



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) 11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

HP http://www3.to/sasaeai

会員数 10月31日現在 166世帯・会員251名・賛助会員12名

## 見守りたい活動(もしもしコール)その後

当拠点では独居高齢者の「見守りたい」活動を行っているのはご承知のことと思います。

拠点の会員250名の中から、孤独死を出さないために高齢独居者を中心にして、会員同士が日頃から緊密に連絡を取り合い、お互い助け合う目的でこの活動が発足して2年を迎えようとしています。

これまでの活動から、見守りの対象になる方が現在11名いらっしゃいます。

この方々に対して、運営委員を中心に日頃のお付き合いの深さ等も勘案しつつ、なるべく近くのお住まいの方を第一担当者・第二担当者になって頂いて、緊急時に備えることに致しました。担当者の了解が得られ次第、両担当者が揃って見守り対象者のお宅

にご挨拶に伺う予定です。

その際、事務所の住所・電話番号と共に、第1・第2担当者名と自宅の電話番号、携帯番号を記載したメモをお渡しし、目立つところに貼って頂くつもりです。万一の際はこのメモの番号にご連絡下されば、速やかに対応出来る体制に致します。これが上手く機能すれば、こちらからの一方的なものから、双方向での連絡が可能となりますので、一歩前進できるのでは……と考えております。



厚東信之(川西)

## 第2回ブロック会議内容報告：宝塚・伊丹

近藤民英子(宝塚)

10月19日(金) 14時~16時 於:宝塚ちどり会議室 参加者:12名

代表から会の趣旨、ブロック別という小集団の集いによって生の声を聞かせてもらいたく、テーマはなし、世の中全般のこと、ナルクの活動内容、会報など気づいたこと、忌憚のない発言をお願いしたいと挨拶があった。

① 自己紹介・・・現在の活動・同好会・役割など

② 日頃思っていること、気づいたこと

- イ) 以前の運営委員会で若いお母さんが子育てに困っている、どうすればいいか問題提起があった。今の若いお母さんたちはどのように遊ばせていいかわからない人がいる。
- ロ) ナルクとして何かできるのではないか。
- ハ) SOSがつかめない。そのような人たちは核家族などに多いのではないか。
- ニ) 実際やるとしたら責任やその他の負担がかかり難しい。
- ホ) 近所に3人の子供を育てている親がいる。3人の手をつないで歩いているところに出会い、大変な様子を見ている。いつでもいいから困ったときは相談してねと言って声をかけている。また自分から登校時、子供の見守り活動を続けている。
- ヘ) その地域でどう対応するのがいいかわからない。
- ト) こどもの問題は働きかけが難しい。嫁も考えがあり親の思うようにはいかない。
- チ) 皇居の掃除について・・・7月、8月を除いて毎月行われている。参加はある程度の基準があり年齢は70歳まで。応募の仕方は？

- リ) うぐいすの森の清掃担当者の懇親会を開催…交流の一端で行う。
- ヌ) 宝塚ちどりの喫茶担当者と近隣在住会員の懇親会も開催することになった。  
11月20日・23日・30日 参加される方は近藤民まで連絡下さい。
- ル) 健康について…もしもコールでは不眠、腰痛、ひざ痛の訴えが多い。どこの医師がいいか尋ねられることがある。  
参加者(浅川・石原・岸・近藤民・齊藤・長岡・長尾・田辺・平塚・松本永・松本た)五十音順



### 同好会・教室のご案内

同好会のご案内をいたします。皆さんそれぞれの同好会に入会して楽しんでおられます。新入会員を待っております。入会して楽しんで下さい。来月からは、それぞれの同好会員の感想を会報に掲載します。

名称	例会日・時	世話役(連絡先)	会費(円)	場 所	会員数	セールスポイント
麻雀	第1・3(5)日曜 10時～17時	村林隆 0798-52-3951 松本永子 0797-86-2131	300	事務所	11名	賭けない・吸わない・飲まない 指先と頭とカンを使うので、ボケ防止になると高齢者で愛好者が増えています。
フラダンス	第2・4 日曜 10時～12時	浅見美千代 072-774-0454	300	〃	9名	足腰のトレーニングになり健康によくて楽しいですよ。
ウクレレ	第2・4 月曜 12時30分～16時	石田咲子 072-757-5234	200	〃	7名	ウクレレは軽いから持ち運びに便利です。ハワイアンで明るく元気で楽しみましょう。
コーラス	第2・4 火曜 13時30分～15時	三上ひろ子 072-759-0112 安岡和子 072-793-6333	1,700	〃	10名	発声はストレス解消になります。声を出すことは腹筋運動になって体によろしいですよ。
ギター	第1・3 火曜 13時30分～ 16時30分	石原朱実 0797-81-7236	500	〃	4名	ハーモニカも一緒にやっています。指先を使うのは脳を鍛えてくれます。
朗読	第3 水曜 13時30分～ 15時30分	松野綾子 072-757-6580	200	〃	4名	集中力が高まって、心の安定に繋がります。 脳細胞の活性化にもなります。
手芸	第2・4 金曜 10時～16時	藤井邦子 072-779-8047	200	〃	10名	弁当持参で世間話をしながら、口も手も確り動かして、楽しんでいきます。

注) 会費は(講師謝礼、材料、お茶代など)事務所使用料込みです(200円)。

振り込め詐欺にご用心！



ご承知のように、掲題の件は複雑で多様化してきています。当拠点の会員はこのような被害に遭わないようにするために、宝塚警察から啓発のチラシを入手してきました。会報に同封します。よく読んで、いざ！に備えて下さい。なお、講座開催も検討しています。決定の際は連絡しますので、多数ご参加下さい。

## 今後の行事予定

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
1月25日(金)	コーディネーター研修会	13:00~16:00	拠点事務所
2月中旬	介護保険・健康講座	14:00~16:00	宝塚東公民館
3月中旬	振り込め詐欺講座	14:00~15:30	同じ

☆新春懇親会は色々な催しを行います。

アトラクションでは、嗜好を凝らして喜んでいただける内容にしたいと思います。

皆様、万障繰り合わせの上ご参加下さい。……60名の参加が目標！

☆コーディネーター研修会は、本部の「西村理事」に講師をお願いしています。

ますますの高齢化に備えて、利用者の増加が予想されます。提供者との仲人役のコーディネーターの役割が重要であり、増員への対応が急務です。ベテラン会員で我はと思われる方は是非参加して下さい。

## 事務局よりお知らせ

### 【10月度運営委員会議事報告】

開催日時:10月14日(日) 13:30~16:00 拠点事務所 出席人数:11名

#### 1)9月活動報告

- ・仕事援助(庭仕事他)(大野) 10月1日草抜き3名が参加。米田さん4回/月参加可。
- ・家事援助(近藤民・近藤加) 提供者が一人の場合不都合なので二人対応が理想。
- ・うぐいすの森(村林) 特に問題なし。当番者は出来るだけ早く連絡欲しい。
- ・宝塚ちどり (平塚) 特になし

2)見守りたい活動「もしもしコール」の近況と今後について 対象者の個別担当を決めて対応する。

3)猪名川祭の件 チラシ・パンフ・パネル・ナルクの旗(本部より借用)・エンディングノート(10冊)・手芸作品など用意済み

4)講習会、研修会の件 コーディネーター研修会(来年1月末)、介護・健康相談(来年2月中旬)子育て支援など

5)ブロック活動(小集団活動)について 今後の予定:宝塚・伊丹ブロック2回目を11月19日に開催 川西・猪名川・豊能はうぐいすの森の懇親食事会とする。

6)活動会員の掘り起しについて 登録票のチェック。(簡素化を図る…厚東) 新入会員と未返却者に会報配布時に返信はがきを同封する。

7)新春懇親会 平成25年1月19日(土) 最低60名の参加が欲しい。 懇親会・アトラクション・オークション アトラクションの内容は11月の運営委員会で決める。

8)会報手配り者の見直し(元配り者への配布) 大野さんの負荷軽減を図った。

9)会報記事提供のお願い 拠点の活動(者)の紹介や同好会の紹介の記事を掲載する。

10)事務所当番の件 11~12月も一杯にしたい。協力よろしく

11)その他 \*運営委員会に欠席の場合は、必ず連絡をして下さい。又、体調不良は止むを得ないが少々の所要の場合は万障繰り合わせて参加していただきたい。…重要な会議です(月1回)  
\*アクティブライフ中山クラブヘフラの同好会が慰問する。

## 新入会員のご紹介

杉島秀子さん 川西市錦松台  
大橋秀敏・福恵さん 川西市大和西



☆色々な行事などに参加し、お楽しみ下さい

【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
4-9 月度	131	284	224	504	13	20	368	808	0	63	151
10 月度	52	154	40	90	2	2	94	246	20	15	26
累計	183	438	264	594	15	22	462	1054	20	78	177

ゴルフの結果報告



【阪神近隣拠点ゴルフコンペに参加しました】

鷺北正治(川西)

第 54 回掲題ゴルフ会が宝塚けやきヒルCCにて晴天のもと、20 名の参加(当拠点 6 名)で開催されました。距離は比較的短いのですが、ラフが長く狭い難しいコースで、悪戦苦闘しながらも和気あいあいの中で無事ホールアウト致しました。

優勝は芦屋の植田英三郎さんでしたが、2 位と 3 位に当拠点から堀部朝子さんと大野晏稔さんが入賞されました。おめでとう御座います。懇親会で植田さん・堀部さんの入賞の弁が有り、次回は 3 月に開催(幹事は豊中・池田)することを決め散会致しました。

来年 3 月は更に多くの皆様のご参加をお待ちしております。開催日時・場所が決まりましたら、会報でお知らせします。

当拠点からの参加者 上記 2 名の他松本禎二・北岸博子・厚東信之・鷺北正治

文芸コーナー

**【俳句】**  
紫をん咲き 静かなる日の 過ぎやすし…水原秋櫻子  
我国原産の草花、草丈一メートルにもなり、葉の表面はざらつき大きく長楕円状。花は野菊に似て薄紫色の舌状花と中央黄色の管状花、仲秋に美しい花を高く咲かせます。この季節丁寧に一日過ごしたいものです。……妙子

**【言葉の意味】**  
『お株を奪つ』  
語源は江戸時代の「株仲間」からきている。江戸時代のある種の職業は、幕府や藩の許可を得なければ、営業が出来なかった。許可を得たものだけでつくった組合が「株仲間」です。当然、仲間はすれにされる者も出てきます。そこで、どうにかして自分も「株仲間」に入ろうと、あの手この手で「お株を奪つ」ことを試みるものが出てきたことからこのように言われるようになった。

**【小倉百人一首】**  
『奥山に 紅葉ふみわけ 鳴く鹿の 声きくとき しぎ』……猿丸太夫作  
秋もたけた山の奥深く 散り敷く紅葉を踏みわけて 鹿は鳴く 妻恋うて哀々と鳴く鹿よ ああ その声を聞くと き 秋のあわれは深く身に沁(し)む  
……田辺聖子訳