気持ちになり楽しい初詣になりました。



成田山・明王院前で利用者さんと

交野保育園での奉仕活動に参加して

飛山 貞行 (藤が尾)

1月20日、8名で交野保育園での奉仕活動を行いました。2015年度第8回目の今回は、ナルク枚方拠点の



園児たちを引きつける松下さんの演技

松下さんと東さんのご協力により、腹話術や皿回しなどの「日本の伝統芸能」を子ども達に披露して頂きました。

腹話術では洒落のあるトークや演技に、園児たちと共に私達も声を上げて笑いこけるほど楽しみました。また、皿回しは年長組の園児も体験させてもらい、とても良い経験と思い出になった事でしょう。

私たちの活動は独楽廻しや、紙飛行機、あや取りなどいわゆる「伝承遊び」を園児に教えることですが、田中チーフの工夫と

企画に賛同しながら、昨年唄った歌詞や遊び方を忘れてたりして、思い出しながらの奉仕活動をしています。

園児たちの元気な顔、声を聞きながらの毎回の奉仕活動は、自分が元気をもらっている感じでとても良い方向の活動と考えています。

2016 新春懇親会ハイライト



恒例「ナルクの歌」の合唱でスタート



戸田代表の
開会挨拶



豊島顧問の乾杯音頭で開宴



北尾さんの
妖艶な日舞



津村さんの
シャンソン歌謡



今西さんの
エレキギター演奏



第3部 カラオケで盛り上がる



みんなのひろば



クラブ活動

囲碁クラブで楽しんでいます

下村 隆司 (星田)

私の囲碁は亡くなった義兄が趣味で碁をしていた当時、石の打ち方を少々教わった程度で、その後囲碁に接する機会もなく、全くの初心者でしたが、近所の会員さんからナルクの囲碁クラブに誘われるままに参加し5年以上になります。すでに参加されている多くの方は碁を良く知っておられ、世話役の増田博生さんを始め碁の先輩の方々にいろいろ指導して頂き、当初は19×19の基盤とにらめっこの練習となりましたが、参加を重ねるごとにだんだんと碁の面白みが分かってきたように思います。

また、2年前からクラブ独自の手合いカードの採用により、碁の強さで参加者の持ち点と黒の置石数が定められ、その持ち点がゲームの勝敗で増減し、最近は強い相手の方とも臆することもなく戦える気持ちになって来ました。碁は陣取り合戦のゲームと言われていますが、一つの石の打ち方でその後の形成が大きく左右される事を知り、今ではゲームの度に一喜一憂しています。これからも碁を学びながら楽しく参加していきたいと思っています



2月・3月の予定

☀ ウォーキング	3月 八幡・背割堤の花見	詳細は3月号で掲載予定	吉田 之雄	892-1038
✪ 折り紙	2月16日(火) 3月15日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	2月10日(水) 22日(月) 3月 9日(水) 28日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	2月25日(木) 3月24日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
🌿 川柳	2月26日(金) 3月25日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
碁 碁	2月 3日(水) 17日(水) 3月 2日(水) 16日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	2月1日(月) 2日(火) 18日(木) 3月1日(火) 7日(月) 17日(木)	月 AM10時(星田会館) 火・木 PM2時(堂野会員宅)	下村 由紀子	893-1621
💻 パソコン	2月 3日(水) 17日(水) 3月 2日(水) 16日(水)	AM10時(事務所)	津村 芳男	892-6471
🎈 糸遊び	2月14日(日) 3月13日(日)	AM10時(事務所)	山本 保子	892-5562

** 「健康福祉フェスティバル」 出展用作品作りへの お誘い **

今年も、皆さんからご協力頂きました毛糸や布を使って、作品を作りたいと思います。事務所で一緒に作品作りを楽しみませんか。多くの方のご参加をお待ちしています。

日時： 毎月第2土曜日 AM10時から

場所： いわふねクラブ事務所 お問い合わせ先 田中 暁子 (☎ 891-8916)



カラオケに合わせて踊りの輪が出来る



ピンゲームで皆さん夢中になる

2015年12月度：時間預託活動・奉仕活動の報告

時間預託活動実績 (合計 316点)			[利用者数]					
提供活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)						
家事・介助・その他	81/37	青木茂代 加藤愛子 笹谷眞智子 田中暁子 西牧美智子 村田ひさ子 渡辺陽子	飯田則幸 加藤裕行 佐藤昌子 手島かつ子 根間静代 望月弘江	井田敏雄 北村啓子 下原公子 寺前哲子 福島邦子 森本久子	市村節子 北村順子 下村由紀子 戸田和子 増田文子 米谷ユリ子	植田由紀子 坂元良子 杉下栄子 中泉佐祁子 三角雅子 若松桂子	大西聰明 佐々木新子 瀧下勝子 中村八重子 宮田靖子 渡邊恵美子 [18]	
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	49/14	北村順子 中島佳子 渡邊恵美子	佐藤昌子 中村恵子 渡辺陽子	下原公子 牧野須美江	新庄悦子 道倉寿美子	寺前哲子 村田ひさ子	戸田和子 吉田之雄	
天の川明星 DS (デイサービス支援)	38/15	加藤愛子 竹田千鶴子 森 知恵子	北村啓子 田中暁子 梁池久美代	黒瀬七恵 飛山洋子 若松桂子	坂元良子 中泉佐祁子	佐藤順子 原 智佳子	瀧下勝子 村上せつ	
レガート交野	51/24	青木茂代 雲川愛子 田中暁子 福島邦子	飯田則幸 斎藤康子 飛山貞行 増田文子	伊藤繁子 坂元良子 豊島 隆 水谷一夫	植田由紀子 下村隆司 中村八重子 森 知恵子	加藤千保子 杉下栄子 浜口忠吉 森本久子	木ノ内敬子 竹村恵美子 早川久代 山下満寿美	
アミーゴ星田	26/18	今西和雄 下原公子 村田ひさ子	内田好子 世古由美子 梁池久美代	岡 美津子 手塚春子 山崎喜久江	北村順子 戸田和子 吉田之雄	坂元正人 飛山洋子 渡邊恵美子	坂元良子 根間静代 渡辺陽子	
植木・庭手入れ	5/ 1	井田敏雄						[1]
ハウスヘルパー	15/ 3	青木英和	新庄勝利	山崎富男				[6]
送 迎	1/ 1	青木茂代						[1]
パソコン指導	10/ 4	奥田 中	田中暁子	津村芳男	浜口忠吉			[6]
事務所当番ほか	40/18	飯田則幸 坂元良子 浜口忠吉	伊藤繁子 下原公子 早川嘉彦	今西和雄 下村隆司 増田博生	大西聰明 津村芳男 森本久子	木ノ内 洋 堂野喜美子 若松桂子	坂元正人 飛山貞行 渡辺伊久夫	
奉仕活動実績 (合計 246点)								
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)						
福 社	102/27	伊藤繁子 坂元正人 竹田千鶴子 早川久代 森 知恵子	植田由紀子 坂元良子 田中暁子 福島邦子 山下満寿美	大西美智子 笹谷眞智子 飛山貞行 増田文子 若松桂子	神林秀雄 下村由紀子 飛山洋子 道倉寿美子	北村啓子 鈴木喜恵子 根間静代 村田ひさ子	木ノ内敬子 瀧下勝子 中泉佐祁子 本山良子	
子 育 て	33/13	市村敏夫 鈴木喜恵子 山下満寿美	市村節子 田中暁子	大西聰明 戸田十九一	加藤千保子 飛山貞行	木ノ内敬子 豊島 隆	木ノ内 洋 早川久代	
NALC活動	111/41	青木茂代 大西聰明 斎藤康子 鈴木喜恵子 豊島 隆 早川久代 梁池久美代	飯田則幸 狩長雅衣 坂元良子 竹村恵美子 中村八重子 福島邦子 山崎富男	井田敏雄 北村恵子 佐々木新子 田中暁子 根間静代 服部孝雄 山崎喜久江	市村敏夫 北村順子 下原公子 津村芳男 服部孝雄 村田ひさ子 山下満寿美	伊藤繁子 木ノ内敬子 下村隆司 戸田十九一 浜口忠吉 本山良子 渡辺陽子	井上博美 木ノ内 洋 杉下栄子 飛山貞行 原 智佳子 森本久子	

★ 事務局 だより ★

会員動静： 会員数 265名 (男子108名・女子157名) 世帯数 179世帯
新入会員： 黒木 美津子 (私部西) (敬称略)