



大阪活性化推進総研 ニュース

2019年1月1日
第20号

明けましておめでとうございます。

平成最後の年であり、5月には新元号に替わる記念すべき年を迎えました。

2025年には大阪万博が開催されることも決定しています。「いのち輝く未来社会のデザイン」というテーマのもと、約2兆円の経済効果が予測され、関西に活況をもたらすとの大きな期待が膨らんでいます。当ODIもそれに向けて微力ながら貢献できればと願っております。

今年度の活動については、これまでの多くのイベントを好評のうちに終えることができ、あとは2月の「土曜元気寄席」を残すのみとなりました。引き続き皆さまの温かいご支援・ご協力をお願い申し上げます。

百歳時代到来の今日、健康問題がますます重要になってきました。春からは健康支援事業をさらに充実して参ります。加えて活動の継続を図る上で会員の増員が必須です。積極的にご協力頂ければ幸甚です。

このODIニュースも今号をもって20号となりました。皆さまからのお声を反映して、一層のご愛読を頂けますよう紙面を充実して参ります。今後とも何とぞよろしくお願い申し上げます。（理事長・川又肇）



「講演と癒しのコンサート」を開催。



ODI 恒例の「講演と癒しのコンサート」が11月17日（土）、大阪・堂島の中央電気倶楽部大ホールで開催されました。

第一部は国立病院機構大阪医療センター整形外科医長の三木秀宣氏が「人生 100 年を健康に歩き続けるために」というタイトルで講演。中高年に増える関節の痛みや歩行困難の予防と治療など、現代医学の最前線からの話を披露されました。

第二部「癒しのコンサート」では、講談や浪曲もできる歌手・川本三栄子さんが登場。自作のオリジナル講談「中将姫

物語」に加えて“りんごの歌”や“長崎の鐘”など昭和の懐かしい歌の数々も披露され、約170人の聴衆から盛んな拍手を浴びました。

《講演要旨》

要介護の原因になる運動機能の障害（ロコモティブ・シンドローム）の一つ、変形性股関節症はまず予防が大切だ。水泳、ウォーキングなどの有酸素運動で心肺機能を強化すること、ストレッチ体操などで柔軟性をアップすることが求められるが、両要素を含んでいるラジオ体操は最適だ。もし変形性股関節症を発症し、痛みがひどく歩行困難をきたす場合には、人工股関節のインプラント手術がある。現代は素材の質も向上しており、患者ごとに合う部品をCTを使ったナビゲーション手術で正確な位置に設置できるようになった。しかし中には古い時代の手術で設置不良だったり、長年の間にゆるんだり脱臼したりして再置換手術が必要になる場合もある。そうした異常に対応するには早期発見、早期対応が大切だ。肝心なのは病院選びで、手術数の多さ、再置換術を行える設備があるか、術後の検診がしっかりしているかなどを見きわめる必要がある。通いやすさ、医師との相性も大切なポイントだ。





秋のウォーキング、好評のうちに終了



2018年度秋のウォーキング、10月1日に予定していた第1回「まち歩きと海の上から眺める神戸」は関西地方を襲った台風24号の影響で中止となりましたが、第2回以降は小雨がパラつくことはあったものの、好評のうちに無事終了することが出来ました。全3回の参加者は延べ124名（うちスタッフ18名）です。

◎第2回「四天王寺境内巡礼と新世界～天王寺の“聖”と“俗”を巡る～」(10月23日)

コース＝JR天王寺駅—統国寺—堀越神社—四天王寺（昼食）—一心寺—茶臼山—新世界—通天閣（約5km）

◎第3回「伏見歴史散策」(11月5日)

コース＝京阪丹波橋駅—大黒寺—松本酒造—御香宮神社—寺田屋—十石舟（乗船）—三栖閘門—月桂冠大倉記念館—京阪中書島駅（約7km）

◎第4回「秋の斑鳩の里 藤ノ木古墳と法隆寺を巡る」(11月13日)

コース＝JR法隆寺駅—斑鳩文化財センター—藤ノ木古墳—西里（昼食）—法隆寺—法輪寺—法起寺—JR大和小泉駅（約7.6km）



朝から笑って！odi土曜元気寄席

—— 2月23日（土）、今年も天満天神繁昌亭で ——

毎年ご好評をいただいている「朝から笑って！odi土曜元気寄席」を、今年も2月23日（土）10時から、大阪市北区の天満天神繁昌亭で開催します。

昨年に引き続き桂花團治さんをメインに、出演者は花團治さんのほか月亭遊真さん、テレビでも活躍している講談師の玉田玉秀齋さんを迎え、落語と講談でお送りします。

入場料は一般前売り1,500円、当日2,000円のところで、ODI会員および催し参加者の皆様には**1,200円の優待価格**とさせていただきます。但し、当日の受付での混乱を避け、スムーズにご入場いただくため、今年から会場での代金支払いは廃止、すべて前売りのみとさせていただきます。

お申し込みは下記いずれかの方法で、料金は**郵便振替**でお支払い下さい。ご入金を確認次第、チケット引き換え証をお送りいたします。

☆お申し込み方法

- ①FAX : 072-761-0933
- ②Eメール : kayo4311@jcom.zaq.ne.jp
- ③QRコード： 右のQRコードをスマートフォンで読み取り、必要事項を記入して送信して下さい。
- ④はがき : 〒530-0005 大阪市北区中之島4-2-28、
甲南アセット中之島ビル、大阪活性化推進総研究



桂 花團治

☆お支払い方法

- ①郵便局の青色の振替用紙に口座記号・番号<00940-4-227139>、加入者名「NPO-ODI」を明記、お1人分1,200円を人数分お振込み下さい。誠に恐縮ですが、振替手数料はお客様負担でお願いいたします。
- ②知り合いのODI役員に現金でお支払いいただいても結構です。その場合はチケット引換え証を当該役員からお受け取り下さい。問い合わせは担当・吉井まで（090-5242-6283）



月亭遊真



玉田玉秀齋

初の交流ランチ会 食事も眺めも大満足！ 盛り上がりました。

日頃ODIの活動にご参加頂いている皆様や役員との親睦と交流の場を、と初めての試みとして11月18日、大阪市中央区のKKRホテル12階「レストラン・シャトー」で、交流ランチ会を開催しました。

参加者は30人。6人掛けと4人掛けのテーブルがあり、席割りで世話係りの役員が四苦八苦したもの、窓外に広がる大阪城公園の紅葉を眺めつつ、ランチ懐石に舌つづみを打ち、おしゃべりに興じました。参加者アンケートではほぼ全員が「大満足」「満足」、「今後も参加したい」と答えていました。



長年、仕事中心の生活をして来て、仕事関係以外の人と交流する必要性を痛感しつつ、そのチャンスはなかなかつかめなかった。そんな折ODIのハイキングに夫婦で参加した。阪急宝塚線は学生時代によく乗車したものだが、池田駅周辺の町の歴史をたどるハイキングは、私が知らなかった町の横顔を教えてくれ、印象深い一日だった。秋には大阪市内の四天王寺を拝観し、新世界へ周遊するハイキングにも参加した。四天王寺の歴史の深さ、乗り物に乗ればすぐに着く距離にこれだけ歩き回れる史跡があることにも驚いた。

その際にある役員から誘われて、大阪城の天守閣が一望できるというホテルでの昼食会に参加した。ご同席で初めてお会いしたお姉さん方は、丁度私の長姉のご年配のようだったが、素敵に装っておられて若々しく、戦争中の大阪の子ども時代のエピソードや、今までのODIの行事に十何年参加して来られたお話など、耳新しいお話で楽しませてもらった。長期に参加する会員がいて、その会員たちを満足させようと、誠実にご努力頂いている理事の皆さんがいらっしゃる！理事長の川又さんの気さくなお人柄にも助けられ、正に「袖すりあうも……」で、私はODIの会員になることになった。楽しい団体だと、友人たちに声をかけようと思っている。(会員・木村壽秀)

俳句の会 第4回句会



女性メンバーが増えました！

山に鯉荒れて家呑む秋無残
 ハイボール少し濃い目に虫の夜
 愛薄く叫ぶ血汐か彼岸花
 腹わたの抜いた秋刀魚じや歌も出ず
 蜘蛛の巣に秋雨滴く友来たり
 梅花藻になりて揺れたき猛暑かな
 雲間からぐいと突き出る月明り
 夏草を抜くは地球と綱引きに
 秋高し得意満面テープ切り
 遠くより稽古太鼓や赤とんぼ
 凜となす今宵の月に友をふと

桂子 万里子
 桂子 繁幸
 桂子 喜代志
 一夫 美佐子
 肇 喜代志
 美佐子

「第4回 Odi 俳句の会」が10月5日(金)午後2時から、大阪市北区民センターの会議室で開かれました。

これまで最多の8人が参加。何とか新しい顔触れを、と呼び掛けに努めた結果、新たに女性が2名参加し、第1回に参加した女性メンバーも久しぶりにお顔を見せられ、役員を合わせて女性4名で男女同数！一気ににぎやかな句会となりました。

夏以降、列島は台風や地震などが相次いだだけに、前回に引き続き災害に関連した句が目立ちましたが、反面、しつとりと秋の風物を歌った句も人気を集めました。

初参加の2人は覆面投票でいきなりの高得点を獲得。加えて、お2人共明るく積極的に意見を述べられる方で、侃々諤々、時間内で話は尽きず、会場近くの居酒屋に持ち越して、楽しい二次会となりました。

☆第5回は1月18日(金)午後2時から、大阪市・北区民センターで
 <用意するもの>

1. 短冊(幅3センチ、長さ15センチくらいの紙なら何でもよい)1枚に一句ずつ、計3句を書いてご持参ください。季題は自由です。
2. ノート、筆記用具
3. 参加費 500円

*不明の点は担当・中谷(090-1441-9060)まで。

Dr.内藤の医療相談

【低温やけど】

皆様お元気ですか、新しい年を迎え幸多い亥年であることを願っています。これから暫く寒い日が続く、カイロ、アンカ、湯たんぽや電気毛布、電気シートなどが欲しくなると思います。

これらの暖房グッズを使うとき、少し暖かく感じる程度でも、皮膚の同じ部分が長時間接触しているときに起こる「やけど」があります。これを **低温やけど** と言います。実に簡単に起こります。年をとって皮膚の感覚が鈍くなっている人、糖尿病で足が熱さを感じにくい人、酒を飲み過ぎて泥酔したとき、睡眠薬を飲んで寝込んでしまった時などに起こりやすく、通常のやけどより皮膚の深くまで及び易く、重症化し、しばしば、治りにくいこともあるので注意が必要です。

アンカや湯たんぽで起こることが多く、直接足に触れた状態や足をのせたりしないことが肝要で、足を十分離れた状態で使うことが大切です。電気毛布やシートはあまり熱くしないようにしましょう。油断してはいけないのは使い捨ての貼るカイロです。厚手の布の上から使わないとやけどをします。

低温やけど は通常の高温によるやけどとは別のもので、素人療法は禁物です。これになったら皮膚科か形成外科医を受診しましょう。**低温やけど** は治療よりも予防が大切であることを知ってほしいと思います。（和歌山県立大学名誉教授、ODI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
お手紙やメールでお気軽にご相談下さい。



第12回「Odiゴルフを楽しむ会」

12月6日（木）、茨木国際ゴルフクラブにて開催。参加者11名、うち女性が2名。午後から雨が予想される微妙な天気でしたが、何とか1日もつくれることを祈ってスタートしました。昼食を済ませる頃には本降りとなり、残念ながらハーフラウンドで打ち切り已む無きに至りました。

半日ではありましたが参加者全員楽しく半日を過ごし、親睦の目的は充分果たせたと思います。表彰、会食は予定通り行い午後3時頃散会しました。

結果は1位・植田省吾氏、2位・平岡宣夫、3位・内藤泰顕でした。

（担当：平岡宣夫）



第4回「USJを楽しむ会」

12月4日（火）、参加者9名、朝8時30分にUSJ地球儀前に集合、9時の入場を待ちました。天気予報では雨の予想でしたが、今年は新しいアトラクションが4つもお目見えしており、参加者の期待は大きく、今更変更するわけにはいきません。ところが何としたことか、天気予報は見事に外れ、おまけに雨の予報のせいで入場者がことのほか少なく、14ものアトラクションを廻ることが出来ました！

みんな大満足で大いに楽しみ、お互い写真やメールアドレスを交換し合っていました。昼食・飲物代として徴収した参加費の残金1,800円はODIに寄付することを了解して頂きました。（担当：出雲弘紀）

平成最後の年が明けました。新しい時代はどんな世の中になるのでしょうか？少子高齢化は進み、労働力不足から外国人材に頼らざるを得なくなるでしょう。しかし一方では人生百年時代とか。シニアパワーが世の中を変え、と私は思っています。ODIもその一端を担うようになりたい、というのが私の初夢です。

本年も宜しくお願い致します（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

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