

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) 9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 8月31日現在 165世帯 会員250名 ・ 賛助会員12名

【皇居奉仕活動体験記】

浅川美子(宝塚)

新年早々、東京の姪から皇居の奉仕活動の話が舞い込み、行きたいと即答した。

6月12日の活動開始まで全く未知の世界のため、作業は、持ち物は、と思いを巡らせる日々を送り、11日仕事を済ませて急ぎ東京へ向かった。

翌朝 200名ほどの集団が4つの班に分かれ初日は赤坂御苑へ。東宮警察の点呼を受け、宮内庁職員の方から説明・指示を頂いて、テレビで見るあの素晴らしいお庭へと到着。

池の周りの草取りをしながら、御苑から見る迎賓館の屋根、新宿の高層ビル群を眺めつつ、あのお庭に立っていることに感動と感激(この日ひげの殿下寛仁親王邸に雨の中、記帳に向かいました)。

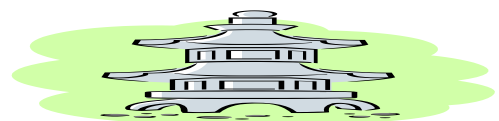
二日・三日目は初日と同様点呼を受け、坂下門から皇居へ入門、休憩所に伺いいろいろ説明と指示を受け、携帯電話・カメラは一切駄目と。班別になり私達のグループは長和殿、新年参賀のお庭です。リヤカーに箒・鎌・熊手・てみ等を乗せ坂道の落葉掃きから作業に、広い広い長和殿の中庭には我々のグループのみ。真っ白な握りこぶし大の那智石で敷き詰められた庭や、落ち着いた佇まいの長和殿建物の

説明を聞き、庭園には有田焼の灯籠が何基も並ぶ様は壮観で、見る物すべて凄い連続でした。

皇居での初日は皇太子様のお言葉、2~3mの近さで緊張です。二日目は天皇陛下・皇后陛下にお会いでき、目の前にいらっしゃることが夢の様で自然に涙が溢れました。一般人が皇居の中に入れる、奉仕活動とは言え何も充実した気分。最終日は東御苑(一般公開無料)に入り、何種類もの花菖蒲が咲く中を通り抜け、汗を一杯かいての草取り・草刈り作業(東京大空襲後の昭和20年5月からこの活動は続いているそうです)。

この日は丁度休園日で、馬のひずめの音、馬車や菊のご紋の黒塗りの車、白パイ隊の訓練等が間近で見られて、又一段とテンションが上がりました。

皇居の中の広いこと、うっそうとした森で森林浴、全く入れない場所に次々と奥深くに、本当にびっくりの連続でした。作業をした草は全部自然に返し、土になり養分に。最終日皇居で帰り支度しつつ、私の最高に充実した意義深い感動と感謝でいっぱい4日間でした。



【宝塚サマーフェスタに参加して】

松本永子(宝塚)

8月20日(月)11:00~22:00まで、宝塚市末広中央公園で開催されました。

市民の交流を深めようと、平成14年より宝塚フェスタ実行委員会主催で開催されているイベントで、飲食・物販などのブースが立ち並び、市の障害福祉課、消防、警察、町づくり協議会など38団体が参加、21,000人の来場者を迎えて盛大に行われました。ナルクは3年目の参加で、チラシ、パンフレットの配布とエンディングノートの販売、そして今年も手芸同好会の方々手作りの素敵なブローチ、財布などの販売が華を添えていました。

35度の炎天下、広い会場を参加者9人が何度も行き来して、チラシ、パンフレットの配布に奮闘しました。「自立・奉仕・助け合い」のナルクの理念には沢山の方々から共感いただき、ナルクの存在は徐々に広まっております。入会には至りませんでした。年々説明を求める人が増えてきたのが嬉しいことです。

今後もこのような機会を通じて啓発活動を継続することが大事だと感じました。参加の皆様お疲れ様でした

*エンディングノート:5冊(5,000円)、手芸品:6,080円の販売がありました。

*手芸品の売上金の中から2,000円が拠点に寄贈されました。ありがとうございました。

参加者:平塚代表、松本禎二、岸美佐子、池田早苗、石原朱実、長尾孝子、田中翠、浅川美子、松本永子



「ナルク市民後見人養成講座を受講しました」

厚東信之(川西)

<はじめに>

『関西地区第2回』の講座が開催され、平塚代表・近藤副代表と共に参加致しました。6月13日を第1日目として8月8日の第5日まで5日間受講しましたが、各専門の方々の講義があり、我が国の高齢化社会のひずみが垣間見え、今後の社会生活を送っていくために多分に参考になり、参加して良かったと思います。

<制度の経緯>

成年(市民)後見制度は平成12年4月に、介護保険制度と共に施行されました。介護保険制度による介護サービスが措置から契約に移行したため、それを補完する目的もあり、成年(市民)後見制度が同時に施行されたのです。

<制度要約>

この制度の主な利用者は、認知症高齢者・知的障害者・精神障害者になった時に備えるものです。何だ関係なし！と思われるかも知れませんが、人間は誰でも確実に年を取り、高齢になり、最後は必ず亡くなります。それまでに記憶力や判断力も衰え、悪くすると認知症老人になりかねません。家族と同居や、施設に入って家族が面倒を見に来てくれる人は問題ないと思いますが、一人暮らしで日常、家族や知人とのコンタクトがない人が問題です。この制度はこのような人を救済して行く制度です。

《任意後見契約》

健康でしっかりした判断が出来るうちに、万一の場合への対応(任意後見契約)をしておくことで安心して生き生きと過ごすことができるための制度です。その橋渡しの役割を果たす人が成年(市民)後見人です。運悪く認知症になった場合は、法定後見人制度に移行して保護してもらうことも出来ます。

《後見人になる人》

成年(市民)後見人は通常弁護士や司法書士が務めるケースが多いですが、自分のことを一番わかってくれている子供や配偶者や家族になることもあります。

《趣旨》

今回の受講はナルクの組織を上げて、対象となる方々のために成年(市民)ナルク会員が後見人となり、皆さんの老後不安のない人生を歩む支えになって上げられたらと思います。その為にこの制度を良く理解した人を養成し、各拠点で4~5名程度後見人の人材を配置して対処して行こうとの趣旨です。一人でも任意後見契約は出来ますが、困難なケースもあるので、4~5名がグループとなって対応することが望ましいと判断されており、後ろでは「監督人」「家裁」が見守っています。(ナルクでは契約は本部で行い、本部と連携して拠点が後見活動を担当します。)

《まとめ》

この契約を行うに当たっては、公証人役場に行き、正式に公正証書にしておく必要があり、遺言も当然その中に含まれます。尚、遺言は生存中は何の効力もありませんが、本人の死亡によって効力を発することは皆さんご存知の通りです。我が家は財産も少なく法定相続で十分と考えておられる方も、遺言を残しておく自分の死後家族が諍いを起こすことがなくなることは間違いのないと思います。

これまで任意後見制度について述べてまいりましたが、紙面に限りがありますので、入口の部分のみです。今後この活動を多くの会員に理解していただくために、逐次関連情報をお伝えして行きたいと思っております。今回受講した3人のほか、当拠点の運営委員でもあり本部理事を兼任されている狩野さんを含めて、受講修了者は現在4人です。おそらく来年度も4月頃から第3回目が始まると思っておりますので、興味をお持ちの方・関心のある方は、是非参加されることをお勧め致します。

2012.8.26 記

今後の行事予定

- * 9月21日(金) 会報手配り者懇談会 14:00~16:00 事務所にて
- * 9月28日(金) 北摂拠点連絡会 13:30~15:30 吹田拠点にて
- * 11月3日(土) 猪名川祭 10:00~16:00 猪名川公園

☆9月21(金)日は2回目の会報手配り者の懇談会を行います。(事務所にて:14:00~16:00)
前回参加されなかった人は是非参加して下さい。前回参加された方も大いに歓迎です。

事務局よりお知らせ

- ※8月の運営委員会は休みました。
- ※今月の新入会員はありません。



【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
4-7月度	97	225	151	346	9	16	257	587	0	43	106
8月度	23	40	36	80	3	3	62	123	0	11	23
累計	120	265	187	426	12	19	319	710	0	54	129

【北摂・兵庫地区事務局長会議報告】

諸岡茂昭

- 8月24日本部で開催され、12拠点から19人と本部から8人が参加しました。以下に要点を下記する。
- ・地域の会員外の高齢者見守り活動の「寺井理事試案」が紹介され、関東・関西各2モデル拠点で推進する。
 - ・会員数は減少から横這いに回復傾向か？
 - ・拠点交付金は、従来の1回から2回(6月と12月)に変更される。
 - ・各拠点の現状報告があった(略)。
 - ・NALC 設立20周年記念行事を、何処で・何をしたら良いか案があれば本部へメール/FAXしてほしい。
 - ・高槻・島本拠点で「高齢者でも出来る子育て支援」を開始し、成果を上げ始めている。内容は子育て家庭の家事支援・外出同行・つどいの広場での見守り。NALC 入会金の見返りに「応援券」6枚を渡し。集いの広場広場での見守りに使えるようにしている。

『第54回阪神地区近隣拠点ゴルフコンペのご案内』

阪神地区8拠点合同の掲題コンペが、宝塚けやきヒルカントリークラブで開催されます。絶好のゴルフシーズンに地元での開催ですから、多くの方の参加を期待しています。今回の当番拠点は豊中・池田拠点です。

- ☆ 日時:平成24年10月19日(金) 8時集合 スタート:OUT・INとも8時35分
- ☆ 場所:宝塚けやきヒルカントリークラブ(旧けやきヒルカントリークラブ)

◇ 〒666-0161 宝塚市切畑長尾山19-14 TEL:072-799-1177

☆ 費用:6,500円(昼食費込) セルフ キャデー付は3,000円アップ

☆ 表彰:優勝・2位・3位・ニアピン賞

☆ 参加費用:2,000円

☆ 申し込みは9月20日までに当拠点幹事の鷺北正治まで電話・Faxにて(Tel・Fax:072-758-2151)

【健康コーナー】

「私の腰痛防止法」

平塚圭彦(宝塚)

50歳を過ぎたころ、酷い腰痛が2~3度発症し、暫く好きなゴルフも出来ないときがありました。それ以来、自分で適度に腹筋や腰の捻転などのストレッチを十数年続けていました。結構効果があったようでその後は痛くなくてもゴルフなどは出来る程度の痛みで治まっていました。

そんな時期のある日、新聞記事で「ピラティス」と言う柔軟体操の一種の腰痛対策法を見ました。

納得でき簡単だったので、それ以来ずっと続けており、お蔭で今日まで腰痛とは全くおさらばです。

その方法をご紹介します。

- ① 膝を立ててすねを抱え、背中全体を丸めるようにする。腹を背中方面に引き寄せるようにし、体全体がボールになるように意識する。
- ② ゆっくり、息を吸いながら①の姿勢を崩さずに、体ごと後ろに倒す。その時に頭を床につけないこと。

③ 息をゆっくり吐きながら、勢いや反動を利用せずに起き上がる。起き上がった時に足をつけないこと。

※この動作をバランスやスピードをコントロールしながら5~10回ゆっくり行う。

慣れるまでは、結構きついで、少し反動をつけてもOKです。慣れてくれればお手本通りやって下さい。

この体操は筋肉(腹)がつくのは勿論、体のバランスを整えることで姿勢や血行がよくなり、肩コリの解消、内臓の機能アップにも繋がるようです。

因みに、相撲の元大関栃東がこの体操で腰痛を克服して優勝したそうです。

又、マドンナやジェニロペ、日本でも米倉涼子や渡辺満里奈がこの体操を愛好しているようです。

今からでも間に合います、腰痛対策とプロポーションアップに挑戦して下さい。(特に女性の方!)

文芸コーナー

『小倉百人一首』

「夏の世は まだ宵ながら 明けぬるを 雲のいづに
月宿るらむ」……清原深養父作

夏の夜の短さよ まだ宵のうちと思っていたのに
はや 白々と明けそめた 月は山の端に入るひまもな
く雲のどのあたりに 宿っていることやら……田辺聖子
訳

【言葉の意味】 『幕の内弁当』

相撲の道に入った人なら誰しも思いつくことは、早く「幕の内力士」になることでしょう。この語源は、上覧相撲の際、將軍の御座のある幕の内側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、デパートの食堂や駅弁などですが、こちらは芝居に関係のある言葉のようです。つまり、芝居の幕間の短い時間(幕の内)を利用して食べる弁当のことでした。最近では少々高くなっていますが、美味しい弁当が沢山販売されていますね。たまには買って味わいましょう。

