



# 大阪活性化推進総研 ニュース

2020年1月1日  
第24号

## 明けましておめでとうございます。

良きお年をお迎えのことと存じます。今年はオリンピック・イヤー。いよいよ7月末から東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。日本選手の大活躍を期待するところです。一方では、訪日外国人数が3,500万人を超える予想で、京阪神、奈良等の関西での賑いが目立っています。今年はさらにその勢いが強まりそうです。

大阪の活性化に少しでもお役に立ちたいとの強い思いから始めた当ODIの活動も、20年近くの実績を重ねてきました。最近では特に健康寿命を高める活動に重点を置いています。今年度は残すところ「朝から笑って！土曜元気寄席」のみですが、これまでに培ってきた経験とノウハウを活かした多くのイベントに参加者も確実に増え、いずれも好評を得ています。これも会員、参加者および関係者皆さま方のお陰です。引き続き皆さまの温かいご支援・ご協力を宜しくお願い申し上げます。

オリンピック後は2025大阪・関西万博が控えており、それに向けて、特に大阪で多くの取り組みが既に始まっています。当ODIとしましても、中高齢者の人生100年に向けた健康問題を追及しながら、さらに健康支援事業を発展させていきたいと思っています。皆さまからの貴重なご意見やお声を頂ければ幸甚です。宜しく申し上げます。（理事長・川又肇）



## 「講演と癒しのコンサート」盛況のうちに終了

ODI恒例の「講演と癒しのコンサート」が昨年10月26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。第一部は大阪大学名誉教授の宮坂昌之先生が「万病のもと：慢性炎症とは？」というタイトルで講演。からだの防御反応として起こる炎症が止まらなくなる「慢性炎症」が、恐ろしい病気を引き起こすことを、わかりやすくお話いただきました。



(写真上) 熱心に耳を傾ける満員の聴衆  
(写真下) ピアノ演奏にもうっとり！



第二部はピアニストの成尾亜矢子氏によるコンサート「一音一会」。ご自身のピアノ演奏と「一人芝居」で、なじみ深い「エリーゼのために」やショパンの数々の名曲の作曲エピソードに触れ、全席が埋まる盛況の中、耳も心も癒される時間となりました。（木村桂子）

### 《講演要旨》

今までの医学の常識では、外部から侵入する病原体によって炎症が起こり、様々な病気が起こると考えられていたが、普通生命活動で生じる異物も炎症を起こし、各々の小さな炎症が収まらずに残る「慢性炎症」が、昨今注目されている。「慢性炎症」は気づかれることが少なく、放置されるうちに大きな炎症となつて、癌や糖尿病、動脈硬化、アルツハイマー症などの恐ろしい病気を引き起こす。この「慢性炎症」を予防するには、規則正しい生活リズムやバランスの取れた食事、適度な運動、心の穏やかさなど、自身で健康習慣を持つことが非常に大切だ。

## 秋のウォーキングに過去最高の参加者！



2019年度秋のウォーキングは4回とも天候に恵まれ、過去最高の参加者を集めました。理事の尽力によって、第1回では病院長自ら循環器病研究センターの案内を下され、第2回では普通は入れない春日大社の本殿内部の特別拝観などが叶いました。また、参加者が60人を超した第3回は、3班に分けて出発することによって混乱なく実施でき、アンケートではいずれも高い満足度をいただきました。

### ◎第1回「吹田摂津の“健都”とビール工場見学、および吹田の歴史を学ぶ」コース(約4km)

実施日：10月2日(水) 参加者 40人

コース：JR吹田駅—アサヒビール吹田工場—JR岸部駅—(昼食)国立循環器病研究センター東隣公園—旧中西家住宅—吉志部神社—吉志部瓦窯跡—国立循環器病研究センター—JR岸部駅

### ◎第2回「奈良春日大社」コース(約5km)

実施日：10月15日(火) 参加者 46人

コース：近鉄奈良駅—春日大社—(参拝・説明・昼食)—手向山八幡宮—東大寺二月堂—大仏殿裏—依水園—近鉄奈良駅

### ◎第3回「神戸北野 世界の宗教寺院巡り」コース(約4km)

実施日：11月6日(水) 参加者 64人

コース：JR三ノ宮駅—カトリック神戸中央教会—一宮神社—ハリストス正教会—神戸バプテスト教会—ジャイナ教寺院—関西ユダヤ教団—相楽園(昼食)—神戸ムスリムモスク—神戸栄光教会—兵庫県公館—JR三ノ宮駅

### ◎第4回「大阪の経済を支えた多田銀銅山史跡」コース(約6km)

実施日：11月14日(木) 参加者 33人

コース：能勢電日生中央駅—(バス)—多田銀銅山悠久の館—代官所跡—金山彦神社—青木間歩—悠久広場(昼食)—静思館—(バス)—阪急川西能勢口駅



<第1回>地名の由来となった吉志部神社に参拝



<第2回>春日大社では神職から説明を受けた



<第3回>珍しいジャイナ教寺院の内部を見学



<第4回>現存する坑道の内部に入っていく参加者たち

## 「神戸北野 世界の宗教寺院巡り」に参加して

ODI 秋のウォーキング「神戸北野 世界の宗教寺院巡り」コースに、妻と共に初めて参加しました。秋晴れの北野界限。JR三ノ宮駅に集合し、会の目印となる緑布をリュックにくくりつけ、総勢64名、三班に分かれての散策です。

ここ北野には幕末の神戸開港以来、外国人が居住した洋館がいくつも残されています。神戸異人館街として有名ですが、今日はボランティアガイドさん引率のもと、珍しい寺院をいろいろと拝観して廻りました。

三ノ宮駅から20分ほどのカトリック神戸中央教会を皮切りに、日本の神様を祀る一宮神社、ロシア正教の流れを汲むハリストス正教会、プロテスタント系の神戸バプティスト教会、インド伝来のジャイナ教寺院、関西ユダヤ教団シナゴーク、神戸ムスリムモスク、阪神淡路大震災から見事に復興した神戸栄光教会などなど。異なった宗教施設が仲良く点在する様は北野エリアならではのものですが、ジャイナ教寺院や日本最古のムスリムモスクでは、礼拝堂の中で懇切な解説を拝聴できました。特に日本ではあまり知られないジャイナ教寺院では、信者さんが経文を唱えながら、米粒で卍模様等を描く大変貴重なお姿も拝見することができました。

お昼は途中、名庭園として知られる相楽園で、折から開催中の菊花展に展示された綺麗な菊を楽しみながらいただき、最後は兵庫県公館を見学し解散。

めぐり会いし皆さまに大感謝です！(交野市 信田隆司)

## odi土曜元気寄席、今年も開催します！

好評の「朝から笑って！odi 土曜元気寄席」を、今年は**2月29日（土）10時半から**、天満天神繁昌亭で開催します。ベテラン・林家染二さんを迎え、桂りょうばさんと共に落語3題を披露、また、寄席囃子のいろいろを三味線方の佐々木千華さんを交えた実演によって紹介していただきます。



繁昌亭は昨年7月、ロビーなどを改修してリニューアル・オープンしました。それに伴って午後の昼席の開場時間が遅くなったため、土曜元気寄席の催される朝席もゆっくり開演できることとなりました。これまでより30分遅い10時開場、10時半開演となります。たった30分の違いですが、土曜日の朝早くから寒い屋外でお待ちいただく苦痛が軽減されるわけで、開催日が2月の最終日ということも相まって、皆様にはよりお出でいただきやすくなります。

一般前売り1,800円（当日2,000円）のところ、ODI関係者の皆様は**1,200円の優待価格**とさせていただきます。但し当日の受付をスムーズに行うため、前売りでのみ販売します。

### ☆お申し込み方法

- ① F A X : 072-761-0933
- ② Eメール : [kayo4311@jcom.zaq.ne.jp](mailto:kayo4311@jcom.zaq.ne.jp)
- ③ はがき : 〒530-0005 大阪市北区中之島4-2-28、  
甲南7セット中之島ビル、大阪活性化推進総研



### ☆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。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。
- 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）

## Dr.内藤の医療相談

## 【インフルエンザの予防接種】

インフルエンザが流行の季節になり、予防接種が勧められています。一方で予防接種は本当に必要なのか、という疑問もよくきかれます。そこで、今回はインフルエンザについて少しお話ししましょう。

何故、外出時にマスクが、帰ったときには手洗いが必要なのか。インフルエンザウイルスは多くは口や鼻の粘膜から侵入し、細胞内で増殖するから、それを出来るだけ防ぐためです。流行期の人混みの中ではウイルスが蔓延していると考えてよいでしょう。感染すると数日の潜伏期間を経て、発熱、のどの痛みなどで発症しますが、通常、1週間程度で回復します。効く薬もありますが、時に、肺炎や脳障害を起す病気ですので予防や治療が必要です。

予防注射は必要かとよく尋ねられます。予防注射はウイルスに対する免疫力を高め、感染を防ぐためのものです。ワクチンはA型株とB型株に対するものです。これで、感染を完全に防げるわけではありません。新しい株や抵抗株の感染もあるからです。ワクチンは感染防止に役立ちますが、最も大きな効果は重症化（肺炎、脳障害など）の予防です。高齢者では多くに発病阻止や死亡防止に役立つといわれています。そのため特に高齢者には補助金をだして予防接種を勧めています。

予防接種の副作用について述べてみましょう。時に発熱、頭痛、寒気、だるさなどがあります。そのほか注射部の発赤、はれ、痛みなどがありますが、通常2~3日で治ります。稀にアナフィラキシーショック（急な呼吸困難、血圧低下など）を起こすことがあると言われます。この場合生命の危険性があるので、注射の後、暫く様子を見て、その可能性のあるときは病院へ緊急入院のうえ、治療が必要です。病気は予防が大切。インフルエンザワクチンもそのため、接種を勧めます。

（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気になることがあれば、お手紙やメールでお気軽にご相談下さい。



# 俳句の会 第8回句会



「第8回 Odi 俳句の会」が 10 月 4 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。

句を提出したのは 6 人ですが、うち 1 人は当日都合が悪くなって欠席し、参加者は 5 人と、少し寂しい句会でした。ところが、名前を伏せた互選で最高得点と次点を獲得し、3 句とも入選したのは何と、欠席したメンバーという結果になりました。講評で作者名を明かすと、参加者からは某氏の圧勝ぶりに感嘆と怨嗟の声もごもでした。

第9回は 1 月 15 日（水）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 拵、長さ 15 拵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。

残り蚊や迷い刺したる弱き跡  
 だんじり髪結いし乙女の意気と粹  
 喜寿米寿祝され嘆く宴の秋  
 蝙蝠の虫追う夜明け稲穂充ち  
 テレビ消し虫の音聴きつ冷酒酌む  
 初めての三枝おろしどや秋刀魚

肇 喜代志  
 捨盆  
 肇 喜代志  
 肇

## 第 12 回「odi ゴルフを楽しむ会」

令和 1 年 11 月 28 日（水）、茨木国際ゴルフ倶楽部にて開催しました。11 月下旬とは思えない寒空でしたが、全員無事に完走して下さり何よりでした。今回は新しいメンバーが 3 名参加、総勢 10 名の楽しい会になりました。参加者及び表彰の状況は別表の通りです。

（事務局・平岡宣夫）



	氏名	表彰	NP
第 1 組	内藤泰顯		
	佐藤徳治		
	平岡扶美子	BB	
第 2 組	☆米野悦治朗		○
	植田省吾	優勝	
	山本茂伸	5 位	○
第 3 組	☆木村壽秀	2 位	
	中谷一夫		
	☆安田清志	3 位	
	平岡宣夫		○

（敬称略、☆は初参加の方です）

## 大人気！ 第 5 回『USJ を楽しむ会』

回を重ねるごとに人気急上昇の『USJ を楽しむ会』が 12 月 3 日（火）、絶好のエンターテインメント日和に開催されました。午前 8 時 30 分、集合場所の地球儀前にはやる気満々の ODI のメンバー総勢 10 名が集結。午後 9 時 30 分までの 13 時間に制覇したアトラクションは、「ミニオン・ランド」から「クリスタルの約束」まで過去最多の 16 個。「メルズ・ドライブイン」など 2 カ所のレストランでの会食にみんな大満足で、大いに楽しみお互い写真やメールアドレスを交換し合いました。



【編後記】令和 2 年がまずは無事に明けました。皆様はどのような新年を迎えられたでしょうか？ 私は早々からこの ODI ニュースを編集しています。年末サボっていた報い、今年こそは何事も早め早めに行うよう心がけたいと思います。今年も ODI は楽しい事業満載でシニアのいきいき生活を応援してまいります。どうぞよろしくお願ひ致します（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](mailto:caarw702@hcn.zaq.ne.jp)  
 URL <http://npo-odi-page.la.coocan.jp/>