



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) 1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 12月28日現在 164世帯・会員249名・賛助会員12名

2013年！新年を迎えて



平塚圭彦(代表)

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、ご家族お揃いで、佳い新年を迎えられたことと思います。

今年は「癸巳」の年です。今まで冬眠していた蛇が目覚めて、地表に出てくることを意味します。従来の生活に別れを告げ、新たなる世を作ることが期待できる時です。

昨年、12月の衆議院議員選挙で政権が交代。早々に株高・円安になり、景気回復の兆しが見えてきました。今年は「新政権」が新たなる世を作ってくれるか、大いに期待するところです。

さて、ご承知のように世の中は、独居老人の急増や子育て支援などが大きな社会問題となっています。ナルクではこの二つの問題を活動の重点課題として取り組んでおり、当拠点でも事業年度方針として掲げていることもあり、今年はこの2点を重点的に推進して行く所存です。

独居者の見守りについては「もしもしコール」として積極的に展開していることは既知のことです。子育て支援については、各市町村が既に取り組んでいますが、隙間があると思えますので各市町村の役所や社協との繋がりを持ちながらナルクの出番を探索しようと思っています。

更に、多くの会員が出易い活動の場として、ブロック活動(小集団活動)も積極的に推進して行きます。

私事ですが、今年是我的6回目の年男です。1977年に60歳で他界した父親の教えでもある、「世のため人のため役に立て」を守って、ナルク、母親の介助、会社のOB会、沢山の友人、町内などのため、少々の仕事、土・日曜は好きな競馬に興じてこれからの人生をますますアクティブに生かされて行きたいと思っています。今年も例年に倍しまして皆様のご協力とご支援をお願い致します。

今年一年、皆様のご健勝で明るく！元気で！楽しく！過ごされることを祈念し、年始のご挨拶とします。

1月19日(土)は新春懇親会です。 12月の会報で詳細案内済みです。
アトラクションは会員の歌や踊り、またボランティアの落語など盛り沢山の企画をしています。
まだ余裕がありますので是非ご参加下さい。

今後の行事予定

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	宝塚東公民館
4月初旬	万博花見会	10:00~15:00	万博公園
4月中旬	フォトウォーキング	10:00~15:00	未定

☆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。

ナルクの活動をうまく機能させるためにはコーディネーターが不足しています。我はと思われる方はこの機会に是非参加してください。

☆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』の講座を開催します。

多数の参加をお待ちしています。……場所は宝塚東公民館です。

☆振り込め詐欺講座の詳細は、2月の会報でお知らせいたします。

☆今年の万博花見会は当拠点が当番です。沢山の世話役が必要です。ご参加・協力をお願いいたします。

☆フォトウォーキング 次回に行先をご案内します。

フラダンス同好会より

渡辺三枝子(川西市)

フラダンスの同好会に入会させていただいてからはや二年が経ちます。

毎月第二・第四の日曜日、十時～十二時まで、萩本先生に教えていただいて会員の皆様と一緒に楽しく練習をしています。私は以前に足(膝)を少し傷めていたこともありまして、フラダンスが出来るかなと多少の不安もありましたが、優雅なフラダンスのリズムに合わせて身体を動かすと身も心も軽くなるようで、とても幸せな気分になり、足の痛かったことも忘れるくらいです。

いろいろな曲を繰り返し教えていただいてもすぐに忘れてしまったりしますが、皆さんと一緒に和気あいあいとやっています。又、新春懇親会や年に何回か施設の慰問などで、華やかな衣装(ドレス)に身を包んで日頃の練習の成果を発表させてもらっています。それも楽しみの一つでもあります。歳を重ねるごとに出来なくなることも多々ありますが、フラダンスを通して、一日一日を楽しく元気に過ごしたいと願っています。



皆さん、一緒にフラダンスを始めませんか！
会員一同お待ちしております。

【事務局よりお知らせ】

新入会員のご紹介

宮本千代子さん 川西市錦松台
色々な行事に参加して楽しんで下さい。



【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
4-11月度	220	536	296	666	18	25	534	1227	20	90	201
12月度	8	22	28	66	1	1	37	89	20	7	18
累計	228	558	324	732	19	26	571	1316	40	97	219

【12月度運営委員会議事報告】

開催日時:12月9日) 13:30~16:00 拠点事務所

出席人数:15名

1)11月活動報告

・仕事援助(庭仕事他)(大野) 草抜きほぼ完了、次回2月後半から

・家事援助(近藤民・近藤加) 2回/月⇒1回に

・うぐいすの森(村林) 特になし
 ・宝塚ちどり (平塚) 1月7日は休みます(お手伝い出来る人がすくないため)、他、特になし

2)新春懇親会:1月19日(土) 川西中央公民館 12:00~16:00

* 開会セレモニー(挨拶・乾杯・食事・スピーチ)

* アトラクションの順番決定

① 新舞踊 ② ウクレレ ③ 詩吟 ④ 落語 ⑤ フラ ⑥ コーラスの順番で進行

・オークションの品物は事務所に前日までに持参。もしくは値付け後、当日持参

・弁当メニューなど神戸ゴマルゴと打ち合わせ(弁当:2,000円、飲み物・デザート他1,000円)

3)活動会員の掘り起し

・諸岡事務局長作成の新しい登録票の内容確認(一部修正)

・利用者への紹介……会報にて(知らない会員のため)

4)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)に開催

・介護保険制度講座は(来年2月22日)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済み(3月中旬に開催予定)

5)会報記事

・活動内容、新入会員の紹介記事を入れる

・俳句、短歌、和歌、川柳、エッセー、旅行記、随筆、趣味・特技・健康など
 運営委員の皆さんが会員に声をかける

・女性の編集委員が欲しい(近藤民)

6)食事会

・宝塚・伊丹ブロックの食事会を開催…11月30日 11名が参加
 日常生活の様子、健康、趣味・特技などの話で盛り上がった

7)事務所当番の件

・運営委員は1回/月 積極的に参加のこと

8)新入会員の動向について

・庭仕事、事務所当番など積極的に協力していただきありがたい。

9)その他

・本部の仕事納め12月28日 16時~ ・新年会 1月7日 11時~

健康 コーナー

むけつしらくりょうほう 無血刺絡療法

近藤民英子(宝塚)

過日私は、ある会に参加した時、「無血刺絡療法」の講演をたまたま聴く機会がありました。注射、内服など一切使わない、和歌山で開業している長田裕医師考案による改良棘ぬきセツシ(ピンセット)を使い、皮膚に痛覚刺激を与え押圧することにより、治療する方法です。過去8年約8万回施術し、数々の難病、難治性疾患を治療されていました。次々とスクリーンを通し「ビフォー&アフター」を見ていくうち私は目からうろこが落ちる驚きでした。施術後数分後の変化が顕著であり参加者はみな話に釘づけでした。TVでも話題となった象皮症はまだ記憶に新しい方もおられるかもしれません。長田クリニックでの治療疾患名を羅列すると、アトピー性皮膚炎・難治性湿疹・脊柱管狭窄症・腰椎ヘルニア・各種のがん・膠原病・パーキンソン病・重症筋無力症・その他の神経難病・アルツハイマー病やその他の痴呆症・脳性まひ・脊椎骨粗鬆症・うつ・緑内障・B/C肝炎・前立腺肥大・婦人科疾患・腎不全等々病名を挙げたらきりがないので割愛します。詳しくはネット検索か私にお尋ねください。

ほとんどの病気は原因がなく発病することはあり得ない。原因とは、心の悩み、不安、恐怖などの心因性のものと、働きすぎ、頑張りすぎ、生活の不規則、食事の不摂生、冷えなどの肉体的なものに大別でき心身にストレスを与える。このストレスは交感神経を刺激し、それが長引けば交感神経の緊張に因る活性酸素による組織破壊、排泄、分泌機能低下が起こりやがて病気が発生する。副交感神経を優位にする方法が無血刺絡療法と爪もみなどである。ここでは血液検査「白血球のリンパ球が非常に大事である。副交感神経を優位にすることによって免疫力が上がり自然治癒力を高め治療していく。合わせて日常生活の見直し、希望と愛は免疫力を高め、また祈りや感謝が治療に導いていくことも分かったと長田医師が言われたことが今回の講演を聴いて特に印象的でした。また今わたくしは安保徹医師の本「薬をやめると病気が治る」にはまっています。

「無血刺絡療法」長田裕著 河出書房 他専門書あり



私の入会動機

中西明子(宝塚)

宝塚在住の中西と申します。

息子は独立、娘は大学生で京都に下宿。電話も無ければ、めったに帰ることもありません。うまく親離れしてくれたと嬉しく思うのですが、夫はあと三年で定年の企業戦士。家には寝に帰るだけ。私の仕事といえばネコの話し相手になることくらい。

子育てや仕事に走り回っていた過ぎ去りし日々を思っては、虚しい気持ちになる空き巣症候群も慢性化しそうです。これではいけないと、社会のどこかに居場所を見つけようとあちこち出向いてみるのですが、「帯に短し、たすきに長し」でなかなかピタツとはまらない。そんな時、ナルクの新聞と出会いました。夫の実家の町役場隣接の図書館に、それは置かれていました。読み進むうちに、すばらしい気合を感じ、輝きながら人生を積み重ねていらっしゃる皆様の姿

が目に見えました。こんな人たちがいることを静岡の両親に知らせたいと思い、ナルク本部に連絡を取ると時間預託の全国組織ということで、入会させていただきました。

ある時、新入会者の説明会があるというので参加し、年令を申し上げると、担当の方が「若いじゃないですかあ！」と満面笑みで喜んでいらっしゃいました。私の「若さ!？」がお役に立つのなら、どうかお使いくださいという気持ちになり、事務所当番もさせて頂くようになりました。実は私の方こそ、すてきな人生の先輩たちに巡り会えて、とても喜んでおります。未熟者で、何もわかりませんが、今後共、どうかよろしくお導きくださいませ。



文芸コーナー

【小倉百人一首】

『山里は 冬ぞさびしき まさりける 人目も草も かれぬと思へば』……

源宗于朝臣作



山里はいつも淋しい とりわけ 冬のかれすがたありさまは身に沁む
草は枯れ 人は離れる ゆききする人の姿も絶えはてて

…田辺聖子訳

【言葉の意味】

『いかさま』

「ごまかし、インチキなど、いかにも本当だと思わせるような、まやかしのものを「いかさま」といいます。昔の武士は「いかにもそうだ」と言う意味で「如何様、左様でござる」と肩ひじ張った言い方をしていたのですが、ときには体面を保つために「如何様、左様」と言いながら、実は相手をだますこともあったようです。このことから、相手をうまくごまかす詐欺的な行為を「いかさま」と言うようになったと言われています。

【短歌】

☆白鷺は 低く舞い上がる 朝の日に よりそいはなれ はなれてより
そら

☆封筒に もみじを二枚 しのばせて 吹雪く故郷へ 手紙を書きぬ

…松野綾子作

