



NPO (特定非営利活動) 法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

NALC (ナルク) 宝塚・川西・伊丹・猪名川・豊能

ささえあい (お元気ですか) 1 月号



事務所 〒666-0015 川西市小花2丁目25-1 TEL・FAX 072-759-3269

メール nalc_sasaeai@yahoo.co.jp

H P <http://www3.to/sasaeai>

会員数 12 月 29 日 現在 166 世帯 会員 252 名 ・ 賛助会員 12 名

【2012 年新年を迎えて】

代表 平塚圭彦

年頭に当たり、昨年 of 災禍を改めてお見舞い申し上げると共に、一日も早い復興を心より祈念致します。さて、皆様におかれましてはお元気でよい新年を迎えられたことと思います。

今年の干支は壬辰(みずのえたつ)の年であり、前年の諸問題が一層増大して、そのために任務・仕事がかさねてくるので、理想に向かって辛抱強く、且つ慎重にいろいろの抵抗や妨害と闘いながら歩を進めていかねばならないという意味があるそうです。

当拠点は会員増員の3年目の年ですが、会員数は2名増の252名です。この要因は退会者が多いからです。理由は①高齢となり活動が出来なくなった②仕事に就いた③介護者や子供に面倒を看てもらったなどです。この状態が続きますと活動会員が減少して大変な事態に陥ります。

従って、研修会や講習会を積極的に開催し会員の意識の高揚を図るとともに、啓発活動として各市の公共施設にチラシ・パンフレットを配布することや、人伝・口伝で「掛け声運動」の徹底、更に各市や社協の行事に協賛を働き掛けて活動内容の拡大により「会員及び活動会員の増員」、「リーダーの増員」を強力に推進し拠点の活性化を図って行く所存です。……理想に向かって辛抱強く慎重に進めて行きます。

今年一年皆様が「健勝であり」、世の中が「平穏無事」で、当拠点が「飛躍発展する」ことなどを願ってやみません。皆様のご支援とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

【リーダー養成講座を受講して】

近藤民英子(宝塚)

去る11月29日から12月1日まで、2泊3日の研修に参加させていただきました。(JR新大阪駅中央口集散)北は北海道、南は九州から計32名(内女性13名)が2台のマイクロバスに乗車、目的地兵庫ユニピアささやまへ向かい出発しました。車中からは見事な紅葉の山々に感動、晩秋の風情を楽しみました。初めて出会った仲間の皆さんと世間話をしながら篠山へ。山深い雑木林を過ぎたころ、広い空間にユニピアささやまの洋館風の建物が見えてきました。人里離れたこの場所は研修には最適なところだと感心しました。下記の通りのハードスケジュールでしたが本部役員の方々の熱心な講義を皆真面目に3日間、受講いたしました。

『研修カリキュラムの概要』

(1日目) 開会・オリエンテーション 基調講演「ナルク総論」 ナルク設立の意義・ナルクの理念・リーダーシップ等	(2日目) 拠点運営・成年後見制度・諸規定など ボランティア保険・エンディングノート・コーディネーター 活動・時間預託・子育て支援・奉仕活動マニュアル 交流会(会長挨拶・自己紹介)・勉強会
(3日目) 討議内容発表・質疑応答・閉会	

今回の研修では高畑会長がナルクを創ろうと考えられた思いが私の心に一番に印象深く残りました。「終局の生き方がその人の真価を決める」。特に森信三氏(全一学の創始者)の語録「人は退職後の生き方こそ、その人の真価だといってよい。退職後は在職中の3倍から5倍の緊張を持って晩年の人生を取り組まなければならない」以前から森信三氏を知っていましたが、今も私は肝に銘じて生きています。

このような気持ちとナルクの基本理念(自立・奉仕・助け合い・生きがい)を常に意識しながら、リーダーシップが取れるよう頑張りたいと思いました。

1 月 22 日(日)は新春懇親会です!



▽場 所: 川西市文化会館 2 階・レセプションルーム

▽時 間: 12:00~16:00

▽会 費: 3,500 円/1 人

その他: ①葉書に氏名と出欠をご記入の上、1 月 17 日事務所必着でご投函下さい。

締切りまでの期間が短いので早急にご返事頂きたくお願いします。

なお、事務所宛、電話またはファックスでの連絡でも結構です。

②これまではバイキング形式でしたが、食事制限のある方や量の偏りなどから飲食しにくいとの意見がありました。今回はお弁当にして、持ち帰ることが出来るように容器も準備します。

(この方式変更検討のため 12 月号に記事が記載出来なかったことお詫びいたします)

③作品展、フォトウォーキング写真展も同時に開催しますので、多数ご出品下さい。一元玉募金エンディングノートの販売も行います。

④締めは毎回盛況のオークションです。多数の出品をお願いします。

品物・作品は、前日までに事務所に届けて頂くか、当日会場へご持参下さい。

(出品には希望落札価格と氏名を記入ください。衣類以外は古いものでも可)

⑤アルコールを用意していることと、日曜日は駐車場が混雑し、駐車出来ないことが予想されますので出来るだけ電車・バスで来場下さい。

【第一部】 開会セレモニー(挨拶、乾杯、食事、スピーチ) 12 時~12 時 25 分

【第二部】 アトラクション(12 時 30 分~15 時)

フラダンス、ウクレレ・コーラス(同好会)、新舞踊(下邨さん、鷺北さん)、三味線(藤本流寿々糸会)、マジック(岡さん)、ハーモニカ(羽田さん)

【第三部】 オークション(15 時 10 分~16 時)

【今後の行事予定】

1 月 30 日(月)	救急救命講習(13 時~16 時)川西消防本部(諸岡、近藤み、近藤か、石原、受講予定)
2 月 4 日(土)	「放射能から子どもを守る」講演会(14 時~16 時)宝塚ソリオ 2 宝塚男女参画センター
2 月 17 日(金)	北摂拠点連絡会 宝塚・川西拠点にて(13 時 30 分~15 時 30 分)
3 月 4 日(土)	VoViT(ボビット)・・・高齢者の安否確認のシステム説明会 エル・おおさか(大阪北浜)
3 月中旬	会報手配り者懇親会
4 月 7 日(土)	万博花見会

『文芸コーナー』

今年から「文芸コーナー」を設けました。田辺聖子訳 小倉百人一首や格言、洒落言葉、俳句、短歌、和歌などを紹介します。皆さんの投稿をお待ちしています。今回は杉木さんが俳句の投稿をしてくれました。

【小倉百人一首】

「これやこの 行くも帰るも別れては しろもしらぬも 逢坂の関」……蝉丸作

これがかの 有名な逢坂の関よ 東(あずま)下りの旅人も 都へ帰る旅人も 知る人も知らぬ人も 別れては逢い逢うては別れして行き交う 人の世の別れと出会いを暗示するの がその名も逢坂の関

【言葉の意味】

「おはこ十八番」

歌舞伎役者の 7 代目の市川團十郎が芸のコツをしたためた本を、大切に箱にしまっておいたことから、おはこといわれた。

それを何故、十八番と書くかと言えば、市川家に伝わる芸が十八あったからである。

【俳句】

数え日や 文の束入れ 桔梗紋

作者: 杉木妙子



【時間預託累計(活動点数)】

	仕事援助		家事援助		送迎		計		生活 アド	会員活動数	
	回数	点数	回数	点数	回数	点数	回数	点数		男	女
4-11 月度	188	473	343	765	18	17	549	1255	25	75	241
12 月 度	3	11	31	67	1	1	35	79	0	6	23
累計	191	484	374	832	19	18	584	1334	25	81	264

【事務局よりお知らせ】

<新入会員>

金丸 政治・栄子さん 川西市久代

☆色々な行事に参加して楽しんで下さい。お待ちしております。



【運営委員会議事録報告】

開催日時:12 月 11 日 13:30~16:30 場所:事務所 出席 14 名

1)11 月度活動報告

- ① 仕事援助(庭仕事他) ほぼ終了。来春から一名新しくメンバーが増える。
- ② 事務所ポスト(貯金箱)に冷蔵庫のジュースの売上金など ¥6,200 が貯まっていた。(収入扱い)
- ③ 家事援助 特に問題は無いが、もっとゆとりのある態勢が望ましい。
- ④ うぐいすの森 1 月 16 日の担当が未定ゆえ、これから人選する。
- ⑤ 宝塚ちどり 相変わらず利用者が少ないが根本的解決策は無いようだ。

2)新懇親会要旨打ち合わせ

ゴマルゴの担当者との打ち合わせを行った。お弁当 4 案の説明を受け、1 つの案に決定

3)見廻りたい活動近況

75 才以上で独居の方を対象に活動しているが、反応が今一つなので、やり方に工夫が必要。

4)リーダー養成講座(11 月 29 日~12 月 1 日の 3 日間、ユニットピアささやま)……記事別掲

5)研修会・講習会等

※最近の葬儀事情(12 月 2 日(金)13:30~15:00、事務所)

近藤み

14 名が参加。エンディングノートの書き方や自分の葬儀を考えさせられる内容であった。

※救急救命講習(AED)(12 月 6 日(火) 13~16 川西消防本部)

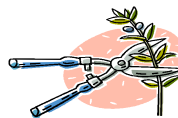
記事別掲

6) 東日本大震災避難者支援活動(お茶っこカフェのその後)

近藤み

7) 事務所当番、会報記事提供を要請

平塚

【庭仕事隊通信 その⑤ ^{かんごえ} 寒肥】

諸岡茂昭(川西)

冬の大切な庭仕事のひとつが寒肥やりです。冬の落葉樹は休眠中で、常緑樹も活動が低下しています。この時期を狙って肥料を施せば、春になって根が活発に活動し始める頃、養分を吸収し元気に木が生長出来るようになります。大きくなりすぎて困る木には量を控えめにします。栄養不足になると木は弱り、病気に罹りやすく、また害虫に狙われ易くなります。1 月下旬から 3 月上旬が施肥の適期です。最近は窒素(葉)・リン酸(花や実)・カリ(根)を適度に配合し、且つ、臭い出にくい肥料が寒肥として販売されていますので便利です。当拠点では先輩が考案された“バールで穴を開け肥料を入れる方法”を採用し、腰痛防止を図っています。

「救急救命講座を受講して」

大野晏稔(川西)

12月6日(火) 13時~16時 川西消防本部

今回ナルクからは私と杉木さん、金杉さんの3名受講しました。

スライドで救急法に関する説明を受けた後、人形をモデルにして、AED(自動体外式除細動器)の機械で心肺蘇生法を教わった。現在、川西消防署の救急隊は到着まで平均6分かかるので、その間に応急処置として人体の反応、主に呼吸を確認して119番通報した後、応援者を大声で求めて、心臓マッサージ、人工呼吸を繰り返し行って、救急隊の到着を待つ、AEDが到着したら、音声指示に基づいて「電気ショック」を行い、1回/2分の心肺蘇生を繰り返し行う。このようにして人体蘇生を行って人命救助が出来ることもあるので、重要な役割である。

AEDは最近あちこちに設置されているので、このような講習を受講しておけば、緊急時に役立つと思えたので、会員の皆さんも是非受講されることをお勧めします。なお、「修了証書」を受領しました。

新年ご挨拶として

賛助会員 池端浩太郎(宝塚市選出: 県議会議員)

平成 24 年市初春の寿ぎを心よりお慶び申し上げますとともに、ナルク会員の皆様の日頃からの活動のご努力、ご尽力に深く敬意を表します。

昨年は皆様ご承知のとおり、日本では3月11日の東日本大震災をはじめ様々な災害が発災し、また世界的にも政治・経済環境が大きな変化に見舞われた年でもありました。今年にはさらに世界の主要国の今後のリーダーが決められる年でもあり、日本はもちろんのこと、世界的にも決して楽観できる状況にはありません。しかしこのような状況であるからこそ、私たちもう一度それぞれが、自分たちの足元をしっかりと再構築していく、良い機会が与えられたのではないかと感じております。ナルク様におかれましては、発足より社会と人にお役に立つ組織として「自立・奉仕・助け合い」を基本に、その活動、高い志はこのような時代にこそ、あらためてさらに大きな役割を果たされていくものと確信致しております。私は、昨年4月に行われた統一地方選では皆様方の大きなご支援により、2期目の県議会へ送り出していただき、県議会を通じて政治に携わるものとして、皆様とともに力を携えて、しっかりと公に利する活動を力強く推進して参りたく思っております。私のホームページ(<http://www.k-ikehata.jp>)に「いけはた浩太郎の提言」として4つの下記提言を致しております。



- ① 人づくりこそ地域づくり
- ② 農業が減れば国は減びる
- ③ 文化あふれる宝塚をもっと日本全国・世界へ
- ④ 「民の公」を最大限に生かし、積極的に支援

誠に僭越ではございますが、「教育と農業」が私のライフワークとして取り組む課題であり、先輩諸氏の「公に還元」される生き方を学ばせていただき、私自身の指針とさせていただきたく思っております。ナルク様の今後益々のご発展とご関係各位のご健勝、ご多幸を心より祈念致し、新年のご挨拶とさせていただきます。

<編集委員よりお断り>

会報の題字を「ささえあい」(お元気ですか)に変更しました。これは拠点の愛称が「ささえあい」であるために、これをメインにしてお元気ですかを後ろにしました。ご理解のほどよろしくお願い致します。