



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)10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 9月28日現在 165世帯 会員250名・賛助会員12名



救急車の呼び方

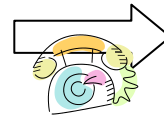
平塚圭彦(宝塚)

近年、救急車の出動件数・搬送人員ともに増えており、救急隊の現場までの到着時間も遅くなっています。また、救急車で搬送された人の約半数が入院を必要としない軽症と言う現状もあります。

さて、設立当初は62~63歳だったと思われる当拠点会員の平均年齢は、現在72歳になっており、高齢化が顕著に表れています。高齢になると、今元気にしていても脳疾患、心疾患などで急に体の具合が悪くなる場合があります。更に、歳が行っていると救急車を呼ぶにも動転して何を言っているのか要領を得ない電話が多いようです。救急時に冷静に対応するために今回は救急車の呼び方のノウハウをお知らせします。(以下は消防庁ホームページより)

1) 救急であることを伝える

119番通報をしたら、「救急です」と伝えること
(問)火事ですか、救急ですか (答)「救急です」



2) 救急車に来てほしい住所を伝える。

住所が分からない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝える。
(問)住所はどこですか? (答)「〇〇市〇〇丁目〇〇番地です」



2) 悪い症状を伝える

最初に、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に説明すること。
又、分かる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えること。
(問)どうしましたか (答)「父親が強度の頭痛を訴えて倒れました」



4) 具合の悪い人の年齢を伝える

具合の悪い人の年齢を伝えて下さい。
分からない時は、「60代」のように、おおよそで構いません。
(問)おいくつですか (答)「65歳です」

5) あなたの名前と連絡先を伝える。

あなたの名前と119番通報後も連絡可能な電話番号を伝える。
場所が不明な時などに、問い合わせることがあるので対応するために。
(問)あなたの名前と連絡先を教えてください (答)「私の名前は〇〇〇子です」「電話番号は〇〇〇〇です」

以上は一般的な聞き取り内容です。時には、詳しい状況、持病、掛かりつけ医などを尋ねられることがあります。答えられる範囲で伝えて下さい。

救急時は、決して慌てずに要領を得た対応に努めましょう。

【第2回会報手配り者懇談会の報告】

金杉マチ子(川西)

9月21日(金) 14:00~16:00

拠点事務所

参加者12名

現況のご報告を頂きました。次のご意見がありました。

- ① 車で、廻っているので駐車できる場所がなく直接お渡しすることができない。
- ② 徒歩で1時間、よい運動になってる。時にはチャイムを押してみようかと思うが、どのような方なのか不明なので話しかけにくい。
- ③ 自分が配布してもらおう立場になったら声を掛けていただけたらうれしい。
- ④ 誰がくぼっているのかわかっていないこともあるので、手配り者のメッセージをつけるのも妙案です。
- ⑤ 新入会員の方は会報で紹介していますが、退会者の情報も手配り者に連絡できる体制を。
- ⑥ 手配りの際、直接お渡しできるのが理想ですが、現実はなかなか難しい。
- ⑦ 暑い日、寒い日も配っていただいている方に感謝し、価値観を共有している者同士、もっともっとお互いが知り合うことが大切なことではないでしょうか。

参加者:平塚・大野・田辺・鷺北・金井・本田夫妻・藤森・杉木・上西・金杉・厚東の皆さん

今後の行事予定

| | | | |
|---------------|--------------|-------------|----------|
| 10月19日(金) | 宝塚・伊丹ブロック懇談会 | 14:00~16:00 | 宝塚ちどり会議室 |
| 11月3日(土) | 猪名川祭 | 10:00~16:00 | 総合公園 |
| 平成25年1月19日(土) | 新春懇親会 | 10:00~16:00 | 川西中央公民館 |

☆10月19日のブロック懇談会は、ちどりの喫茶のお手伝いの人や近隣の会員の方は是非出席して下さい。

事務局よりお知らせ



【9月度運営委員会議事報告】

開催日時:9月9日(日) 13:30~16:00

拠点事務所

出席人数:13名

1)7・8月活動報告

・仕事援助(庭仕事他)(大野) 7月は多忙であった。9月後半から来月にかけて剪定で多忙になる。

・家事援助(近藤民) 早朝の「ゴミ出し」作業の依頼があり、大村さん、増田さんに頑張ってもらった。

『もしもしコール』の梅田アヤ子さんは子供さんが面倒を見る機会が増えたので、掃除・買い物以外は不要。提供者の富岡さんは豊能町から武庫山町まで月1回、家事援助を続けている。コーディネーターの調整が必要。提供者の任期は3年に決まった。

・うぐいすの森(村林) 当番の人が増えてきた。……特に問題なし

・宝塚ちどり(平塚) 利用者が少なくて手待ち時間があるときは、掃除などすると意思表示したので、要請があれば指示に従って行く。

2)宝塚サマーフェスタ(松本永) 入場者は21,000人(昨年より3,000人増)ブースに顔を出す人が増えてきたが入会には繋がらず。しかし、今後が楽しみである。参加者:9名

景品の検討要(紙製の楊枝入れに爪楊枝を入れたものを配るなど)

3)猪名川祭(杉木) 11月3日 啓発活動のため初めての参加。チラシ、パンフの配布やエンディングノート、手芸品の販売を行う。参加費:3,000円

4)会報手配り者懇談会(平塚) 多くの参加者を期待。電話で勧誘する。

5)見守りたい(もしもしコール)活動の近況報告と今後(厚東)……11名に絞り込み。この人達に「もしもしコール」を継続して行く。見守り対象者を運営委員全員で共有、今後対象者の担当を決める。

6)ブロック活動について(近藤民、厚東) 宝塚・伊丹は10月19日(金)に2回目を開催予定。

川西・猪名川・豊能町は宝塚を参考にして検討する。

7)講習会・研修会について(平塚)……近日に市役所・社協・包括支援センターなどを訪問して依頼する。

8)天河草子の夏祭り結果報告(厚東)……7月21日 参加者:11名 盛況裡に終了。喜んで頂けた。

9)活動会員の掘り起し(平塚・厚東)……登録票の簡素化を図り、未返却者には再度返信依頼をする。

現時点の未返却者及び未記入者の確認とフォロー(平塚・近藤民・藤原協業する)

- 10)北摂・兵庫事務局長会議(諸岡)……要約会報に掲載済み。(来年以降は中止)
- 11)北摂拠点会議の件(厚東)……9月28日 吹田拠点で開催 テーマはHPについて各拠点の現状と問題点
- 12)成年後見制度について(厚東)……6月13日～8月8日 5回に亘って開催有。詳細別途会報に掲載
- 13)第8回拠点リーダー養成講座の件(平塚)……該当者なし、今回は不参加とする。
- 14)事務所当番の件(厚東)……皆様のご協力のお蔭で、9～10月はすべて埋まり、必ず誰かが事務所に常駐する体制になった。
- 15)その他
- ・新春懇親会日程の件……平成25年1月19日(土) 川西中央公民館にて(会場申し込みは藤森美代子さん)
 - ・啓発活動用チラシ……拠点内の公共施設に配布をお願いした。
 - ・来年の8月の運営委員会はこれまで休会していたが、来年以降は第3土曜日に開催

新入会員のご紹介

宮本秀樹・真希子さん 宝塚売布 中田年平さん 川西市緑台
 中西清行・明子さん 宝塚美座
 ご入会ありがとうございます。色々な活動や同好会などにご参加ください。



【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 |
| 4-8月度 | 120 | 265 | 187 | 426 | 12 | 19 | 319 | 710 | 0 | 54 | 129 |
| 9月度 | 11 | 19 | 37 | 78 | 1 | 1 | 49 | 98 | 0 | 9 | 22 |
| 累計 | 131 | 284 | 224 | 504 | 13 | 20 | 368 | 808 | 0 | 63 | 151 |

【北摂拠点連絡会の報告】

日時:平成24年9月28日(金)13:30～15:30

厚東信之(川西)

場所:吹田市立総合福祉会館

議題:①ホームページ(HP)について各拠点の現状と問題点及び活用・改善方法
 ②各拠点の課題、その他

上記テーマで各拠点から発表がありました。当拠点では運営委員の大半がホームページに対する認識が足りない現状と9月度運営会議において今後は、大いに関心を持つと意思決定したことを報告しました。会員の皆様も関心のある方は是非、自宅のパソコン(PC)からHPをのぞいてみてください。PCのない方は事務所当番の時などにも開いてみてください。その他各拠点の発言内容などは紙面の都合により省略しました。興味のおもちの方は事務所に報告書がありますのでお読みください。

【ボランティア保険】

*ナルクは本部で「ボランティア保険の契約」をしているのをご存じですか!色々な行事に参加して、怪我した場合は、この保険を充当することが出来ます。家事援助活動中、利用者の家電などに触れ、壊れた場合なども該当します。交通事故は充当不可です。

万一活動中に、怪我をした場合は、拠点事務所まで連絡下さい。

申請手続きをして補償対象の可否の判定を仰ぎ、可の場合は保険で補償してくれます。

【ボランティア提供者の任期について】

*今まで提供者と利用者の関係は、利用者が断ることがない限り、任期は決まっていませんでした。この場合、提供者が「高齢」になって対応が難しくなったり、永年のお付き合いで、提供内容が約束以外のことが発生して問題になることがあります。このようなことを無くすために、当拠点では今後は提供者の任期を原則3年とすることを「運営委員会」で決めました。ご承知下さい。

ドイツ鉄道旅行 — ライン川

フランクフルト空港駅を出た都市間急行列車(ICE)は暫く田園地帯を走ったあと、マインツを過ぎるとライン川に沿って左岸を行くようになる。ドナウ川に次ぐ西ヨーロッパ第 2 の長さを持つこの川は、日本一長い信濃川の約 3.3 倍もある。6 月中旬、アルプスの雪解け水で茶色に濁り滔々と流れる様子は、生憎の小雨混じりの天候のせいもあって怖いような印象であった。3,000 トン級の船も通うそうだが、多数の貨物船に混じってライン観光の本命の遊覧船も走っている。汽車や自動車が無かった 1,000 年以上も前から輸送の大動脈として利用されてきたそうだが、あんなに流れの速い川を遡るのに何を動力にしていたのでしょうか。風力？それとも人力？川の両岸は小高い丘が続き、その斜面一杯にブドウの木が植えられている。この辺りは有名な白の

諸岡茂昭(川西)

ラインワインの産地。ワイン作りの北限でもある。そのワイン畑の中に散在する一見ロマンチックに見える小さな城々は、行き交う船から通行税を搾取するために建てられたもの。それを取り締まるために権限を与えられた新領主が、今度は自分の懐を肥やすためにセッセと通行税を徴収したと言うから、人間の強欲さは天性？

見慣れている日本の川と違って、堤防も無いし河川敷も無い。川の傍にすぐ建物が建っている。ヨーロッパは平坦なので増水しても水位はジワジワとしか上らず、濁流で建物が流されるような事は無い。何年かに一度の増水は覚悟の上で建てられているのか？

列車はかの有名なローレライを過ぎると川から離れ、私の額も窓ガラスから離れた。

健康—コーナー—

日本人はサプリメントが好きな民族！

NHK の「ためしてガッテン」で、糖尿病を示す数値が高くなって、体調も悪くなったひとが出ていました。

よくよく調べてみると、既にかかり付けの医者から薬をもらって飲んでいるのですが、サプリメントの広告を見て暗示にかかって良さそうだと思って飲み始めたようです。サプリメントはいろんな成分を高濃度にして、いくつもの成分が詰め込まれています。カルシウム、ビタミン A・B・E 等々、いいですよと言う

田辺春朝(伊丹)

けど摂りすぎたら良くないと言うことは宣伝していません。注意書きを見てください。医師や薬剤師に相談してください。と注意書きはありますがほとんどの人は自分の判断で飲んでます。普段の食事をきっちり摂ってればサプリメントは不要です。自然界の動物がサプリメントを摂っていますか、人間とペットだけです。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『秋の田の かりほの庵の 苦をあらみ わが衣手は 露にぬれつ』……天智天皇作

みりのりの秋の田の 番小屋に 私は泊まっている
やねを葺いた苦は粗く 漏れる露に 私の袖はしとどにぬれた……田辺聖子訳

【言葉の意味】

『下馬評』

責任のないところであれこれと評すること、あるいはその評判を称して、「下馬評」といいます。もとは、江戸城城門の下馬先(ここで馬からおりて徒歩で行く)で、大名たちが登城したあと、お供の侍や籠かき連中が、待合所で退屈しのぎにする評定(うわさ話)からきたとされている。

【俳句】

稲雀 風の形を つくりけり……米沢亦吾紅作(歳時記)

稲田におりた小雀が 何かにおどされて 一斉に舞い上がり折からの風向きにのって 逃れていく姿 風の形という表現が雀の群れの姿と ある種のスピード感を感じさせている。

都会では、なかなか味わえない世界ですが、日本の原風景を描いています。
杉木妙子寸評

わかこも
かはつゆに
てはつゆに
ぬれつつ