

NPO法人 ニッポン・アクティブ・ライフ・クラブ



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)

4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\_sasaesai@yahoo.co.jp

H P http://www3.to/sasaesai



会員数 3月30日現在 162世帯 会員248名・賛助会員12名

## 新年度の活動方針(案)

【新年度活動方針案】 6月10日の総会で正式に決定

拠点が設立されて17年を迎えるが、会員の高齢化により退会者が多くなっている。又、活動会員が増えない、役員のなり手が無いなど大きな問題を抱えており、このままほっておくと近い将来退会者がどんどん増えて拠点の運営が危ぶまれる昨今である。期待した団塊世代の人達が年金受給が65歳になり、雇用延長で働く人が多くなったことから、入会者が増えなかったが、この人達が来年からフリーになる。従って、これらの人材に入会を勧めて会員の増員を図ることが重要である。

大方の方針は昨年度の内容と同じであるが解決に至らないため継続して取り組んでいきますので、皆様の積極的なご協力をよろしくお願い致します。

- 1) 会員の増員……人伝、口伝で友人・知人・親類縁者の方々に今まで以上に小まめに声掛け運動を行って会員を増やす。
- 2) 活動会員の増員……一般会員の活動への参画意識を高めるために、ブロック制を導入して、皆さんが参画しやすい行事の探索、集まり易い小集団地域活動を展開する。
- 3) 役員のなり手を増やす……講習会・研修会・拠点独自のリーダー養成講座などを積極的に行って会員の意識の高揚を図る。
- 4) 「見守りたい」活動の活発化……先日51歳で亡くなったタレントの山口美江さんも孤独死だった。最近全国各地で50代、60代の孤独死が(3万人/年)増えてきている。当拠点では孤独死を絶対に発生させない。未然に防ぐことに全力を挙げて見廻りたい活動(もしもしコール)に取り組んで行く。……他人事とすることなかれ！。
- 5) 同好会・趣味の会を更に増やす……この活動を通じて会員以外の人でも参画出来るようにして入会を勧めるとともに会員相互間の仲間意識を高めれば、活動会員の増員に繋がることが期待出来る。
- 6) 役所の福祉関係の部署や社協(包括支援センター)との連携強化……これらの部署で介護・介助に係わるサービスが不足している部分をナルクがお助けマンの役割をする。

## 『ブロック制を設置します』

3月11日の運営委員会に諮り決まりました。

☆ 宝塚・伊丹ブロック長……近藤副代表

☆ 川西・猪名川町・豊能町ブロック長……厚東副代表

今までの拠点全体の活動以外にブロック単位の活動を行う、未活動会員が参画しやすい場を作って、会員相互の親睦を深めていくことが狙い。……集まり易いように会員のお家の近くで集会を行う

## 『4 役会の開催を決定』

☆ 3月の運営委員会で、1回/月の開催を決めました。拠点の大まかな運営方針や次回の運営委員会のテーマなどを打ち合わせる会です。(メンバー:代表・副代表・事務局長・会計)

### 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・2月度	258	557	438	963	27	29	723	1549	25	101	306
3月度	3	4	37	86	2	3	42	93	0	9	25
累計	261	561	475	1049	29	32	765	1642	25	110	331

## 『新入会員』

長澤聖一・浩子さん……川西市美山台  
ようこそ、ご入会頂きました。

色々な活動を行っていますので、是非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 報 告

開催日時:3月11日 13:30~16:30 場所:事務所

出席人数 13名

### 1)2 月度活動報告

仕事援助(大野): 冬期庭仕事は終了

家事援助(松本):織田さんは介護認定が得られたので退会された

うぐいすの森(村林):まだ3名程度人手不足。

(近藤加)…入所者の家族から支援の打診はあるが具体化していない

宝塚ちどり(平塚):中山台ちどりの喫茶の仕事の可能性低い?



### 2)総会(10-12時)とアトラクション(13-16時)……6月10日(日)宝塚東公民館

アトラクション取り纏めは厚東 :ハーモニカ、ギター、フラ・ウクレレ、コーラス、

### 3)ブロック制(小集団活動)……2ブロックとし、ブロック長に宝塚・伊丹:近藤民、川西・猪名川・豊能町:厚東

### 4)行事部(広報部)の設置検討……当面は催し毎に責任者を決めて対処する。

### 5)北摂拠点連絡会(2月17日):当拠点で開催。平塚・厚東・近藤民・杉木が参加

各拠点の課題事項、対策、行事その他において積極的な意見交換があった。

### 6)万博花見会の件……4月7日(土)坂井、三上が参加者の取り纏め、弁当など手配。

集合:蛍池モノレール改札口 9時40分

### 7)東日本大震災避難者支援活動(お茶っこカフェ)3月10日(土)平塚が参加した。

### 8)講習会・研修会;兵庫県の講師の派遣があるので検討する。

### 9)高齢者支援システムのセミナー(VoVit)……平塚・厚東・諸岡が出席。

### 10)フォトウォーキング:会報に掲載

- 11) 火災保険(狩野):生活アドバイザー候補と考えたが必要なしと判断。
- 12) 会報手配り者懇談会を開催する。
- 13) 介護用駐車ワッペンを 1 枚本部から貰うけた。

**今後の行事予定**

- ☆4 月 13 日(金) フォトウォーキング JR西宮駅南側 10 時集合
- ☆4 役定例会(毎月運営委員会の前に開催)
- ☆6 月 10 日(日) 定期総会(宝塚東公民館) 10 時~12 時  
講演会、アトラクション 13 時~16 時



**『会報手配り者懇談会の要旨』**

3 月 30 日(金)に事務所にて開催しました。10 名の方が参加され活発な意見交換がありました。

参加者名:大野(川西)・田辺(伊丹)・近藤民(宝塚)・大矢(川西)・杉木(猪名川町)・金井(川西)・藤森(川西)・上西智(宝塚)・斉藤(宝塚)・平塚(宝塚)の皆さん。

**<意見交換要旨>**

- \* やりがいを感じる……特に声を掛けて反応があったとき
- \* 広範囲のため、狭い道を車で配るので、声をかけずポストに投函となる。
- \* 手配り者の人の顔を知ってもらいたい……チャイムをならせば出てきて顔を見せて頂きたい。
- \* こんな会合は初めてだと思うが、大変良かった。他の小集団活動も積極的に行って、多くの会員が参加しやすい場を増やして欲しい……今後 2 回/年実施しましょうの声あり【次回 9 月 21 日(金)】
- \* 挨拶文を入れているが好評である……時にはお礼の電話があります。

**文芸コーナー**

**『小倉百人一首』**

「久方の 光のどけき 春の日に しづこころなく  
花の散るらむ」 紀友則作…田辺聖子訳

日の光のゆったりりのどかにあたたかい 春の日まことにお  
だやかな 好日人みな陶然と やすらぐとき それなのに桜  
の花ばかりは静かなころもなく あわただしく散りまが  
う 音もない花吹雪 なぜそんなに散りいそぐのか

**【言葉の意味】**

**『八百長』**

明治時代、相撲協会の前身である相撲会所に入入りして  
いた八百屋の長兵衛さんの名前からきています。

この長兵衛さん、伊勢ノ海親方の碁の相手をよくしてしまし  
た。上手で実力もあるのに、親方のご機嫌をとるためにわざ  
と負けて実力が互角であるようにしていました。周りの人た  
ちが気付かないはずはなく、わざと負けるので「このことを  
「八百長」というようになった。

**『短歌』**

あるときは 母に似る人 近づけぬ テレビが写す 被災  
地の顔…松野綾子



**【高齢者支援システムの報告セミナー】**

開催日時:3月4日(日) 13:00~16:00 エルおおさか(大阪府中央区)で開催され、平塚、厚東、諸岡が参加しました。

☆高畑会長の挨拶の後、シニア社会学会の袖井会長の基調講演の後、同学会堀池理事のシステムの説明がありました。

☆VOViT(ボビット)とはボイス&ビジュアル・インフォメーション・ツールの略で高齢者孤立防止モデル普及事業支援の道具。

『このシステムで出来ること』

- \* 自分サポーターや見守り者がつながる
- \* スケジュール管理や見守りなどをテレビ電話やメールの通信が出来てコミュニケーションが可能
- \* 更に絵と文字を書いて送り、相手とやり取りの楽しさも味わえる便利な道具です。

☆このシステムを使用された高槻・島本拠点(田中代表)、泉州拠点(加藤)、枚方拠点(山本)から、活用した所感発表がありました。

**健康コーナー**



坂井義雄(宝塚)

今回は厳しい攻めの健康法です。

スポーツのよいところは身体的には枚挙にいとまがありませんが、精神的には「出来た喜び」や「仲間がいる楽しみ」など多くの満足感が情緒の安定を生み、積極的に前向きな生き方に結びついて、心身とも健康な「いい人生」の基礎をつくることにあります。コート狭しとイエローの球を追いかけ、意図したところへ自分の肉体が飛んで行けるのを確認するのは最高の気分！自分の肉体機能の尺度にもなります。子育てから解放された婦人団体から声が掛かり、教えながら(連盟公認指導員)自身も基本に帰り、刺激を受け、活を入れ、その時はオジサン印のパッケージを元気印に変えて“鬼コーチ”にヘンシン(変身)。習慣的に続けているのが早朝ジョギング(45分)で心肺機能の維持年に数回の「ゴルフ」は歩行で持久力。スポーツジムの「水泳」と「ストレッチ」で柔軟性。そのあとのクールダウンで「卓球」に興じます。卓球は球のスピードが早いので(時速 130 キロとか)、動体視力を鍛えるのに効果あり。

2 月に長野白馬の親戚宅の屋根の大雪下ろし、周辺の除雪手伝いの帰りに勧められて、札幌支店勤務時代以来久しぶりに、八方尾根で「スキー」に興じ、クリスチャニア・ターンする滑走中の瞬間的な判断力は、機敏性等日常生活でも役に立つ。器用貧乏ながら異なるスポーツはそれぞれ使う筋肉が違い、結果として全身機能を使い、使わないことによるサビ(筋肉退化)を食い止められるし、ストレス解消にもなります。誰しも加齢とともに体力低下は自明の理ですが、その低下のスピードを少しでも鈍らせることが出来る。一方で愛好者が何らかの理由で急に止めると、何もしない人よりも、体力が落ちるスピードが速くなるという、中高年者スポーツの難しさも同居。“年だから”と自分で自分の限界を決めつけず、僅かでも時間を作り出して、皆さんも今までの人生経験豊富な知恵と工夫で身の丈に合った体力維持に努めて下さい。

**庭仕事隊通信 その ⑧ 雑草対策**



諸岡茂昭(川西)

植物がグングン伸びる、待ちに待った春の到来。しかし厄介な雑草も元気に活動を開始します。「抜いたと思って後ろを振り向いたら、もう生えてきている」と形容される程の勢いです。「雑草をなんとかしたい」との思いは皆同じ。対策のいくつかをご紹介します。

	方法	長所	短所	推奨度
①	砂利を敷く	手軽に施工できる	i 落葉の掃除が難 ii 砂利が土に埋まる	△
②	防草シートを敷く	手軽に施工できる	i 見掛けが悪い ii やや高価	△
③	防草シート+砂利	見掛けが良い	i 落葉の掃除が難 ii やや高価	◎
④	除草剤の散布	簡単	i 定期的作業必要	△

花壇の中などの雑草対策は、グランドカバーと呼ばれる植物を植えて雑草に対抗します。「龍のひげ」「芝桜」などの背丈の低い宿根性植物がお奨めです。園芸店で環境に合った品種を選ぶのも楽しみの一つですね。