



Verde 7月 緑広報

NPO 法人 **緑・ふれあいの家**
 (緑地域活動協議会)
 理事長 久木 勝三
 広報委員会
 大阪市鶴見区緑 3-3-3
 電話 (06) 6915-6333

新年度 理事長所信表明

令和2年度、皆様は、いかに迎えられましたでしょうか？

新型コロナウイルスによる感染拡大は、私たちの生活や環境そのものを破壊し、現在まで積み重ねてきた生活の概念やリズム・バランスを大きく変えようとしています。私たちの地域活動も例外ではありません。毎週のふれあい食事サービスやふれあい喫茶、毎週火曜・木曜に実施しているトレーニングハウス、子育てサロン、4月に実施していた桜まつりも中止となりました。今後の事業活動についても、基本的には、中止の方向となりますが、企画の見直しで実施できるものについては、前向きに検討してまいります。特に「健康・食・福祉」については、地域コミュニティーの必要性からも優先的に開催に向けて努力いたします。また、学校との連携で地域の見守り活動や防災、安心・安全街づくり等の事業活動については、早い段階で活動開始を計画しております。今年度の「おおきな地域課題コロナウイルス」に対処するため、緑ふれあいの家による相談の窓口を設置します。朝は10時から夕方5時まで土曜・日曜以外、地域の皆様からお困りごとを受付することにします。お一人で悩まず、まずはご連絡ください。今ある危機は、抗体やワクチン・処方薬の開発で必ず克服できる

ものですが、地球規模の危機であるため、時間と忍耐・経済とお金を考えると膨大なものとなり、私たち人類にとって、想像以上の試練となります。私たちにできる事は、3密にならないようなご近所とのコミュニティーや適度な運動、特に健康に留意して、いどばた会議など各々で生活のパターンを構築することが大切です。

結びとなりますが、いま、「特定非営利活動法人緑・ふれあいの家」ができること。

- ① 危機・非常時に地域の盾となり対処する。
- ② 地域住民すべての憩いの「場」とする。
- ③ 困窮する地域の資源として活用する。

改めてではありますが、この法人は、皆様のものであり、地域の資源で有ることをご理解いただき、なんでもご相談下さい。皆様方には、ご苦勞の毎日が続くと思っておりますが、健康には十分に気を付けていただきますように。

特定非営利法人 緑・ふれあいの家理事長
久木 勝三

令和元年度決算

(単位:円)

科目	特定非営利活動に係る事業	その他の事業	合計
I 経常利益			
1. 受取寄付金	6,607,719		6,607,719
2. 受取補助金	3,439,103	372,000	3,811,103
3. 事業収益	4,569,691	100,111,859	104,681,550
4. その他収益	5,123,512	1,759,213	6,882,725
経常利益計	19,740,025	102,243,072	121,983,097
II 経常費用			
1. 事業費	10,422,148	72,598,808	83,020,956
2. 管理費	7,719,637	24,692,619	32,412,256
経常費用計	18,141,785	97,291,427	115,433,212
当期経常増減額	1,598,240	4,951,645	6,549,885
III 経常外収益計	0	0	0
IV 経常外費用	5,693	0	5,693
経理区分振替額	0	0	0
当期正味財産増減額	1,592,547	4,951,645	6,544,192
前期繰越正味財産額	8,963,230	977,896	9,941,126
次期繰越正味財産額	10,555,777	5,929,541	16,485,318

令和2年度予算

収入

(単位:円)

項目	予算額
大阪市鶴見区役所地域活動協議会補助金	2,070,052円
緑ふれあいのトレーニングハウス利用料	240,000円
緑コミュニティーランチサービスと宅配売上	877,500円
緑コミュニティーサロン売上	562,500円
緑納涼盆踊り大会	3,100,000円
緑いどばたクラブ	180,000円
緑・桜まつり	310,000円
敬老のつどい町会寄付金	170,000円
新年互礼会参加者会費	945,000円
成人式町会寄付金	60,000円
コミュニティ回収	1,080,000円
生涯学習ルーム事業	45,000円
児童いきいき放課後事業	100,900,000円
児童いきいき放課後事業延長保育料	790,000円
みどり小学校体育施設開放事業	130,000円
自己資金	33,188円
前年度繰越金	0円
雑収入	0円
受取利息	100円
合計	111,493,340円

支出

(単位:円)

事業名	予算額	うち補助金
青色防犯パトロール	192,500円	74,812円
はぐくみ事業	20,000円	0円
緑クリーン事業	50,000円	0円
Jr. 防災リーダー養成講座と防災訓練と地震そなえ隊事業	127,000円	95,250円
緑ふれあいのトレーニングハウス	334,500円	167,250円
緑コミュニティーランチサービスと宅配	950,000円	0円
緑コミュニティーサロン	530,000円	0円
第4回緑健康フェスタ	51,800円	20,900円
緑納涼盆踊り大会	3,628,900円	995,700円
新春もちつき大会	134,260円	52,130円
地域広報活動	101,000円	75,750円
緑・桜まつり	260,200円	0円
緑いどばたクラブ	200,000円	
緑・敬老のつどい	228,180円	36,135円
新年互礼会	950,000円	0円
成人式	60,000円	0円
コミュニティ回収	640,000円	0円
生涯学習ルーム事業	45,000円	0円
児童いきいき放課後事業(消費税含む)	89,100,000円	0円
児童いきいき放課後事業延長保育人件費	850,000円	0円
大阪市鶴見区みどり小学校体育施設開放事業	130,000円	0円
子育てサロン	69,500円	52,125円
緑たすけあいネットワーク委員会	20,500円	0円
次年度繰越	0円	0円
租税公課	8,900,000円	0円
事業費計	107,573,340円	
運営経費(予備費含)	3,920,000円	
合計	111,493,340円	

連合会長就任あいさつ

今年度、緑連合振興町会の会長を務めることになりました山田です。突然の就任要請で、今は戸惑いと不安で一杯です。新型コロナウイルスの影響でほとんどの会議や行事が中止となり、連合会長としての仕事はほとんど行っていない状態ですが、収束に向かい日常生活が戻ってくれば行事も行われるようになると思います。久木理事長や町会長の皆様方、連合役員の皆様方のお力をお借りして、ありきたりではありますが、子どもたちの元気な声のする活気ある街、緑に住んで良かったと思ってもらえる安心で楽しい街を目指して、できる事から一つひとつ進めていきたいと思っています。

緑2丁目振興町会会長 山田 利昭

役員変更のお知らせ

	(旧)	(新)
緑地域活動協議会会長	久木 勝三	山田 利昭
緑連合振興町会会長	久木 勝三	山田 利昭
緑社会福祉協議会会長	久木 勝三	山田 利昭



今年の夏は特に熱中症対策を！

今年の夏は気温が平年より高く、厳しい暑さが予想されています。新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の3つの基本である、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「密集・密接・密閉」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

このように、今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

○ 気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるため、屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずす。

○ マスクを着用しているときは、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくくなったり、外すことをためらい、水分補給のタイミングを逃してしまう恐れもあるので、周囲の人との距離が十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要。

○ 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要がありますが、室温が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整しよう。

○ 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しよう。

○ 3密を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者への目配り、声掛けをし、助け合おう。

また、従来からの熱中症予防行動の徹底も重要です。暑さを避け、こまめな水分補給を行い、暑さに備えた体作りにも心掛けましょう。

広報委員 鍋本 武

コロナ禍で家に閉じこもりがちな生活のなか、私なりの健康管理方法をご紹介します。

まずは、毎日決まった時間に起きて10分～15分ぐらい朝日を浴びること。これは体内時計をリセットして睡眠環境を整える効果があるそうです。朝陽を浴びることで、ビタミンDを摂取できるのも免疫力アップにはいいそうです。直射日光でなく窓を開けて外を見るだけでも気分転換になります。夜は、寝る2時間ぐらい前に40度ぐらいのお風呂に10分～15分位肩までしっかり浸かってリラックスするようにしています。免疫力アップと入眠効果がアップするといわれています。これから暑くなってシャワーだけで済ませる方も多いと思いますが、2～3日に一回でもしっかりお風呂に浸かってこの困難な時を乗り切っていきましょう。

広報委員 乾 順子

免疫力アップで負けないカラダづくり

飲み物編

緑茶のカテキンとテアニンでウイルスに対抗！ 水出しでさらに効果的に！

緑茶に含まれるカテキンには4種類あり、免疫力をアップさせる働きをするのが「エピカテキンガレード」です。カテキンは高温で溶けやすい性質を持っているのですが、水出しで抽出すると「エピカテキンガレード」が多く抽出されます。さらに水出しすることで旨味も多くなりカフェインも抑えられるので、一石二鳥です。

食材編

キノコのβグルカンでリンパ内の免疫機能を活性化させよう！

βグルカンは食物繊維の一種で、腸内の免疫細胞に作用しそこから体全体の免疫力を高めます。キノコ、大麦、オーツ麦、昆布類などに多く含まれます。中でも含有量が多く手軽に調理できるのがキノコです。

特に、マイタケ、ブナシメジ、エリンギ、霜降りひらたけは含有量が多いです。

おすすめ調理法は・・・

えのき、マイタケ、しいたけなど好きなキノコを麺つゆで炒め煮して最後にバターで香りづけ。生姜やニンニクを使っても風味が変わり楽しめますよ！さらに茹でて刻んだオクラを加えても美味しくなります。たくさん、作り置きしてパスタなどに使うのもおすすめです。

入手困難、調理が面倒となれば、いくらカラダに良いと分かっているけど、なかなか続きません。

まずは、スーパーで簡単に手に入る食材で、簡単に調理出来るので、試してみてください。

広報委員 竹本真理

美味しいそうめん食べたいわ～

夏になると食べたくなる「そうめん」、皆さんはどんな風に食べていますか？ 家庭によって違いますが、定番は、ネギ 刻み海苔 きゅうり ゴマ おろし生姜 ワサビなどでしょうか。

今回はそうめんによく合うトッピングを紹介します。

【肉・魚系】

シーチキン さば缶 鶏ささみ 焼き豚 細切りハム
細切り焼きベーコンなど

【野菜系】

トマト オクラ 玉ねぎスライス 大葉 スダチ
ゴーヤ みょうが 大根おろし 焼きナスなど

【その他】

錦糸卵 炒り卵 ウズラ卵 キムチ 梅干し 天かす
野沢菜 塩昆布 柚子胡椒 ラー油 納豆など

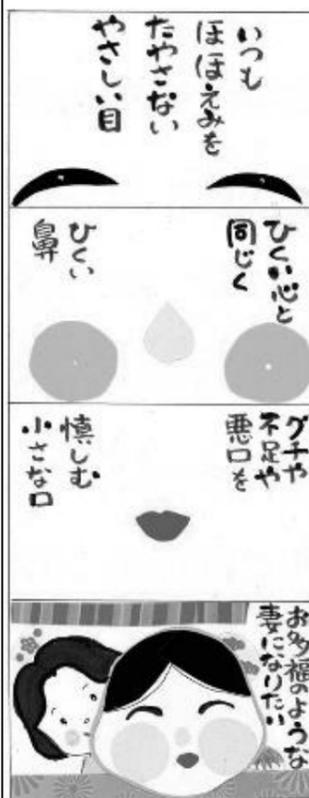
【つけ汁】

麺つゆ ごまダレ+豆乳 山形の「だし」 ゴマ油ちよい足し
ガスパチョ風(トマトピューレ+レモン+オリーブオイル)など

そうめんによく合うトッピングは、これ以外にもまだまだ沢山あると思います。合わせ技や、つけダレも含め、いろいろ試してみると新しい発見があり、楽しめるかもしれませんね。

広報委員 若手ママ

ふれあい4コマ “しあわせ家族”



【これからは、お多福の生き方】

お多福風邪や能狂言、福笑いなどで馴染みの「お多福」。今回のしあわせ家族は、現代の美人感覚にマッチしているかどうかはともかく、実は「お多福」が身も心も「美人さん」だったというお話です。

「お多福」といえば、丸いほっぺに細い目と低い鼻、小さなおちょぼ口を三角おにぎりに配したような愛嬌のある顔が思い浮かびます。古くは美人の代名詞として使われ、その愛嬌ぶりと福相を愛された「お多福」ですが、最近では「お多福のようだね」と言われて「嬉しい！」と喜ぶご婦人はほとんどいないかもしれません。大きな目や高い鼻、すっきりした小顔全盛の現代では、いささか分が悪い「お多福」ですが、皆さんは「お多福」が「五徳の美人」と呼ばれていることをご存じでしょうか。

- 柔らかかに半分閉じたような目は、自身を深く見つめる内省の心。
- 低い鼻は低い心。すなわち驕(おごり)高ぶらない謙虚な心持ちです。
- 小さな口は、愚痴や不足、悪口を言わない慎み深さを表します。
- 豊かな耳は福耳とも称し、お金に困らない印(しるし)とも言われますが、本来は人の言うことをよく聞き、苦しんでいる人たちの声に進んで耳を傾ける姿を示します。
- そして優しさと穏やかな心に満ちた柔和な顔。これは、仏教の「和顔施(わけんせ)」に他なりません。このように「お多福」の「五徳」とは、顔の造作になぞらえて“美しい生き方”を表しています。

お多福のような生き方が、自分だけでなく家族や社会の多くの幸せ「多福」につながるとして大切にしていますが、世界中が大きな災禍に見舞われて、不安が渦巻き、人心や社会が消沈している今の日本にこそ、お多福の生き方が必要だと思います。お父さん、「五徳美人」というのは女性だけのことではありませんよ。えっ、ボクは「男前」に生きているって!?!。何か心配だな……(笑)

文責:内野芳徳

NPO 法人 緑・ふれあいの家 ホームページ

<http://midorihureainoie.jimdo.com/>

フェイスブック・ブログもあります。ホームページからご覧ください。

本紙へのご意見・お問い合わせは、NPO 法人 緑・ふれあいの家へ

直接お電話いただくか、HP のお問い合わせフォームからお願いいたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため

今年の盆おどり大会は中止が決定しました