



# 大阪活性化推進総研 ニュース

2019年7月1日  
第22号

## 第17期通常総会が開かれました

第17期(平成30年度)通常総会が5月27日(月)午後3時から、大阪市北区の同区民センター会議室で開かれました。元号が令和に代わって最初の総会です。取り組んできた会員増対策が功を奏して会員数も増加に転じ、正会員総数47名のうち出席者16名、委任状提出者20名の計36名と過半数を超えて総会の成立を確認しました。出席者の互選により川又肇理事長が議長に選出され、次の各議案を審議した結果、全員異議なく全議案を承認可決しました。

- 第1号議案 平成30年度事業報告
- 第2号議案 平成30年度事業収支決算、  
貸借対照表及び財産目録書、監査報告
- 第3号議案 平成31年度事業計画
- 第4号議案 平成31年度事業予算



## 「講演と癒しのコンサート」、10月26日に開催決定

ODIの主催で毎年秋に開催している「医療講演と癒しのコンサート」が、今年は10月26日(土)に決定しました。会場は、大阪・堂島の中央電気倶楽部。

第1部の医療講演は、大阪大学名誉教授で免疫学の権威である宮坂昌之さんが「万病のもと、慢性炎症とは」をテーマにお話します。本来はからだの防御反応であるはずの炎症が、なぜ種々の病気のもとになるのでしょうか?その仕組みと、どうすれば食い止められるのかをわかりやすく解説していただきます。

第2部の癒しのコンサートは、ピアニスト・成尾亜矢子さんを迎え、ショパンの名曲などの演奏とお話をお楽しみいただきます。成尾さんは神戸女学院大音楽学部を卒業後、「いのち」「平和」「自然」などテーマ性のあるリサイタルや病院、学校、商業施設などでのお話付きコンサートを各地で展開、また2017年からは音楽と演劇が融合した物語形式のリサイタル「ショパンの人生、その愛」が好評を博しています。



参加料は一般1,200円(ODI会員は無料)。詳細は8月下旬に送付予定のチラシでご案内いたします。チラシ裏の専用申し込みフォームからお申し込み下さい。

ふるってご参加をいただけますようお願い申し上げます。

## 2019春のウォーキングが無事終了しました。

第4回が雨天のため予備日に順延された他は天候にも恵まれ、延べ約140人が参加。トラブルもなく無事終了し、バラエティに富んだコースはいずれも好評でした。

### 第1回 天下分け目の天王山山麓コース（約4km）

実施日：4月4日（木）

コース：阪急大山崎駅－大山崎町歴史資料館－離宮八幡宮－妙喜庵－山崎宗鑑句碑－大念寺－青木葉谷展望広場（昼食）－旗立松展望台－宝積寺－アサヒビール大山崎山荘美術館－阪急大山崎駅

案内者：大山崎ふるさとガイドの会

### 第2回 神戸まち歩きと海の上から眺める神戸（約5km）

実施日：4月23日（火）

コース：JR三ノ宮駅－地上100mからの展望－東遊園地－旧居留地－中華街－メリケンパーク（昼食）－ベイクルーズ遊覧－ハーバーランド－湊川神社

案内者：「タウンガイド神戸24」ボランティアガイド

### 第3回 蘇我馬子、聖徳太子軍と物部守屋の古戦場を巡る～八尾で見るつわものどもが夢の跡（約7km）

実施日：5月13日（月）

コース：JR八尾駅－渋川廃寺－桃林堂－渋川神社－大門地蔵－簗葡萄舎址－立江地蔵－守屋墳－大聖勝軍寺（昼食）－鏑矢塚－弓代塚－跡部神社－JR久宝寺駅

案内者：八尾観光ボランティアガイドの会

### 第4回 堺・大仙公園周辺コース（約6km）

実施日：5月30日（木）

コース：南海高野線 堺東駅－堺市役所（21F展望台）－反正天皇陵古墳－方違神社－仁徳天皇陵古墳－大仙公園（昼食）－（日本庭園）－堺市博物館－南海高野線・JR阪和線 三国ヶ丘駅

案内者：堺観光ボランティア協会



## 2019年春のウォーキング（第2回）に参加して

空は霞んでいるが、空気は爽やか。学生時代以来の神戸歩きだ。まず神戸市役所24階展望ロビーから眺望。北野坂の先には風見鶏の館、右上にうろこの家も確認できる。全方位眺望の後、若葉が眩しい東遊園地を散策。ここは明治初期、神戸居留の外国人専用運動公園として開設されたそう。今は神戸の史実に関係するモニュメントが集積されている。2000年に設置された阪神・淡路大震災慰霊と復興のモニュメントの1・17希望の灯りに合掌して市街地に出た。

最初に出会ったレトロな建物は日本真珠会館。真珠輸出の拠点として建てられ、現在はミュージアムになっている。展示を窓越しに覗きながら旧居留地へと進む。様々な様式の、いい感じの建物が目を奪う。随所で説明を受けたが、特に印象に残ったのは、15番館脇の舗道の下にある明治初期の日本最古といわれるレンガ造りの下水道の展示物と、表通りからは見えないが（ガイドさんの説明で知った）、商船三井ビルの巨大な鉄骨の耐震補強構造物。明治の街の近代化のエネルギーと、現在のこのエリアの歴史的街並みを保存する熱意のエネルギーを感じた。

明治維新の際、欧米との武力衝突の舞台となったという三宮神社を遠目に見て、元町商店街と南京町の中華街を抜けてメリケンパークに向かう。途中みなと公園で、ブラジルの国花である咲き誇る黄色いイペの花に出会えたのは幸運だった。

海王丸が対岸に停泊するメリケンパークで昼食を摂った後はいよいよベイクルーズへ。だが、船内では会員同士、話に熱中し過ぎて補修中の潜水艦の黒い姿くらいしか記憶に残っていない。下船して再び市街地を北上し、最後に湊川神社に参詣した。社殿は戦災で焼失し、昭和27年に復興新築したもので、拝殿の天井は全国の著名画家の奉納絵が掲げられており、中央の荘厳な大青龍をしかと脳裏に焼き付けた。大楠公墓所では、墓碑から基壇まで、河内和泉石、京都白川石、神戸御影石と、楠公さんゆかりの地の石材を使うという思慮に敬服した。神社前で記念撮影して解散。今回初参加ですが、歴史や文化を味わいながらのウォーキングにすっかりはまってしまったみたいです。（富田林市 柴田雅裕）

## 「大阪ガス助成プロジェクト」がスタートしました

ODI では昨年公募された公益財団法人・大阪ガスグループ福祉財団の「高齢者福祉助成」に応募した結果、入選し、10万円の助成金を受けることになりました。この助成金を基に、4月より「大阪ガス助成プロジェクト」をスタートしています。

この活動は、中高年者の心身の健康の維持増進、健康寿命を高めることを目的に行っている年8回のウォーキングの場を活用し、歩行計を用いてデータ解析による運動効果を測定、これによってウォーキングの質的向上を目指すものです。具体的にはウォーキング参加者の中からモニターを募り、この助成金で購入した14台のテルモ製歩行強度計（メディウオーク）を携行して頂き、データ（歩数、距離、歩行の強さとその量など）を収集します。これらのデータを分析し、かつ各回に回収しているアンケートの結果なども参考にして、各人の運動効果やウォーキングコースの軽重、ウォーキングの質や楽しみ方などを調査、その結果をモニターにフィードバックして今後のウォーキングの企画に生かしていこうというものです。すでに2019春のウォーキングの第2回から試みは始まっています。ODIのウォーキングがますます充実し、楽しいものになっていきます。どうかご期待下さい。（担当＝川又）

※写真はテルモ歩行強度計とその測定値が自動的に記録されたグラフ



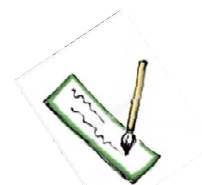
### 《ODI 今後の活動予定》

10月～11月	秋のウォーキング（4回）
10月4日（金）	Odi俳句の会（年4回）
10月26日（土）	医療講演と癒しのコンサート
11月（日程未定）	交流ランチ会
11～12月（日程未定）	USJを楽しむ会、ゴルフを楽しむ会
2020年2～3月	土曜元気寄席 など。どうぞお楽しみに！！

予定に入れておいてね！



## Odi俳句の会 第6回句会を開催



愚痴尽きて冬陽を拝む患者かな  
流し難海の彼方の浄土まで  
致哉の句碑を辿ればつくしんば  
青さぎの影立ち尽くすみぞれかな  
北国の荒海照らす躰起こし  
餅揃う蓬鷺草桜  
墓石拭く指の凍える彼岸かな  
吾だけは生き残るぞと草根張る

宣夫 宣夫 一夫 喜代志 捨盒 繁幸 喜代志 捨盒

「第6回 Odi 俳句の会」が4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。

参加者は7人。この会も1年を超え、何とか定着してきたようで、初回から参加している者としてはうれしい限りです。各自3句ずつ持ち寄り、作者名を伏せて投票し、優秀作を選びます。1人4句を選び、もっともよいと思う句に2点、他に1点を付けるのですが、今回は2位に3句、3位に4句と、同点句が並びました。それだけ、メンバーの実力が伯仲しているのでしょう。

講評ではそれぞれ、選んだ理由を述べたり作者が作句の背景を話したりするのですが、これが、楽しくて勉強になります。

初参加歓迎！今のメンバーもほとんどが初心者ですから、おそれず恥ずかしがらず、楽しんでみましょう。

☆第7回は7月17日（水）午後2時から、大阪市・北区民センター

＜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。

今、世の中にはサプリメントなるものがあふれています。栄養補助食品、健康補助食品などと呼ばれ、テレビで盛んに宣伝されるそれらを服用されている方も多いのではないのでしょうか。病院での医療費より高くついている場合もあると聞きます。今回、これらについて一緒に考えてみませんか。

高齢になると腰痛、膝の痛みなどに悩む人が多い。コンドロイチンやそれに類似するものが如何に良く効くか、それを飲むと階段や坂道を易々と駆け上る動画が示され、腰や膝の痛みある人にとっては、つい飲んでみたくなるような宣伝。しかし、実際に効果があるとの検証されたデータは示されていないのです。これを飲むとぼやけていた目がハッキリ見えるようになったとか。そうたやすく見えるようになるとは考えられません。これらの宣伝の横に、薄く小さい字で「これは使用した人の感想であり効果、効能をしめすものではない」と言い訳程度に添え書きがあるのをご存じですか？

私も腰痛や膝の痛みに悩んでいる一人で、ついその気になって買って飲んでみました。効果はありませんでした。また、機能性表示食品としての睡眠アミノ酸なるものを試していただきましたが、私には効きませんでした。

何々に効くという薬や、サプリメントを服用するのもいいですが、必ず副作用があり、飲み過ぎると害がある場合があることを知っておくことが大切です。必ずしも宣伝されているような効果があるかどうか検証されていないことが多いので、うまい宣伝にのせられないよう、飲んでみて効果がなければ直ぐにやめるべきと思います。

(和歌山県立医大名誉教授・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  
お手紙やメールでお気軽にご相談下さい。



## 第13回「Odi ゴルフを楽しむ会」

令和1年6月5日(水) 茨木国際ゴルフ倶楽部にて開催。極めて快適な天候に恵まれて参加者全員楽しく、和やかにラウンドしとても有意義な1日を過ごすことが出来ました。ゴルフ場の芝も最高、大阪平野を見下ろす景観も素敵で、誠にいう事のないゴルフ日和でした。

今回から藤井健二さんと小山基博さんが新しく参加されました。参加者の氏名及び表彰の状況は右の通り。右下は終了後の懇親会の一コマです。(事務局 平岡宣夫)

	氏名	表彰	NP
第1組	内藤泰顕		○
	谷口利夫	5位	
	藤井健二		
第2組	神田三嗣		
	神田享宜		
	小山基博		
第3組	平岡扶美子		
	植田省吾	2位	○
	中谷一夫	BB	
	山本茂伸	1位	○
	平岡宣夫	3位	○

### 【編集後記】

令和初のODIニュースをお届けします。世界的に異常気象が続き、日本でも九州地方で連日の豪雨が報道されています。大きな災害にならないことを願うばかりです。折から参院選も始まりました。2千万円問題で火を噴いた年金と老後の生活が大きな争点となっています。これからの日本社会をどう作っていくのか、私たち一人一人が投ずる一票にかかっています。(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](mailto:caarw702@hcn.zaq.ne.jp)

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