



# 大阪活性化推進総研 ニュース

2018年1月1日  
第16号

## あけましておめでとうございます。

「大阪を元気にする」という趣旨のもと、平成14年に設立された特定非営利活動法人・大阪活性化推進総研（ODI）は教育支援や中高年の健康維持・医療支援・生きがいづくりなどを目的とした活動に取り組んでいます。昨年も「講演と癒しのコンサート」「楽しいウォーキング」「土曜元気寄席」など多彩な催しを実施して参りました。

新しい年を迎えるに当たり、平成30年度に向けていくつかの新規事業も計画、一層の活動の充実に努めて参る予定です。こうした活動はわれわれの趣旨にご賛同下さる会員の皆様の会費によって支えられています。今年も引き続き熱いご支援と共に、活動へのご提案や、新会員の拡張にもご協力を賜りますよう、よろしくお祈り申し上げます。



### 「講演と癒しのコンサート」

#### 『人生いろいろ、終わりもいろいろ』～内藤理事が講演、コンサートではみんなで合唱

第1部では当団体理事で本紙の「Dr. 内藤の医療相談」でもおなじみの和歌山県立医大名誉教授・内藤泰顕氏が仕事柄、いろんな臨終の現場を見てきた経験や、家族、友人・知人などの豊富な事例を踏まえて話されました。「人生の終わり方にはいろいろある。よくピンピンコロリ、苦しまずにポックリ死にたいと言うが、突然死は予想しないときにやって来て、準備ができていないから周囲は大変。安楽死は日本では認められていない。本人の希望を尊重して余分な治療をせず、自然にあの世に送ってあげる尊厳死。枯木がずーっと枯れていくように、自然にあの世に行けたら理想ではないか」と。



「医者には有益な治療もやってくれるが、やり過ぎると有害になる。無駄な治療はしない、自然にまかせることが大事」と考える内藤氏は、末期癌の宣告を受け、世界一周の船旅に出て、帰ってきたら癌が消えていた友人の例や、自身が死の一步手前までいった体験なども紹介し、「いわゆる“スパゲッティ症候群”の状態でも長生きしたい人はあまりいない。その治療が本当に必要かよく考えて。場合によってはセカンドオピニオンを求め、周りの人とよく話し合って決める。そうやってできるだけことをしたら、あとはしょうがない。気持ちを強く持って悲観せず、明るく前向きに生きることだ」と強調されました。

ユーモアを交えた和やかな話しぶりに会場からは笑い声も聞かれ、参加者アンケートでも「深刻な話を明るく話してもらい感動した」など好評でした。



第2部「癒しのコンサート」では、声楽家・立木直子さんが、藤井いずみさんのピアノ伴奏で「十五夜お月さん」「イエスタディ」「夜明けの歌」などのソロ曲のほか、会場の参加者と一緒に「もみじ」「月の砂漠」「学生時代」「知床旅情」「いい日旅立ち」などおなじみの唱歌やポップスを合唱、大声で歌ったせいか、皆晴れやかな顔で会場を後にしました。

## 2017年秋のウォーキング、3回終了。 ランチ付きも好評でした！

第1回「飛鳥歴史公園 壁画古墳を巡る」(約6km) ※雨天中止

第2回「歴史のまち・時のまち・海峡のまち 明石を巡る」コース(約7km) = 10月31日(火)

コース: JR明石駅—明石城—上ノ丸教会(日時計)—本松寺(宮本武蔵作の枯山水庭園)—「時の道」標柱—柿本神社—天文科学館—中崎公会堂(昼食)—中崎海岸—(以下希望者のみ)明石港・旧灯台—岩屋神社—善楽寺—無量光寺—魚の棚商店街

第3回「あの懐徳堂が手本とした『含翠堂』が存在したまち平野を巡る」(約6km) = 11月6日(月)

コース: JR平野駅—環濠跡—杭全神社—かたなの博物館—六々々屋(昼食)—全興寺—HOPEゾーン事業実例長屋—流口地蔵—田畑口地蔵—出屋敷口地蔵—土塁跡—赤留比売命神社—平野公園(休憩)—安藤正次墓所—東末吉家—全興寺—長寶寺—坂上廣野麻呂屋敷跡—西末吉家—大念仏寺—JR平野駅

第4回「レトロビルの代表格 綿業会館と日銀大阪支店を巡る」(約4km) = 11月15日(水)

コース: 北御堂津村別院—綿業会館(内部見学・昼食)—日本銀行大阪支店(内部見学)

### 第4回 レトロビル探訪に参加して

國吉まち子

外観しか知らないレトロビル探訪にワクワクもので足を踏み入れました。

綿業会館の重厚な仕様とたたずまいには、最近の現代建築にはない威厳がありました。創業者の銅像も戦禍に見舞われたものの復元され、堂々とした姿と時代を表す下駄ばき姿を見て、よくぞ型が残されていたことと後継の方たちの強い信念が感じられました。

一方、日本銀行は、私にとって“お紙さま・コインさま”のお付き合い程度で、この度の見学は、まるで体内に入るかのような思いで巡りましたが、さすが警備は厳しく、皆さま警備会社の名前が入った名札を首からぶら下げて、私たちに目を光らせてました(何を見学してたんだとお叱りを受けそうですが)。

一番印象に残りましたのは、やはりというか、偽札の見分け方でした。う〜ん。なるほどお、ここまでやるのかと感心しきり。

そして、私にとっての極め付きは、“超みじん切りにしたお札のお土産”でした。もう少し荒く切ってもらってたら、ジグソーパズルみたいに繋げられたかもしれないのに〜と、夢を抱きながら家路につき、そのお土産は今も大事にとってあって、時々、人に見せては鼻の穴を膨らませています。

今回に限らずこのような企画は、身近にある知っているようで知らない町の有り様が分かり、町に対してこれまで以上に親しみが沸くとともに、誇らしくもなります。とても意義深く楽しい企画でした。

昼食も、ちょっとリッチで、こういったプラスされた企画は今後も時々は取り入れていただきたいなあと、好きなことを言っております。



日本近代建築の粋を凝らした綿業会館の会員食堂を借り切ってランチを楽しむ参加者たち

お知らせ

ODI土曜元気寄席 チケット申し込み受け付け中です！

日時: 2月24日(土) 午前10時開演(9時30分開場)

会場: 天満天神繁昌亭(大阪市北区天神橋 2-1-34、地下鉄「南森町駅」、JR 東西線「大阪天満宮駅」各徒歩 3分)

料金: 1200円(一般前売り1500円、当日2000円)

毎年2月に天満天神繁昌亭で開催し、ご好評をいただいている Odi 土曜元気寄席。第3回となる今年には出演者に2代目桂春蝶門下の桂花團治師匠を迎え、狂言も加えて笑いをさらにバージョンアップしてお送りします。ODI 会員様および ODI の催しに参加されたお客様には、格安な優待価格でチケット予約を承っております。ご希望の方はお名前、ご住所、連絡先(当日連絡のつく電話番号)を明記し、FAX または Eメールで下記までお申し込み下さい。折り返しチケット引き換え証をお送りいたします。

申し込み先\* FAX = 072 (761) 0933、メール = kayo4311@jcom.zaq.ne.jp

## Dr.内藤の医療相談

### 【日野原重明先生の健康法】

今回は視点を変えて、皆様が良くご存知の元気で長生きされた著名な医師、聖路加国際病院の名誉院長、日野原重明先生の生き方の一部を紹介しましょう。先生は昨年7月、105歳でお亡くなりになりましたが、亡くなる間際まで精力的に活躍されました。私は面識がありませんので、この原稿は先生と同じ領域で活躍されていた友人の今中孝信先生が日野原先生について詳細な資料を送ってくれましたのでそこから抜粋させていただきます。

**病気について：**人間が死ぬ病気の三分の二は食事、運動不足、酒、たばこ、ストレスなどの生活習慣からくる生活習慣病（脳卒中、心臓病、糖尿病、動脈硬化など）である。日頃からその予防が大切で、健康だと思ってもチェックを受けることを勧められている。一方、健康とは検査の数値が正常ということではなく、自分が「健康だ」と感じるのだとっておられます。

**食生活：**朝食はコーヒー、ジュース、ミルク、オリーブ油をとられ、昼食はミルク、クッキー2個、夕食は茶碗半分のご飯、たっぷりの野菜、ヒレ肉か魚。これではカロリー不足と思われますが、身近の人の話ではピフテキは相当好きだったようです。

**運動：**素早く大股で歩くことが大切。病院の三階まではエレベーターを使わない。椅子に座って手を使わずに立ったり座ったりを10回ほど繰り返す。本人は40回ほどやられています。

**息を吐き切る腹式呼吸：**吸う息と吐く息は1：2が基本。

**使わない症候群：**人間は老化を避けることはできない。体力や頭脳は使わないとどんどん退化するので、使い続けることが大切。健やかな老人であるためには気力のある生き方をする。

以上は日野原先生の長寿の秘訣の一端ですが、皆様の健康維持に役立てば幸いです。  
(和歌山県立医科大学名誉教授・当NPO法人理事・内藤泰顕)

☆身近な健康や医療の問題で相談されたい方は、お手紙かメールでお気軽にご相談下さい。



## Od i 俳句・川柳コーナー

### 「Od i 俳句の会」がいよいよ発足します。

当ODIニュースでは昨年来、この「俳句・川柳コーナー」を設けて作品を募集してきましたが、いよいよ同好者による「Od i 俳句の会」をスタートすることになりました。

日々のささやかな感動や気付いたことを、「五・七・五」の十七音にまとめてみませんか？自然を見つめることで心豊かになり、脳の老化防止にも役立つこと請けあいです。先生もおらず、句の優劣を競うものでもなく、参加者の親睦を第一とした気楽な会で、初心者大歓迎です。どうか気軽にご参加下さい。

◎1月25日(木)午後1時～

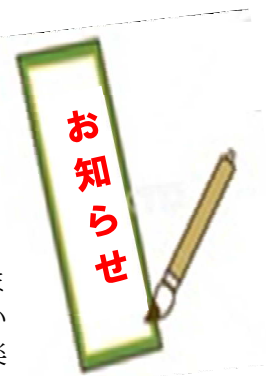
◎大阪市・北区民センター第5会議室

(JR環状線天満駅、地下鉄堺筋線扇町駅から徒歩3分、北区役所隣接)

<用意するもの>

1. 短冊(幅3センチ、長さ15センチくらいの紙)に一句ずつ、計3句を書いてご持参ください。  
季題は自由です。時節柄「新春」「初詣」「門松」「書初め」などはどうでしょうか。
2. ノート、筆記用具をご用意ください。
3. 参加費500円

不明の点は担当・中谷(090-1441-9060)まで。



## 春日若宮おん祭り見学会

「春日若宮おん祭り」は奈良・春日大社境内にある摂社・春日若宮神社の例祭の中心神事で毎年12月15日から18日にかけて営まれます。その起源は平安末期の1136年にさかのぼり、天下泰平、五穀豊穰、万民和楽を願って行われ、以来一度も途切れることなく、今年で882年目になります。今回はODIで参加者を募り、ハイライトの17日のお渡り式をご覧くださいました。



当日は28人が参加。10時から春日大社の学芸員に本殿と若宮神社の説明を現地を受け、その後特別棧敷席でお渡り行列の「試しの儀」を見学しました。これは約1000人の時代装束に身を固めた人と馬50頭が奈良の市街地を通り、若宮仮殿の「お旅所」まで練り歩く「お渡り行列」の出発前の神事です。

私は奉仕者の1人として、名誉会長の市長、副議長の次に平安貴族の装束で馬上から参列しました。もし雨天なら高価な本絹の着衣が廃品になってしまうので心配しましたが、好天に恵まれ、多くの方々が沿道で迎えてくれました。馬上の2倍超からの目線では、見慣れた風景もまた別世界ですが、今年は結構寒かったです。正午に出発して約3キロの行程を練り歩き、最後の行列が「お旅所」に着くのが午後3時前。そこから神楽や田楽、舞楽などを奉納する「お旅所祭」が始まります。日本古来の文化や風俗を今に伝える国の「重要無形民俗文化財」に多くの方が関心を持っていただき、古都奈良の「おん祭り」に来ていただくことを願っています。(ODI参加・春日若宮おん祭り保存会会長・坂本成彦)

## 「USJを楽しむ会」が11月28日(火)、開催されました。

午前8時半、USJ地球儀前に集合。参加者はあらかじめローソンでチケットを買っていたので、チケット購入のための待ち時間も必要なく、当NPO参加でUSJのOBでもある出雲弘紀氏の案内で9時には入場できました。参加者は10人でしたが、好天に恵まれ、新しく開設されて大人気の「ミニオン・パーク」をはじめ、ハリー・ポッターなど10のアトラクションを楽しみ、2か所のレストランで昼食とティー・ブレイクを共にしました。夕方からはクリスマス・イルミネーションで盛り上がる中、寒さをものともせずたっぷり楽しんで、大満足のうちに帰りました。

## 第10回Odiゴルフを楽しむ会報告

12月7日(木)、茨木国際ゴルフ倶楽部にて開催。快晴の素晴らしい天気にも恵まれました。参加者の皆様全員元気に和気藹々でラウンドされ、例年より早めにやってきた寒空もものかわ、快適で楽しい1日を過ごされた事と思います。参加された12名全員が順調にホールアウトされ、日頃のトレーニングの成果を発揮されました。参加者は次の皆さん、優勝は内藤泰顕氏でした。(事務局・平岡宣夫)

- <第1組>内藤泰顕、植田省吾、神田享宜、黒田弘子
- <第2組>中谷一夫、山本茂伸、佐藤徳治、平岡扶美子
- <第3組>神田三嗣、谷口利夫、海上 健、平岡宣夫、

### 編集後記

年4回発行となって1年。毎号、ぎりぎりまで編集作業に追われます(笑)。というのも、いつも盛りだくさんの記事で4頁に収めるのに四苦八苦だからです。それだけODIの活動が活発化している証拠でしょうか？今年には更に新規の事業も予定されているようです。年4回では掲載しきれなくなったらどうしよう、な～んて今から悩んでいます。本年もよろしく。皆さんの声も寄せてください。(吉)



### NPO 大阪活性化推進総研 (ODI)

〒530-0005

大阪市北区中之島 4-2-28、甲南アセット中之島ビル

TEL 090-7110-3916

FAX 06-6383-7149

E-mail [caarw702@hcn.zaq.ne.jp](mailto:caarw702@hcn.zaq.ne.jp)

URL <http://npo-odi-page.la.coocan.jp/>