



大阪活性化推進総研 ニュース

2020年7月1日
第25号

ODI 会員の皆様へ

長い間ご無沙汰しています。2月からの新型コロナ感染拡大の影響で、2月28日に予定していた「土曜元気寄席」が中止となり、例年なら3月からご案内するはずの「春のウォーキング」も実施できず、皆様には大変ご迷惑をお掛けしました。外出自粛や移動の制限もようやく解除されましたが、まだ気を許せない状況が続いています。

毎年秋に開催してきた「講演と癒しのコンサート」も、普通ならずで日程や講師、出演者も決まっているところですが、目下、夏以降の状況を見極めていくところです。このまま推移すれば、「3密」にならないよう工夫して開催する方向で検討しておりますので、追っての連絡をお待ちください。「秋のウォーキング」も同様です。

イベント活動の停止で、事務局も3月以来、電話やEメールで連絡を取り合い、電磁理事会で運営を続けてまいりました。そして第18期通常総会は外出自粛という異例の事態の下、初の議案の郵送による「みなし総会」となりましたが、5月26日に全員の承認をいただき、無事成立いたしました。

佐藤新理事長のもと、令和2年度の活動をスタートいたします。当分は何かとご不便をおかけするかと思いますが、ODIという組織の存続のためには皆様のお力添えが不可欠です。引き続き会員としてのご協力をお願い申し上げます。

《 ご挨拶 》

川又前理事長の後任を仰せつかりました佐藤徳治です。

皆様におかれましては 日頃から“NPO-ODI大阪活性化推進総研”の活動にご理解とご協力を頂き誠にありがとうございます。厚く御礼申し上げます。

ODIは2002年5月設立以来 小中校生の教育支援事業、中高齢者の健康支援事業

を2本柱として活動してまいりましたが、ここ2～3年は専ら健康支援事業を中心に活動しております。従来から盛況・好評でした「医療講演と癒しのコンサート」「ウォーキングを楽しむ会」「ゴルフを楽しむ会」「土曜元気寄席」「USJを楽しむ会」「俳句の会」、さらに「交流ランチ会」も定着がみられる昨今でした。ODIの活動にご参加頂く皆様も役員各位も年々、齢を重ねます。我々の活動も年齢に配慮し、また新しい出会いを考慮した企画が必要と思います。

昨年度期末からの新型コロナウィルス感染拡大により緊急事態宣言が発せられ、「土曜元気寄席」「春のウォーキング」等は中止を余儀なくされました。今期のこれからの活動も予断を許さぬ事態と思われれます。新型コロナウィルスとの共存を模索しながら、これまで諸先輩が築いて来られました活動の輪をさらに広げてまいりたく思います。ODIに対する皆様の一層のご支援、ご協力をお願いいたします。（理事長・佐藤徳治）



第18期通常総会

下記の事項について書面により可否の意思表示を求めた結果、5月26日、全員（一般会員43名、法人会員1名）の同意が得られました。特定非営利活動促進法第14条の9（及び定款第26条）の規定により、総会の決議があったとみなします。

- 第1号議案：2019年度事業報告、
- 第2号議案：2019年度事業収支決算、貸借対照表、財産目録及び監査報告
- 第3号議案：2020年度事業計画、
- 第4号議案：2020年度事業収支予算
- 第5号議案：次期役員を選任



「大阪ガス助成プロジェクト」終わる

ODIでは、大阪ガスグループ福祉財団から獲得した高齢者福祉助成金10万円をベースに、「大阪ガス助成プロジェクト」を昨春4月にスタート、春秋計7回のウォーキングを通じて「データ解析により運動効果を測定し、ウォーキングの質的向上を目指す」という初期の目的を果たすことができました。

補助金で歩数、距離、歩行の強度などを測定してデータを収集・解析できる「テルモ歩行強度計」14台を購入、2019年度のウォーキング参加者の中から14人のモニターを男女半々に選び、次の各コースに携行して頂きました。

- ・第2回：4/23(火) 「神戸まち歩きと海の上から眺める神戸」コース(約5km)
- ・第3回：5/13(月) 「蘇我馬子、聖徳太子軍と物部守屋の古戦場を巡る」(約7Km)
- ・第4回：5/30(木) 「塚・大仙公園周辺」コース (約4Km)
- ・第5回：10/2(水) 「吹田摂津の健都巡り」コース (約4km)
- ・第6回：10/15(火) 「古都・春日大社」コース (約5km)
- ・第7回：11/6(水) 「神戸北野・世界の宗教寺院を巡る」コース (約4km)
- ・第8回：11/14(木) 「多田銅銀山を巡る」コース (約6km)



(第4回「塚・大仙公園」から)

モニターには毎回、集合場所から身に付けて頂き、ゴール地点で回収、分析された結果を各人にフィードバックして自身の歩行スタイルを認識して頂きました。

“健康づくり”には有酸素運動が適しており、1日当たり8,000歩以上、中強度の歩き20分以上が効果的であると言われています。8,000歩を越えた各回のウォーキングでは、中強度の歩き20分以上を目安に“今の歩き方を続けましょう”の方が14人中8人、20分以下の“歩幅は広めに腕は前後に大きく振りましょう”の方が6人でした。20分以下の方には、普段のウォーキングや散歩にも中強度の歩き方を取り入れて習慣化するように勧めました。

これによって歩行スタイルの認識が高まり、歩く楽しみがさらに増えたとの声も多く頂きました。この科学的な分析は、ウォーキングの質的向上と健康増進に役立つと思われ、今後のウォーキングにも積極的に取り入れ楽しいウォーキングスタイルを提案していきます。(担当=川又)

不精な暮らしは未来の種？

絵と文・木村桂子

コロナ禍で「三密」を避けて「ステイホーム」の毎日、あちこち走り回って人と交流していた時期と比べると、「何と不精な！」と感じる「待ち」の生活！しかしこうした「不精な暮らし」が未来の安楽の種となるという昔話を、先人たちは残しています。岩手県稗貫郡（現在の花巻市）の昔話「こんび太郎」をご紹介します。

* * * * *

昔、とほうもない『不精な爺と婆』がいて、からだは『こんび(垢)』だらけでした。『こんび(垢)』をこそげてまると、『茸(キノコ)』みたいにえらく落ちました。二人には『わらし(子ども)』がいなかったので、その『こんび(垢)』を赤ん坊の形に丸めて、『こんび太郎』という名をつけました。『こんび太郎』はどんどん成長して大人になり、爺と婆のなけなしの財産を全て消費して、『ちからわざ(力業)』の仕事をするため、他国へ出ていきました。他国の城下町では、近郷から『おっかねえ化け物』が出てきて女をさらって行くのですが、殿さまも侍も防ぐことができません。住人はどんどん減り、『過疎化』の進む崩壊寸前の町だったので。家来にした知識学問万全の『御堂こ(みどっこ)太郎』と道路作りや工事などインフラの専門家『石こ(いしこ)太郎』の三人で、『こんび太郎』は『おっかねえ化け物』と戦いますが、一進一退の攻防の末、『おっかねえ化け物』の『ふぐり(急所)』を攻めて撃退に成功し、過疎の町を再生しました。三人は再生した町で結婚し、『不精な爺と婆』を呼び寄せます。元の土地を捨てた『不精な爺と婆』は、『後生安楽』に暮らしたそうです。(岩波文庫『日本の昔ばなしII』より)



『不精な爺と婆』の『こんび(垢)』？『おっかねえ化け物』？疑問は山ほどですが、若者をサポートして未来を開拓する「若い」の力、皆さまはどのようにお感じになりますか？

著者プロフィールは3頁に



Odi 俳句の会

第9回を1月に開催



しかし第10回はメール句会に!

「第9回 Odi 俳句の会」は去る1月15日(水)、大阪市北区民センターで開かれました。

参加者は8人。うち1人は欠席投句でした。この会ではなぜか欠席者が高得点を獲得する、という傾向があるようで、今回も最高点2人のうち1人と次点は欠席者でした。この頃はまだコロナの影響の、のどかな新春の風物や冬景色を詠んだ句が多かったです。

次いで第10回が予定されていた4月3日は、感染拡大の影響を受けて中止となりましたが、メンバー有志の発案でネット句会とし、メールで作句を披露し合いました。メールでは覆面投票が難しかったので点数は付けていませんが、4月中に集まった個性豊かな24句を下記にご紹介しましょう。

興味を持たれたら一度気軽にご参加ください。初心者大歓迎です!

☆第11回は7月10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 >

- ◎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1句ずつ、計3句を書いてご持参下さい。季題は自由。
- ◎ノート、筆記用具
- ◎参加費 500円

*不明の点は担当・中谷(090-1441-9060)まで。

第9回Odi句会から

北山の稜線 滲む雪催もよひ

太白星その奥の紺青春近し

着膨れて探る切符のありどころ

歌かるた母のおはこを膝もとに

日脚伸ぶ碁盤に埃うっすらと

「ふるさと」のコーラス響く聖夜かな

山茶花や遠き日の道行き迷ふ

万里子

宣夫

万里子

一夫

万里子

宣夫

繁幸

佳容子

(4月のネット句会に集まった作品です↓)

第10回Odiメール句会から

春愁や盤上の針夜想曲

夜に降る雪が消えゆく三朝の湯

信貴山の仁王桜を食わんとす

コロナ禍の騒ぎのうちに花は葉へ

ウイルスの騒ぎをよそに山笑ふ

春を呼ぶ球児に春は背を向けて

腹帯を他縁が祝う孫生かな

影泣む婚活鯉春の田へ

コロナ禍で夫婦喧嘩の華も善し

花見にも無親衆あり通り抜け

鮎色のいかなごき煮家の味

取りあえず会釈しておく総マスク

花冷えや 爪切りたての 足湯かな

コロナ禍の雲行きいかん春の空

奈良の友牝母自慢の長電話

子供らの声せぬ校庭(にわ)の桜かな

コロナ禍にマスク行き交う春の朝

春炬燵守りて自肅の日々過こす

たんぼの絮(わた)無人のキャンパスを行く

丹波路は空気清澄山笑う

町中はアカメの垣根又アカメ

黄ばみたる『ベスト』手に取る日永かな

手術痕まだむず痒き木の芽時

ハイタツ子寸止めにして卒園す

繁幸

喜代志

捨金

一夫

肇

佳容子

宣夫

万里子

★木村桂子さんのプロフィール★

1947年東京生まれ。大阪大学大学院工学研究科・修士課程修了。児童文学作家。「お話あそび研究会」代表。

『泣くな あほマーク』『屋根の上のゆうれい』(以上ひくまの出版)、『ワームホールの夏休み』(評論社)、『昔話のプロファイリング』1~3(慧文社)、『現代昔話集』(文芸社)などの著書があり、現在ODIの参与として活躍していただいています。



Dr.内藤の医療相談

【新型コロナウイルスとの共存】

新型コロナウイルスのニュースで持ち切りの毎日です。大阪では毎日の感染者数は少なく、少しは安心できるようですが、次に来る第二波の感染爆発が心配されており、まだまだ、このウイルスの性質がよく分かっていないようで不気味です。世界では50万以上（6月末現在）の人が死亡しており、中でも気になるのは高齢者や持病を持っている人に重症化や死亡する人が多いことです。ODIの会員の方々は高齢者が多いので心配です。多くの方が外出を控えつつ過ごされているのではないのでしょうか。そこで今回は日々の過ごし方についてお話ししたいと思います。

的確な治療薬やワクチンがない中での感染予防が大切ですが、その為には外出時にはマスクを着用する、3密を避ける、ソーシャルディスタンス保つ、などがやかましくいわれています。特にカラオケの好きな方は今の時期は避けてほしいと思います。

外出を避け家に籠もっているのは、楽なようでも子供や若者だけでなく、我々高齢者にとっても大変なストレスです。コロナウイルス感染予防とともに、このストレス解消も大切です。その為、テレビも筋肉の衰えを防ぐ体操や料理番組を毎日のように放送しています。体操の指導は若い筋肉隆々の人が殆どで、高齢者にはきついものが多く、無理をすると筋肉を痛める可能性もあり無理をしないことをお勧めします。それよりは家の近くをゆっくり散歩するほうがストレス解消には大いに役立つでしょう。人がまばらであればマスクは必ずしも必要ないと思います。料理は最近のレトルト食品などは美味しく簡単にできるものが沢山あります。チャーハン、カレーライス、ギョウザなど自分で試されては如何でしょう。食卓の上に花を飾るのも気分を和らげるのに役立ちますよ。

これからインフルエンザの流行と重なってきますので、早めに予防注射をしておくのが良いと思います。また、暑い日が続いていますので、熱中症対策も大切です。こまめに水分をとるとともに、積極的なクーラーの使用が勧められます。

(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。

USJを楽しむ会より

元職員のIさんの要領を得た案内で、人気アトラクションも逃すことなく廻れ、一日中目いっぱい楽しめる、と回を重ねるごとにファンが増えていきます。今年は新型コロナの影響が心配されますが、今のところ12月1日(火)

を予定しています。前日までにローソンにて入場券(一般7,900円、シニア7,100円、子ども5,400円)を購入し、当日8時30分にUSJ入口の地球儀前に集合。別途食事・飲み物代が必要。軽装、レインコート持参(水にぬれるアトラクションあり)。問合せは担当・出雲まで(080-2543-4766)

【編集後記】

梅雨が明ければ夏本番ですが、今年は海も山も旅行の予定も、何もかもお預けです。ビアガーデンすらフェイスガードをしたり席を離したりではビールの味も楽しめませんよね。「普通の生活」というものがいかに貴重であったか、コロナ騒動で思い知らされた気がします。withコロナの生活の中で、これからのODIの活動はどうあるべきか、事務局も手探り状態です。皆様のご意見もお寄せください
いね!(吉)



※連絡先電話&FAX番号、メールアドレスが変わりました。

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 090-5251-8906

FAX 06-6438-9070

E-mail ical4229@nifty.com

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