



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) 12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 11月30日現在 165世帯・会員250名・賛助会員12名

## 1月13日は新春懇親会です！

毎年多くの会員の皆様が集い、旧交を温める機会がまいました。美味しい食事をしながら、アトラクションやオークションを楽しみましょう。アトラクションは同好会の皆さんのフラダンス、ウクレレ、コーラスや一般会員の詩吟や新舞踊、他のボランティアの「落語」など盛り沢山の催しを企画しています。多くの皆様のご参加をお待ちいたします。

△日時:平成25年1月19日(土) 12時～16時

△場所:川西中央公民館

△参加費 :3,500円/一人

- ①はがきに出欠をご記入の上、12月31日までに投函下さい。
- ②今回も弁当形式にします。
- ③作品展、フォトウォキングの写真展も開催しますので多数ご出展下さい。  
一円玉募金、エンディングノートの販売も行います。
- ④毎回盛況のオークションも行います。多数の出品をお願いいたします。

【一部】開会セレモニー(挨拶・乾杯・食事・スピーチ)

【二部】アトラクション

フラ・ウクレレ・新舞踊・コーラス・詩吟・落語など。

【三部】オークション



12時～12時25分

13時～14時30分

14時40分～16時

## “猪名川祭”に参加して

杉木妙子(猪名川町)

山々の紅葉もはじまり 秋日の晴れわたった11月3日、ナルク宝塚・川西拠点として初めて参加しました。参加団体延べ126(内屋外56)で 一部は体育館前庭、多くは広い芝生公園を楕円状にずらりぎっしりとテントが張り(めぐらされて 人々の賑やかで楽しげな笑い声でみちあふれていました。土地柄、新鮮な野菜はもちろん思い思いの参加がありました。舞台では名物太鼓が秋空高く打ちひびき一段と盛りあげてくれました。

さて、私達は一張テント(幅5m位)に、本部からお借りしたパネル4枚とナルク旗2枚をかかげ、エンディングノートとチラシを乗せたお盆、そして手芸同好会の皆様の手作り品が華やぎを添えていただきました。

<参加者> 平塚代表・厚東信之・諸岡茂昭・美智子・大野晏絵・安武雅子・小笹玲子・扶瀬裕子・高橋幸智子・近藤加寿枝・杉木妙子

秋草も少し添えてみました。

テントの外へ出て活動することはきつく禁止されており、決して魅力的とはいえない構えではありましたが、用意したパンフレットは不足の状態となりましたが、(当日参加のスタッフ)皆さんにはナルクのゼッケンを着用してもらいましたので、会場では一番目立った動く広告塔であったと思います。祭りの目的にかなった事を願い来年もと思ったことでした。

県議の越田さん(賛助会員)ご一家も来会くださいました。多くの皆さんのおかげで無事終わることができました。ご参加ご協力本当にありがとうございました。

## ♪秋の夕日に照る山もみじ♪

伊藤恵美子(川西)

一庫ダムを見下ろし車で走ること約20分、その先には今回お勧めの「Soto dining」がある。

こんにちは！ 私、会員若葉マークの伊藤です。

現在、先輩のご指導の下、悠友倶楽部うぐいすの森の清掃と事務所当番でスタートしました。なかなか皆さんと接する機会が無く、今日の昼ランチに舌鼓「レッツゴー」。自己紹介や活動の基本など貴重なお話を伺うことが出来、少し不安げな心も一歩前進できた様に思います。

有難いことにお日様が顔を出し♪もみじの葉っぱも真っ赤だな～♪の中、心身ともに至福のひと時を

過ごすことが出来ました。一人の小さな手と手がつなぎ合ってこそですね。活動の輪が広がります様にと願いつつ。まだまだ未熟者ですが、何かお役に立てたら嬉しいな～とつぶやくランチ日和でした。

今回都合で参加されなかったお方も、次回是非お目に掛りお話を伺いたいと念じております。

<参加者>

浅川美子・大野晏稔・金杉マチ子・厚東信之・近藤加寿枝・佐藤松江・高橋幸智子・村林隆・米田典夫・渡辺三枝子・



諸岡茂昭(川西)

## ドイツ鉄道旅行② — ケルン大聖堂 —

ボンで乗った列車が速度を落とし大きな弧を描きながら右に旋回し始めると、遠くに憧れのケルン大聖堂の双塔が姿を現す。駅舎を出ると左手に大聖堂が覆い被さるように建っていた。先ずは記念写真を、と思いファインダーに入るまでどんどん後退するが、全貌を収めることは至難と思いつめた。

それにしても大きい。また積年の汚れで黒ずんでいる。取り敢えず中へと歩を進める。暗い堂内に周囲のスタンドグラスからの光りが救いとなる。

それにしても高い天井だ。着工は1248年で、完成したのは約600年後の1880年とのことだが、そんな昔によくもまあこの高さまで作れたものだと人間の凄さに感服。フリーメースンという言葉は知っていて何となく秘密結社的な印象を持つが、「メースン」＝「石工」。これ程の建物を設計・施工出来た人は尊敬されたのが頷ける。

長さ144m、幅86m、塔の高さは157m。南北二つの塔のうち、南塔は階段を登ることが出来るので挑戦してみた。途中、何度か休憩しながら狭い階段を螺

旋状にひたすら上へ上へと進む。ハイヒールを履いた西欧婦人と登るペースが同じとなり、会釈するようになる。大きな鐘楼の脇にコインを入れる機械があったので、説明が流れるのだと思って入れた途端、「ゴーン」と大音響がしてビックリ。機械仕掛けで鐘が鳴る仕組みでした。

更に上を目指して漸く頂上に到達。階段の数は435。蛇行したライン川が眼下に見える以外、周囲全て平地が広がっていた。もと来た階段を下りきった所で件のご婦人と再会。結局9合目まで登ったところで上を目指すのを断念した由。外で待っていたご主人が煙草をふかしながら近づいてきて握手。お二人はトルコ人だった。「彼の職業はパイロットだけど高所恐怖症なので高い所には登れない」との奥さんの説明を聞いて大爆笑だった。



## 今後の行事予定

平成25年1月19日(土)	新春懇親会	12:00～16:00	川西中央公民館
2月 1日(金)	コーディネーター研修会	13:30～16:00	事務所
2月22日(金)	介護保険制度講座	13:30～16:00	宝塚東公民館
3月中旬	振り込め詐欺講座	14:00～15:30	同じ

☆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、増員対応が急務です。ベテラン会員は是非、参加して下さい。

☆2月22日(金)は、宝塚市役所の介護保険課にお願いして、「わかりやすい介護保険制度」の講座の開催を予定してします。多数の参加をお待ちしています。……会場は1月か2月いずれかの会報でご案内いたします。  
☆振り込め詐欺講座の詳細は、1月または2月の会報でお知らせいたします。

## 事務局よりお知らせ

### 【11 月 度 運 営 委 員 会 議 事 報 告】

開催日時:11月11日(日) 13:30~16:00 拠点事務所 出席人数:12名

#### 1)11月活動報告

- ・仕事援助(庭仕事他)(大野) 10~11月は最盛期であるが、順調に進んでいる。(阿部・米田さん戦力)
- ・家事援助(近藤民・近藤加) ナルクを退会されヘルパーを利用
- ・うぐいすの森(村林) 特に問題なし
- ・宝塚ちどり (平塚) 特に問題なし

#### 2)新春懇親会:1月19日(土) 川西中央公民館 12:00~16:00

アトラクション、オークションや会費について打ち合わせ。

会費:3,500円1人とする…2000円の弁当にして、1,500円はデザートと飲み物代他とする。

#### 3)講習会、研修会の件

コーディネーター研修会は来年2月1日(金)の開催。

介護保険制度講座は宝塚市役所に依頼のうえ決定。

振り込め詐欺は宝塚警察に依頼して決定。……3月中旬の予定

#### 4)ブロック活動(小集団活動)について 宝塚・伊丹ブロック(2回目)10月19日の内容報告

川西・猪名川・豊能はうぐいすの森の懇親食事会……11月16日

#### 5)活動会員の掘り起しについて

登録票のチェック……新しいものを新春懇親会の時に手渡す。内容4役で決める。

#### 6)猪名川祭の報告……盛況であった。入場者数:約30,000人、パンフレット40部配布、エンディングノート5冊販売、手芸品の売り上げより、3,000円拠点に寄付あり。

#### 9)会報記事提供のお願い……編集委員に女性が欲しい、新入会員の感想文、編集後記などを掲載しては。

#### 10)事務所当番の件

11・12月はほぼ一杯、今後ともご協力よろしく!

### 【事務局よりお知らせ】

#### 新入会員の紹介

☆ 今月の新入会員はありませんでした。



### 【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
4-10月度	183	438	264	594	15	22	462	1054	20	78	177
11月度	37	98	32	72	3	3	72	173	0	12	24
累計	220	536	296	666	18	25	534	1227	20	90	201

同好会便り



上西智恵子(宝塚)

『マーじゃんは楽しいですよ』  
ナルクが発足して間もなく、いくつかの同好会が出来た時に、私はそのうちの「マーじゃん同好会」に参加しました。私がマーじゃんのパイにふれたのは、その時が最初でした。ですから、全く何も判らないままいきなりベテランの仲間入りになりました。どうすれば良いか全然判らないまま加わっていましたが、それでもたまには上げられる時もあり、マーじゃんは不思議なゲームだと思いました。その後、私は家事の都合で参加が出来なくなりましたので、同好会も一時休止状態になり、2年前に再開したのを機に再入会しました。  
会場は近くの新しい事務所になり、私は第 1、第 3 日

曜日の午前中の初心者部に参加しました。  
以前のことはすっかり忘れていましたが、この頃ようやくマーじゃんと言うゲームにも馴染みが出来て、リーチが出来るようになり嬉しかったです。勝ったり負けたりしていますが、皆でお喋りしてリーチ、ポン、あたりなどと賑やかにしているのは本当に楽しいです。全く知らない人でも、やってみようと思う人は是非参加して下さい。  
ベテランが親切に教えてくれて、すぐに楽しくなります。  
皆でマーじゃんを楽しみましょう。

健康コーナー

平塚圭彦(宝塚)

ご承知のことと思いますが、医者の利用法についてご紹介します。  
【「はしご受診」をやめて信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう】  
同じ病気で複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。  
「はしご受診」は医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。信頼できる「かかりつけ医」を持ち、気になることを相談しましょう。  
『かかりつけ医』とは！  
日常的な診療や健康管理をしてくれる医師のことで、「かかりつけ医」を決めておくと、急性の病気を早期に発見できたり、適切な生活習慣病対策が可能になったりします。……宝塚市医師会情報より

文芸コーナー



【小倉百人一首】

『朝ほらけ 有明の月と みるまでに 吉野の里に ふれる 白雪』……坂上是則作

夜がほのぼのと明けてきた あたりは白く明るい この 明るさはあるあけの月の光かと思つたが ……雪だった 月の光に見まがうほど あたり一面薄雪が積もつて明るんでいたのだ ……は吉野なのだ…… 田辺聖子訳

【言葉の意味】

『お茶を濁す』

いかげんにその場をこまかしたり一時しのぎに取りつくりろつたことの意味です。昔、お茶は、大変貴重なものとして珍重されていました。一般に普及したのは室町時代以降で、それまでは貴族や僧侶だけの飲み物とされていたのです。そこで、お茶を出せば、その場をまるめこめたことから、急場をしのぐことを「お茶を濁す」と言うようになった、と言う説もあります。一種のワイロの意味があったのです。その他、作法の厳しい茶道で、心得のない人がいい加減なやり方でお茶をたて、その場を取りつくりろつたことから由来している、と言う説もあります。