

NPO法人 ニッポン・アクティブ・ライフ・クラブ



ナルク (NAJ C) 宝塚・川西・伊丹・猪名川・豊能

# ささえあい (お元気ですか) 6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 5月31日現在 164世帯 会員250名・賛助会員12名

## 【再度の総会のお知らせ……6月10日(日)は拠点の総会です。】

◎場所: 宝塚東公民館 2階大ホール 10時～12時 阪急山本駅から南へ徒歩5分

◎昼食と懇談会……12時15分～13時45分 アトラクション……14時～15時30分

皆様のご参加をお待ちしています。

## 【第17回 本部定期総会、全国代表者会議……平塚が出席】

5月25日(日)大阪ドーンセンターで開催されて2012年度の事業方針が決まりました。

【基調】 \* 楽しいナルク・感動のナルク

\* 安心のナルクを創ろう

\* ナルクの絆を上げよう

## 【具体的な取り組み】

\* 初心を忘れずを合言葉に＝基本に徹する

\* ボランティアの心と呼び起こす研修会を活発に

\* 活動場所は自宅の近くで

\* 同好会・クラブ活動は会員勧誘・友達づくりの場に止まらない

\* 相談に対応できる機能を有する事務所に

\* 地域包括支援センター、社協、ボランティアセンター、行政との連携を密に

\* ローテーション計画を立ててリーダー研修に参加を

以上要点を抜粋しました。……詳細は本部新聞の3月号をご参照ください。

## 『今回より拠点到所在の名所史跡をシリーズで紹介します。』

皆さん、お住まいの近くの名所史跡を紹介して下さい。

初回は、拠点の賛助会員の、若田等慧さんが院主さんの「満願寺」を紹介します。

拠点内に所在する由緒あるお寺です。



## 【満願寺】 高野山真言宗 神秀山 所在地 川西市満願寺町7-1

奈良時代の神亀年間(724～28年)勝道上人が千手観音を本尊として創建したと伝えられる。のちの安和元年(968年)源満仲が多田に館を構えて以来、国家安福を祈って帰依し、源氏一門の祈願所とされていた。正中2年(1325年)5月26日付の後醍醐天皇の論旨によって勅願寺となり、以後、足利幕府成立ののち將軍家の祈願所として保護を受けて栄え、寺運が盛んなころは49の院坊があったと伝えられる。

当時の文書によれば、建武5年(1338年)2月、足利尊氏は満願寺衆徒中にて祈とうを命じており、また同年3月、仁木義有が伝達した禁制にも「当家(足利氏)代々祈禱所たるうえは寺中ならびに寺領に対する権門を禁止する」と記している。その後、兵火による焼失など変遷を経て、明治初年残った唯一の子院「円覚院」を本坊として現在に至っている。

この境内には「坂田金時」の墓もあります。…ご存知ですか！

毎年5月5日には「金時墓前供養祭」が開催され、植木市(フリーマーケット)、餅まき、踊り、童謡を歌う、漢詩の吟詠などの行事があり、町内の世話役の人たちや子供たちが沢山参加してもらいあがるようです。

## 事務局からのお知らせ



## 「新入会員のご紹介」

伊藤 恵美子さん 川西市 鼓が滝  
畑 義弘さん 伊丹市 若菱町(枚方市 拠点から転籍)  
☆ どうぞいろいろな活動や同好会にご参加して楽しんでください。

## 【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月度	10	14	42	96	2	2	54	112	0	9	26
5月度	2	2	39	93	3	6	44	101	0	8	28
累計	12	16	81	189	5	8	98	213	0	17	54

## 今後の行事予定

- ☆総会 6月10日(日)
- ☆宝塚・伊丹ブロック懇談会 6月末
- ☆宝塚ちどり納涼祭 7月21日(土) 13時～18時(予定)
- ☆天河草子納涼祭 打診中
- ☆宝塚サマーフェスタ 8月下旬

但し、11月に開催される「猪名川祭り」が6月に参加可否が決定するので、可になれば取りやめにします。

- ☆第2回会報手配り者懇談会 9月21日(金) 事務所にて(14時～16時)
- ☆猪名川祭り 11月 但し6月に手続きして参加が決定した場合。

## 【原発不安をあおる悪質商法が多発していることをご存知ですか？】

※ 放射性物質に関連した悪質商法の事例を紹介します。

1. 放射性物質を体外に排出する薬  
効果が確認されていない未承認医薬品を「体に侵入した放射性物質を吸着して体外に排出する」と言  
って売りつける。
2. 放射性物質を除去する浄水器  
浄水器を「放射性物質を除去する」「NASAが開発した」などとうたって売りつける。
3. 放射性物質の侵入を防止するマスクなど  
数百円で売られている市販のマスクの中身を出し、「対放射線用」「被爆防止」などと表示された袋に入  
れ替え、数十倍の価格で売りつける。マスクと同様に、帽子やゴーグル、パンツについても「放射性物  
質の侵入を防止する」とうたって売りつける事例がある。
4. 放射性物質を除去する洗剤  
市販の台所用洗剤の中身を出し、「これで洗えば放射性物質は除去される」などと表示された容器に入  
れ替え、さも効果があるかのように見せかけて売りつける。
5. 震災関連の投資  
「政府から福島原発の環境対策を6億7000万円で請け負った」などと偽って未公開株の購入を持ち  
かける。

## 【このような悪質商法に騙されないためには】

- ① 知らないものや疑わしいものは、はっきり断る。(遠慮は不要)
- ② 一人で決断しないで、公的機関や家族、友人に相談する。
- ③ その場で即断しない。押印や署名もしない。

- ④出来る限り、もちかけられた話について情報を収集する。  
 「震災関連悪質商法 110番や各地の消費者生活センター、警察に相談しましょう」  
 ※震災関連悪質商法110番……0120-214-888へ！

## 運営委員会議事報告

開催日時:5月13日 13:30~16:30 場所:事務所 出席人数 14名

### 1) 月度活動報告

仕事援助: 網戸張りがあった。家事援助: 仕事あれば連絡を。藤森さんが代理墓参。  
 うぐいすの森: 新入会員さんが参加してくれている。宝塚ちどり: 特記ナシ

2) 総会 運営委員は9時集合。懇談会は運営委員が中心となって話しを進める。アトラクションはハーモニカ、ギター、  
 コーラス(ウクレレが後から追加された)

- ・照明・音響担当: 廣瀬さん
- ・式次第作成: 杉木さん
- ・お弁当は(ゴマルゴ)へ平塚さんが連絡する。

3) 運営委員の任免: 60才台や、余り活動していない人に打診してみる。

4) 事務仕事のマニュアル化: 杉木、三上、近藤民、諸岡の私案提出。

ホームページは田辺さんの外に2名欲しい。

5) 講習会・研修会について: 防災対策関連の講習を希望

6) 宝塚サマーフェスタ: 過去2度参加したが、一万数千円の費用が掛かる。猪名川町のフェスタの詳細が分かってから再度討議する。

7) 見廻りたい活動: 12名の方とは、双方向の形態を整備したい。

8) 宝塚ちどり、天河草子の納涼祭

9) 中央公民館登録グループ連絡会(5/8)に厚東さんが参加

10) NALC成人後見人養成講座参加依頼が本部からあった

11) 新入会員に自己紹介の記事を書いて貰う。



## 健康コーナー

【程さんの健康養生訓】

近藤民英子(宝塚)

過日 NPO 法人生きがいネットの主催で程さんの講演を聴きました。ご存知のように程さんは料理研究家で TV や雑誌などで有名です。現在、満74歳で病気などとは縁がないような方でした。今回は程さんお勧めの健康10箇条をご紹介します。

### 【10箇条】

- ① まずコップ1杯の水を飲む……便秘解消、腸内清掃、善玉菌が増え悪玉菌が減る
- ② 薬膳は水血気のバランス……水血気とは元気な野菜を食べて、緑野菜で赤血球を作り、赤いサラサラした血を作る。
- ③ 腹八分目で朝食を……15分以上が食事！朝食で冷え性を予防し、満腹中枢を15分で刺激する。
- ④ 1日38種類以上の食品を食べる……癌という字は食品数が少なくて、好きが嫌い多いと「癌」。好きな品を山ほど食べると病ダレ。
- ⑤ 食品のバランスは肉類が1に対して野菜・果物・穀物は3~4倍……歯並びは犬歯4本・切歯8本・臼歯20本(犬歯は肉類、切歯は野菜・果物・穀類・臼歯はかみつぶす歯)
- ⑥ 全日本ひと口32回噛む会・歯ブラシを持って外出する会(程さんが会長)……歯の総数の32回噛むと病気が予防できる。箸の汚れは2~3センチ以内で。
- ⑦ 全日本瓶入り低温殺菌牛乳普及会……高温殺菌はアレルギー。パックや缶入りよりおいしい。卵は1個40円以上の卵が良い。
- ⑧ 全日本お台所に鏡1枚運動……横しわで料理を作り食べると、NK・NKT細胞が活性化して免疫力・体力をアップする。
- ⑨ 風呂場の中で、両手をグー、チョキ、パー体操と体重測定……毎日体重計に乗る。グー、チョキ、パーはリ

ンパの流れを促す。

- ⑩ 寝て腹式呼吸と時計回りにおなかを5～10分なでる。・・・やわらかいお腹は健康、しこりがあると要注意皆様も、できることから実行されると若返りと健康が約束されるのではないのでしょうか。

**庭仕事通信 その ⑩ ナメクジ対策**

諸岡茂昭(川西)

ジメジメした梅雨は鬱陶しいのに、ナメクジに暗躍されると益々気が滅入るもの。開花を楽しみにしていた花の蕾を嚙られた経験は多くの方がお持ちのことと思います。そこで憎いナメクジ駆除法をご紹介します。

「不用容器にビールを入れて庭に置く」のが最良の方法。翌朝溺死体を処理すれば一件落着。発泡酒は有効・無効の両説があり真偽不明。第三のビールやノンアルコールビールの効果は？お試し下さい。「ビールは飲まない」「勿体なくてナメクジなん

かにやれない」と言う方は、バナナなどの果物の皮を夕方庭に置き、夜になってビニール袋に回収して下さい。成果は結構上がります。但し、ナメクジ君はかなりの夜型なので、20時や21時では獲物は少なく、早寝の方は覚悟が必要。回収を忘れると「ナメクジ飼育」をしていることになってしまいますので、呉々もご注意を。

後で水洗できる場所のナメクジ退治には、台所用または洗濯用洗剤を噴霧器に入れて常備しておき、スプレーするのが良いそうです。

『第 53 回 NALC 兵庫拠点ゴルフ参加者募集』

日時： 6 月 29 日 (金) 7 時 50 分集合 スタート： 8 時 15 分 (アウト・イン同時)

場所： 山の原 GC 恋里コース

費用： プレー費 ¥9,500 (セルフ、昼食付き) 参加費 ¥2,000

参加希望者は鷲北(TEL & FAX 072-758-2151)迄ご連絡下さい。

文芸コーナー

『小倉百人一首』

「花の色は うつりにけりない たつらに わが身世にふる

ながめせしまに」……小野小町作

花の色はもはやうつろうてしまった この長雨に桜も散り色がりした それと同じように 私自身 物思いに屈しているうちに いつか 盛りの若さも過ぎてしまったのだ

田辺聖子訳



『幕の内・(幕の内弁当)』

相撲の世界に入った若者なら誰もが思うことは、早く「幕の内力士」になることであろう。

この語源は、上覧相撲の際、將軍の御座のある幕の内へ伺候することを許された力士を「幕の内」許されない力士を「幕下」といったことにあります。

又、百貨店の食堂や駅弁などでおなじみの「幕の内弁当」ですが、こちらは、芝居に関係のある言葉で、芝居の幕間の短い時間に(幕の内)を利用して食べる弁当から言われた。

『短歌』

白木蓮 産毛につつまれ 空を差す 地球の朝(あした)を  
赤ちゃん生まれる。……松野綾子作