

NPO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) 3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 2月29日現在 163世帯 会員248名・賛助会員12名

### 見廻りたい活動の中で

三上ひろ子(宝塚)

先日、嬉しいことがありました。

独りでお住まいのHさんには、事務所当番の折に以前から時々電話を入れて“お元気ですか”と伺っていました。先日の電話の際、「寂しい」と言われたので、近く行われる新春懇親会にお誘いしました。

足が不自由なので会場まで行くのは無理と云っておられましたが、幸いなことに大野さんが庭の手入れに来られていて、家も近いことから、車でお送りすることになりました。

当日は「このような会に参加するのは初めて」と仰りながら大野さんの車で、早くから参加されました。私はHさんの顔を拝見し、早速ご挨拶をさせて頂きました。

最後のオークションまで、お付き合い下さり「楽しかった」と言っておられました。

こんな出会いが一人でも多く出来たことは「もしもしコール」が少しでもお役に立てたかな！と嬉しく思いました。

### ナルクに入会して

松本永子(宝塚)

私がナルクの活動を知ったのは7年前のNHKテレビの「ご近所の底力」でした。

96歳の父を看取って暫くのことでした。

「何か私に出来ることはないのか」と思っていた矢先のことでしたので、自分の出来ることをしてそれが後々自分が困ったときに利用できる「時間預託制度」に感動し、すぐに入会しました。

しかし、これと言った趣味・特技もなく、人様のお役に立てることがあるのかと言う気持ちが強かったので、申し込み時の「登録票」の提出のときにはチェック箇所がなくて情けない思いをしました。

そのうえナルクの活動の3本柱である「出来ること」を、「出来るとき」に、「出来る方法」を理解して

いたのですが活動をするについてはどのようにしていいのかわからないため、コーディネーターにアドバイスを頂き、「家事援助」や「宝塚ちどりの喫茶のお手伝い」などをするようになりました。

利用者の方から、ありがとう！のお声を張り合いとして楽しく活動しております。

「自立」・「奉仕」・「助けあい」を目標に、いつまでも元気で、活動に精を出し、自分が困ったときには利用者となり、お仲間に活動をお願いするつもりです。又、麻雀同好会や色々なイベントにも参加して、楽しく充実した日々を過ごしております。ナルクに入会して本当によかったと思っています。

### フォトウォーキングのご案内

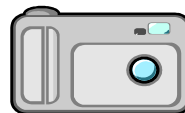
開催日時: 4月13日(金) 雨天中止

行先: 西宮酒蔵巡り(日本盛り酒つくり煉瓦館  
白鹿記念酒造館など)

集合場所と時間: JR西宮駅南側 10時集合

※ 雨天の場合: 当日午前7時の天気予報に準じて田辺が連絡する。

幹事(田辺): 連絡先(090-1901-1868)



持ち物:水筒、カメラ他

昼食:見学場所の適当なレストランで食事をします。

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<br>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・12月度 | 193  | 490 | 409  | 902 | 22 | 23 | 624 | 1415 | 25       | 89    | 285 |
| 2月度    | 65   | 67  | 29   | 61  | 5  | 6  | 99  | 134  | 0        | 12    | 21  |
| 累計     | 258  | 557 | 438  | 963 | 27 | 29 | 723 | 1549 | 25       | 101   | 306 |

『お悔み申し上げます』 川西市東久代…山下長五郎さん、宝塚市切畑:吉村美奈子さん

『転籍者』 宝塚市川面…梅沢浩・秀子さんは尼崎拠点へ

川西市寺畑…竹内和世さんは豊中市へ転居に伴い退会

## 万博花見会のご案内



☆4月7日(土) 万博の「東大路広場」で開催されます。……10時30分～15時30分

☆当拠点の世話役:坂井(副代表)と三上(運営委員)です。……参加者は事務所又は世話役まで電話・faxで連絡下さい。

\* 集合場所と時間:蛍池駅モノレールの改札口 午前10時

\* 当日の昼食は弁当を用意します。(1,000円)

\* 雨天の場合前日の午前11時に開催有無を決定する。

\* 歌や踊りなど沢山の催しがありますが、当拠点は「フラ・ウクレレ」同好会が出演します。

\* 役員だけでなく一般会員、会員以外の友人・知人の参加も可です。お誘い合わせのうえご参加下さい。

### 運営委員会議事報告

開催日時:2月12日(日) 13:30～15:30 場所:事務所 出席人数:13名

|  |         |
|--|---------|
| 1) 一月度活動報告                                 |         |
| 仕事援助(庭仕事)……2月一杯で終了予定(ずれ込めば3月へ)             | 大野      |
| 家事援助 ……○さんから買い物の要請あり(対応可)                  | 近藤民、近藤加 |
| うぐいすの森 ……清掃のみ。対応者が半分しかいない。                 | 村林      |
| 宝塚ちどり ……特に問題なし。利用者が増えてきた                   | 平塚      |
| 2) 新春懇親会を振り返って                             |         |
| * 昼食(弁当) ……内容やや貧弱だった(量・質・汁物が冷えていたなど)       |         |
| * アトラクション ……演目が多すぎた。                       |         |
| * オークション物品 ……品物の値付けなど事前準備が必要               |         |
| * 意見ノート ……一冊では皆さんに回りきらなかった。テーブルごとに置くことを検討。 |         |
| * 参加者名簿がなかった。                              |         |
| * 集合写真は前もって段取りが必要……来年も必要                   |         |

|   |        |
|---|--------|
| * 震災募金箱 ……5,000円あり。   | 諸岡     |
| * エンディングノート……一冊のみ販売   |        |
| 3)救急救命講習(AED)……3月23日(金)受講者確認するもなし(1/30は諸岡のみ)                              |        |
| 放射能から子供を守る」講演会要旨報告(平塚・厚東・近藤民が参加)  | 厚東     |
| 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)                                       | 近藤民    |
| 1月31日(火)朝日ファミリーからの取材を受ける…   | 近藤民、平塚 |
| ブロック制(小集団活動による活性化促進)の導入……宝塚・川西の2ブロック制                                     |        |
| 2月17日の北摂拠点情報交換会の時に他拠点の状況を確認して参考に検討する。                                     |        |
| 行事部(広報部)の設置の検討……決まれば部長選任(以後行事ごとに責任者を選任)同上                                 |        |
| 8)講習会・研修会の内容検討……参加意識の高揚、定例会開催、振り込め詐欺、救急車の呼び方など<br>年間行事計画を立案し、それぞれに担当者を決める |        |
| 9)総会の日程……6月10日(日)予約完了(控室?) アトラクション・講演会の検討……3月の運営委員会で<br>相談                |        |
| 川西市利用グループ説明会・研修会(済)……中央公民館:大野、パレット川西:諸岡                                   |        |
| 11) ホームページ……情報公開の最大のツール。委員会1回/月開催(会報で案内する)<br>記事に質問・意見・要望を入れては!           | 田辺     |
| 12)フォトハイキング 4月13日(金) 西宮酒蔵巡りに決定  |        |
| 13)万博花見会 4月7日(土) 万博公園   |        |
| 14)子育て支援 1月22日朝日新聞の記事 中山台の子育て支援にタイアップ出来ないか。                               |        |
| 15)2月29日(水)PM6:00~ テレビ放送(生活提言・政局・ナルク)                                     |        |
| 16)その他 ①切手、はがき使用記録ノート整備完了 ②ナルクの歌のCD ③保育園下校サポート依頼 他<br>3名支援要請あり            |        |

### 今後の行事予定

|                            |                        |        |
|----------------------------|------------------------|--------|
| 3月30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(案内記事別掲)     |                        |        |
| 4月13日(金)…フォトウォーキング(案内記事別掲) |                        |        |
| 6月10日(日) 総会10時~12時         | 講演会、アトラクション、13時~15時30分 | 宝塚東公民館 |

### 《健康コーナー》

今月は健康法の記事掲載スペースがありませんでしたので休みます。

### 『会報手配り者懇談会のご案内』

今般、会報の手配り者の懇談会を下記の如く計画しました。手配りを通して受け取った人の反応や皆さんが感じておられていることなど忌憚のないご意見を頂戴したいと思います。万障繰り合わせてご参加のほどよろしくお願い致します。

日時:3月30日(金) 14時~16時

場所:事務所にて

手配り者(敬称略)

村林隆、中西陽一、田辺春潮、平塚圭彦、種子島町子、上西智恵子、辻村脩、斉藤隆、本田廣市、鷺北正治、浅田美代子、高橋須磨子、大野晏稔、岡村一郎、小倉正久、大矢登、谷崎啓子、金井正一郎、小笹武二、杉木妙子、浅見明、藤森美代子、坂井義雄の23名

文芸コーナー

『小倉百人一首』

「君がため 春の野に出てて 若菜つむ わが衣  
手に雪は降りつつ」……光孝天皇作

あなたにと思つて まだ寒い早春の野に私  
は出て やつと生いそめた みどりの若菜をつみ  
ました。その私の袖に雪がちらちらと

…田辺聖子訳

【言葉の意味】

『鯖を読む』

魚市場で鯖や鰯を数えるとき、目にもとまらぬス  
ピードで「ひとや、ひとや、ふたや、ふたや、みいぢ  
よや、みいぢよや」と箱に投げ込んだことから来い  
るが読み直すと必ず間違っており、いい加減なので  
「鯖を読む」と言つたようになつた。

『俳句』

春を待つ 祖父手作りの菓子木型



杉木妙子作

日時:3月30日(金)

第 52 回 NALC 兵庫 拠点 ゴルフ 参加者 募集

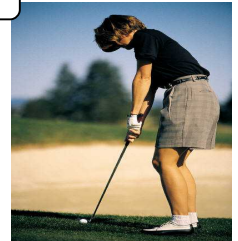
場所:小野グランドカントリー OLDコース 9時3分スタート

(兵庫県小野市中谷町 1413 番地:TEL:0794-67-1500)

費用:プレー代 10,500 円(キャディー、昼食付) 参加費:2,000 円

締切:3月15日(木)

◎参加希望者は「鷲北」まで連絡下さい(TEL&FAX:072-758-2151)



北摂 拠点 情報 交換会 要旨

2月17日(金)13時30分~15時45分

当拠点事務所で開催

参加拠点は、高槻・島本、吹田、豊中・池田、茨木・摂津、箕面、宝塚・川西の6拠点、本部1名  
(当拠点参加者:平塚・厚東・近藤・杉木)

議題:1)各拠点の課題と取組について 2)「見廻りたい活動」の取り組みについて 3)意見交換

4)万博花見会……別途案内掲載 5)次回開催日と世話役拠点の確認……6月22日(金) 茨木・摂津  
拠点にて開催

1) については、会員、活動会員の増員、役員のなり手が無いなどが、大方の拠点の共通課題として対策に  
ついて話し合った。……会報手配り時に声を掛ける、プロジェクト設置、パンフ・チラシを各市の公共施  
設に配布するなど。

2)「見廻りたい活動」……各拠点の現状報告を行った。未実施の拠点もあった。

3)の意見交換会では、議題1)を中心に熱心な意見交換が行われた。

庭仕事その ⑦ 芽出し肥・鉢物の植え替え

諸岡茂昭(川西)

3月になると地下では根が活動を開始します。この  
時期(3月上旬まで)に薄い液肥を数回撒くと、植物  
が元気に育つそうです。特にチューリップなどの球根  
類では、花の大きさがぐっと大きくなるとのこと。

またこの時期からは冬越しさせた鉢物類の植え替  
が始まります。以前に植え替えて根が鉢の中でギュ  
ウギュウになっている植物は是非この機会に植え  
替えをしてやって下さい。但し、植え替えの適期は種  
類によって違いますので間違えないことが肝要。

代表例は以下の通りです。セッコク(お彼岸まで)、ノ  
ビル系デンドロビウム(3下旬—4)、月下美人(4中旬  
—6月中旬)、シャコバサボテン(4下旬)、君子蘭(ゴル  
デンウィーク)、フウラン(5)、観音竹・棕櫚竹(5—6)。

