



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) 2 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 1 月 31 日 現在 164 世帯 会員 250 名 ・ 賛助会員 12 名

盛況裡に新春懇親会が終了!

厚東・諸岡(川西)

心配された雨も上がった 1 月 22 日(日)、川西市文化会館レセプションルームで開催され、56 名(うち 2 名は急遽欠席)の方々が参加されました。久しぶりに顔を合わせるとあつて話が弾み、「定刻になりましたので着席をお願いします」の声が耳に入らない方も多かったようです。

平塚代表の挨拶では、新会員勧誘の願いを強く訴えられました。物故者黙祷、松本初代代表の乾杯の後、食事に入りました。今回は「お弁当」にしましたが、評価は次回の運営委員会で話し合います。食事をしながら賛助会員の方々(福西・多久和川西市議、越田県議、市村衆議院議員秘書の濱松さん)から挨拶を戴き、大島宝塚市議から戴いた祝電を披露しました。初参加の 5 名の新入会員の方々に、自己紹介をして戴きました。

第Ⅱ部のアトラクションは、フラダンス、コーラス、ウクレレ同好会の皆さんの演技があり、上達している成果の程が伺えました。恒例になった鷺北さん、下邨さんの華麗な舞に目を見張りました。

又、会員の浅川美子さん所属の藤本流寿々糸会の三味線の面々が見事な撥裁きと喉を披露されました。賛助出演して戴いたマジックの岡さん、ハーモニカ演奏の羽田さんは堂に入ったもので毎回楽しませて戴いております。

第Ⅲ部はオークション。心配していた出品数も皆様のご協力により沢山の品が集まりました。近藤民さんの初登場とは思えぬ名司会で快調に進行しましたが、残念ながらやや時間不足でした。作品展には白井修さんの新作を含む能面や、長田恵美子さんの大きな屏風に書かれた書を始めとして、東日本大震災被災地で撮られた写真、手芸作品、陶芸などを出展していただきました。今回は絵画がなかったな! 例年、早川さんに作成して戴いていた「〇〇〇〇年 NALC 新春懇親会」の垂れ幕と「会場案内」を近藤加さんが綺麗に作って下さいました。スタッフの尽力で皆さん楽しいひと時を過ごして頂けたことと思います。一元玉募金(10,431 円)及びオークション(42,950 円)への出品にご協力ありがとうございました。



【「見廻りたい」について本部へ現況を報告しました】 厚東信之(川西)

昨年 8 月に実施された各拠点の「見廻りたい」活動のアンケート結果を、本部で取りまとめてマスコミに送付したところ、読売新聞他数社から取材を受けたとのこと。

そこで本件記事が新聞に掲載された時に問い合わせに対する対応のため、以下の項目の報告を求められたものです。

- 1.見廻りたいの対象者とその担当者の一覧
- 2.対象者の年齢を標準マニュアル通り65才に引き下げることを拠点として考えていますか
- 3.電話や訪問等の頻度について
- 4.対象者が異常を感じて緊急連絡をしたい時の対応方法について
- 5.電話や訪問で対象者に異常を感じた時の対処方法について
- 6.対象者へのマスコミの取材について

当拠点では本格的活動を昨年夏からスタートさせ、原則75才以上の方をピックアップして活動中ですが、なかなか十分なことが出来ておらず現在体制づくりを急いでいるところです。

基本的な考え方として、会員の平均年齢が70才となり、本当に「見廻りたい」が必要な方か否かの見極め。少なくともご夫婦共お元気なお宅や、常時同好会活動に参加されておられる方は、この対象外にできると思いますし、若い方でも独居生活者やご病気の方に対してはこの対象に加えるべきと思っています。

1月18日(水)の日経新聞夕刊に、高畑会長が写真入りで「孤独死をなくそう」高齢者福祉に取り組む

NPO 法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ (NALC)との記事が大きく掲載されたことは、会員の皆様の何人かは目にされたと思います。近くに身寄りがない高齢者を対象に「月1回の自宅訪問」「週1回の電話」といった形で会員が声を掛ける。緊急時には連絡を受ける体制も整えておく。病院への送迎や室内清掃を手伝う地域もある。ボランティアの輪で「無縁社会」の問題解消に取り組んでいる。との記事です。

わが拠点の現状は、会長の発表された域には達していませんが、これからも会員皆様のお力添えを頂きながら、一步ずつ着実に緊密な体制を築いて行きたいと考えております。

今後ともご支援・ご協力をお願いいたします。

【会報手配りに思う】

鷺北正治(川西)

「ささえあい」は平素活動していない私にとって、今後の運営方針、活動状況、行事予定などナルクと結び付ける唯一の手段です。

毎月10日前後、読むたびに編集に携わっている皆様のご苦勞を想像します。掲載するニュースの収集・選定・校正・編集・印刷・地域ごとに分類等、役員を始め関係者の皆様に感謝申し上げます。

苦勞の度合いは全然違いますが、私も慰問を目的とした踊りを町内の皆さんと練習していますが、頭、体がなかなか思うようについていけなく四苦八苦しながら遅れないよう練習に励んでいます。

昨年3月から手配りをお引き受けし散歩がてら6世帯の家族にお届けしています。

情報を運ぶ橋渡し役を届いたその日の内に、手配りすることを肝に銘じ今後も喜んで継続していきたいと思っています。

『東日本大震災避難者支援活動』

お茶っこカフェその後

1月14日(土曜日)今回はソリオ1の宝塚NPO法人事務所内の一角で開催され午後1時の定刻にはスタッフや市の担当者?のみであった。

事務所は今回も全く来られるかどうかかわからないと言っていたが、しばらくして前も参加した家族連れの3人と今回は就活のために初めての相談者もこられた。またこの日はアメリカの放送局からも通訳付きで取材に来ていたようだ。事務所を出たところの和室では宝塚こども落語会が開催されていて、避難者の方も自由に鑑賞していた。こども落語はプロ顔負けの口調で、聞いた人は「面白かった、感動した」な



近藤民英子(宝塚)

ど好評で私も嬉しく思った。1月31日に朝日ファミリー編集長から今までのお茶っこカフェに参加した感想とボランティアとしての思いなどを平塚代表と一緒に取材を受けた。お茶っこカフェにナルクとして関わった経緯やそれぞれの考えや意見を述べた。

これはNPO法人のこの活動で何か残せないかとの考えで、それぞれの立場(避難者、市、NPO法人センター、ボランティアなど)で取材があった。この情報は朝日ファミリーまたは小冊子などに掲載予定。

『庭仕事その⑥ 冬の消毒』

諸岡茂昭(川西)

落葉樹が葉を落としている冬は、樹木の消毒に最適な季節です。一度発生すると退治するのが難しいカイガラムシ対策はこの時期が適期。春になって虫が活動を始める前の2月～3月初旬に「マシン油乳剤」を散布して窒息死させます。ダニ類や蛾の卵にも効果があります。昨年の半ばに、「石灰硫黄合剤」の少容量品が製造中止になったため(ホームセンターに売れ残りがある場合もある)、カイガラムシと同時に菌も殺すことは出来なくなったのは残念ですが、やむを得ません。春よ来い、早く来い……

【事務局よりお知らせ】

【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
4-1 月度	191	484	374	832	19	18	584	1334	25	81	264
1月度	2	6	32	70	3	5	37	81	0	8	21
累計	193	490	406	902	22	23	621	1415	25	89	285

<新入会員ご紹介>

米田 典夫・征子さん 川西市矢間

※色んな活動(同好会含む)参加して楽しんでください。お待ちしております。

運営委員会議事報告



開催日時:平成 24 年 1 月 8 日 場所:事務所

参加者:16名

1)12 月度活動報告

- ①仕事援助 ……庭仕事は今月から再開、②家事援助 ……特になし、
③うぐいすの森 ……提供者2名程度増が必要、④宝塚ちどり ……利用者が少し増えてきた

2)新春懇親会最終打ち合わせ

『式次第の内容確認』

開会挨拶、物故者黙祷、乾杯の音頭(松本さん)。『アトラクション』フラダンス・ウクレレ同好会、新舞踊(鷺北・下邨さん)、三味線……浅川さん(藤本流:寿々糸会)、マジック……岡さん、ハーモニカ……羽田さん。『オークション』出品の確認と値付け他

3)見廻りたい活動の今後について

- ・本部のアンケート集計の結果を踏まえて今後の進め方を検討する

4)今後の講習会・研修会について

- ・救急救命講習……1 月 30 日 13 時～16 時 川西消防本部(諸岡氏が参加)
- ・放射能から子供を守る講演会……2 月 4 日 14 時～16 時 宝塚ソリオ 2 男女参画センター

5)東日本大震災避難者支援活動……1 月 14 日 ソリオ1NPOセンターにて開催

6)北摂拠点連絡会……2 月 17 日(金) 13 時 30 分～15 時 30 分 当拠点にて開催(平塚・厚東・諸岡・近藤)

7)総会の日程について……第 1 案:6 月 10 日(日)、2 案:3 日(日) 宝塚東公民館を予約のこと(2月1日)

8)その他……①同好会で事務所を利用する場合は、代表者が事務所当番を兼ねることとした。

- ②切手管理ノートを作成する。……大きいノートを作る

『今後の行事予定』

2 月 17 日(金)	北摂拠点連絡会	13 時 30 分～15 時 30 分	当拠点事務所
2 月 19 日(日)	救急救命講習(AED)	13 時～16 時	川西消防本部
3 月 23 日(金)	救急救命講習(AED)	〃	〃
3 月 4 日(日)	VoViT(ボビット)高齢者の安否確認システム説明会	13 時～16 時	エル・おおさか
3 月 23 日(金)	会報手配り者懇親会	13 時 30 分～15 時	事務所
4 月 7 日(土)	万博花見会		(2 月 17 日に詳細決定予定)

『文芸コーナー』

『小倉百人一首』

『かささぎのわたせる橋に おく霜のしろきを見れば 夜ぞふけにける』……中納言家持作

冬の夜空に凍りきらめく星々、七夕の夜にはカササギが翼をうち交わして、天の川に橋をかけるというが、おお、ここ地上の橋にも白く霜が下りている、それを見れば夜も更けたことが思われる。

田辺聖子訳

『言葉の意味』

『おやつ』

昔の時間を表す「八つ時」がそのまま現在に残っている言葉です。

お三時と言われる人もいますが、「おやつ」の比ではありません。八つ時は今の午前二時と午後二時頃にあたる。当然午前二時に「おやつ」という訳はないので、午後二時のことになります。昔は今のように入食制ではなく朝夕の二食制だったので、その中間に間食をして一息を入れたと思われる。

『洒落言葉』

『竹屋の火事』

*竹は燃えるとポンポン音がする。このようにポンポン物を言うつ人のことを「竹屋の火事」みたいな人と言っ。

『お金を貸して欲しい』と言われたときは、「雨やどり」やと言ってやれ！

*即ち傘ない(貸さない)と言っ意味である。



健康コーナー

健康法には、攻めと(肉体・精神を鍛える・食事)と守り(年2回検診を受ける)の健康法があります。皆

さん攻め守り色々な健康法を講じておられると思います。そのノウハウの第一号をご紹介します。皆さんも今後どしどし記事を提供して下さい。

【私の健康法】

私が大好きな麻雀と出会ったのは今から 40 年前、釜石と言う港町に転勤になったおり、他に娯楽もなく社宅の仲間と始めたのがきっかけです。

その頃は小学生だった子供たちを送り出すと、弁当持参で連日卓を囲みました。

あれから 40 年今もその当時の仲間 7 人が関東、関西に分かれても年に一度の研修旅行なるものを楽しんでいます。ハットしたり、ドキドキしたり、大声で笑ったり、心臓と脳の活性化に大いに役立っていると思っています。

そして“これだけ長く付き合えたのも麻雀のお蔭ね”といつも笑っています。他にも週 2 回 1 km 泳ぐの

を目標にプール通い(水に浸かった後のグツタリ感と爽快感は格別)又、ナルクでは同好会のフラダンス(足腰が鍛えられる)・コ

ーラス(腹から声を出して最高)因みに家事援助(掃除と買い物)もさせてもらいました。現在は専ら事務所から「もしもしコール」で色んな方とお話をさせてもらっています。エンディングノートも書き込みました。もう何も思い残すことはありません。もう暫く元気でナルクの活動を続けて、ピンピンコロリといつの日にか逝けることを願うばかりの今日この頃です。

三上ひろ子(宝塚)