



NPO法人 ニッポン・アクティブ・ライフ・クラブ

ナルク(NALC) 宝塚・川西・伊丹・猪名川・豊能

ささえあい (お元気ですか) 2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 1月31日現在 163世帯・会員248名・賛助会員13名

大いに盛り上がった新春懇親会

諸岡茂昭(川西)

新年恒例の懇親会が1月19日(土)に川西中央公民館で開催され、会員54名、賛助会員4名、合計58名が参加されました。

平塚代表の挨拶、狩野本部事務局長より高畑会長新年挨拶の紹介、物故者黙祷の後、長岡さんの乾杯の音頭で懇親会が始まりました。運営委員会でメニューを慎重に検討の甲斐があって、質・量共に満足の行くお弁当・デザート(ケーキ・飲み物)を堪能しました。



新入会員8名の、一人一人に自己紹介していただきました。又、賛助会員の市村前衆議院議員秘書の渡さん、越田県議、伊福市議、福西市議の皆さんから心のこもった挨拶を頂戴、更に大島市議の祝電を紹介しました。

アトラクションの部では、新舞踊、ウクレレ、詩吟、フラダンスが披露され、伊丹からボランティア出演の足立さんの落語「ふぐ鍋」の熱演も楽しみました。

作品展示はスペースが足りないほど多くの力作が集まりました。

締めのおークションは、出足は低調でしたが、近藤(民)さんの手際の良さと高橋(幸)助手の歯切れの良い口上で(本人曰く、ドキドキしていた?)次第に盛り上がり、最後には女性陣が前方を陣取って賑わせてくれました。



オークション

☆1円玉募金:11,825円、オークション収益:28,250円でした。ありがとうございました。

参加された方々のご協力のお蔭で盛会裡に終わることが出来たことを感謝いたします。

なお、登録票提出を忘れた人は事務局に出しておいて下さい！)

【事務局よりお知らせ】

新入会員のご紹介

米田建築(株) 米田健一様(賛助会員) 川西市見野

☆会員の戦力として期待していますのでよろしくお願いいたします。



今後の行事予定

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29日(金)	振り込め詐欺講座	14:00~15:30	宝塚東公民館
4月6日(土)	北摂拠点花見会	10:30~15:00	万博公園
5月11日(土)	フォト・ウォーキング	10:00~15:00	服部緑地公園
5月31日(金)	北摂拠点連絡会	13:30~15:30	みのお市民活動センター
6月16日(日)	総会・懇親会	10:00~16:00	宝塚東公民館

【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
4-12月 度	228	558	324	732	19	26	571	1316	40	97	219
1月度	11	27	29	64	1	1	41	92	0	11	17
累計	239	585	353	796	20	27	612	1408	40	108	236

1月運営会議内容

開催日時:1月13日 13:30分~15:30分

出席人数 14名

1)12月度活動報告

仕事援助:大野 11月の残り+αだった

家事援助:毎月の会報に、どのようなサービスが提供可能か記載してはどうか?

うぐいすの森:村林 マニュアルを改訂し、作業内容を明確化した

宝塚ちどり:特記なし

2)新春懇親会

*プログラム案を修正

*神戸ゴマルゴの提案を、もう一度検討してもらう

3)講習会・研修会;会報参照

4)万博花見会(当拠点が当番)

日程は4月6日(土)とする。ゲーム等の詳細は他拠点のアドバイスを受けてから決める

5)北摂拠点連絡会……平塚、厚東、近藤民が参加

6)山田洋二監督の映画「東京家族」

特別鑑賞券(¥1,300→¥1,000)の案内が本部よりあった。30枚注文し新春懇親会で販売する。1月19日~6週間程度のロードショー

7)会報記事……昨年3月「ささえあい」掲載の三上ひろ子さんの記事「見廻り隊活動の中で」が本部1月号の新聞に掲載された。当拠点の宮本秀樹さんの紹介記事もあった。

8)総会日程:6月16日(日)とし、会場を予約する。

9)フォト・ウォーキング:5月11日(土)に服部緑地を歩く。カメラ必携。11月は満願寺やすらぎの森を計画する。



【北摂拠点連絡会が開催されました】

厚東信之(川西)

掲題情報交換会が、今回は豊中・池田拠点幹事で行われました。当拠点より平塚代表・近藤副代表・厚東が参加しました。

4か月に1回、北摂ブロック6拠点が持ち回りで幹事を務め、各拠点の現状と問題点等を発表し、夫々の拠点運営の参考にし、改善に役立たせることが目的です。お互い共通の悩みを抱えていることが分かりましたが、今回は①身体介護ボランティアについて ②会員への連絡網について ③会員間の車送迎について をメインテーマに話し合いました。

加えて、連絡会年1回の合同行事である、「万博花見会」の実施要領についても打ち合わせ、今年は4月6日(土)10時30分より万博会場にて開催することで合意を得ました。

別途3月度会報でも詳細ご案内しますが、今年は当拠点が幹事でもあり、多くの会員の皆様のご参加を期待しています。次回は5月31日(金)みのお拠点で開催を決定しました。(13時30分～みのお市民活動センター)

健康コーナー

奇跡の爪もみ療法

爪もみ療法は日本自律神経免疫治療研究会理事長、福田稔医師が考案したもので、簡単に誰でもできる健康法で自律神経を整え免疫力を高めます。

病気の原因はほとんど、過度のストレスによるものであると新潟大学大学院教授、安保徹医師も言われています。

西洋医学ではストレスの治療はあまり積極的に行われていないのが現状です。爪もみによっていろいろな病気が治っている事実を実証されており、ガン・糖尿病・痔・高血圧・ぜんそく・脊柱管狭窄症・リウマチ・椎間板ヘルニア・老眼・緑内障・白内障・うつ・不眠症・便秘・肩こりや、アトピー・パーキンソン病などなど多疾患が治っています。

痛みの原因は、血行障害です。これは自律神経が乱れて血流が悪化し、たまった老廃物が排泄できなくなるため起こる現象です。爪もみ療法は自律神経を整えて血行を改善する効果があります。

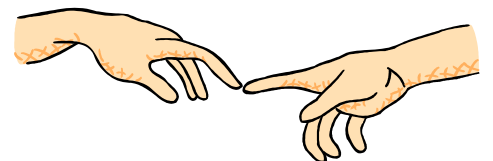
やり方は簡単です。手の爪の生え際の角の2ミリくらいを親指と人差し指でつかみ、少し痛いくらいに押すだけです。片方の手の指から10秒押し、反対の手の指を同様に押します。10秒は断続的に続

近藤民英子(宝塚)

けて押しでもいいです。気になる指は20秒でも構いません。1日2分/3回が目安です。親指はぜんそく・咳・アトピーなど、人差し指は消化器系疾患(十二指腸潰瘍、痔、胃弱、美肌など)・中指は耳鳴り、難聴など・薬指は低血圧、低血糖、眠さ、だるさ、軽いうつ・小指は心臓、腎疾患などに効果がでます。

低体温(35℃)の私の友人が毎年10月頃からしもやけで悩んでいましたが、爪もみを始めてから徐々に治まり、体温が36℃台となりました。また不眠症でしたが爪もみをしながら、いつの間にか眠っていたと話していました。効果は人によって異なりますが、やり始めのころ、一時的に痛みや症状が出ることもあります。これは症状が改善する前の生理的な反応ですので心配はいりません。爪もみだけで、全部が解決するものではありません。日常生活を振り返り、ストレスを解消し、規則正しい生活、食生活を改める、体を温めることも大切です。

下半身の爪もみは、足の爪もみで行います。



詳しくは図解の爪もみ方法を事務所においておきます。

また詳しいやり方などは近藤までご連絡ください。携帯(090-1952-8788)

【フォト・ウォーキングのご案内】

開催日:5月11日(金)

行先 :服部緑地公園

集合場所・時間:阪急曽根駅改札でたところ 10時30分

持ち物 :弁当、水筒、敷物、カメラ、着替え、雨具(天気予報によって)、常備薬

解散 :曽根駅 13時頃

雨天連絡先:090-1901-1868(田辺)



ナルク宝塚・川西拠点に入会して

中田年平(川西市)

昨年9月に入会させて頂きました、川西市緑台在住の中田年平(なかだとしひら)です。

ナルクには定年退職しました会社の先輩である平塚代表から案内を頂き、その時点で何もしていない自分の中で何かお手伝いの出来ることがあると考え、また、本音を少し言えば自分は本当に何が出来るのかなと、もやもやしながら入会したしいです。

自分はまだナルクの中では若手のようですが人生の中での「縁」と言うことの不思議を感じながら、ナルクの活動に取り組んで行きたいなと思っています。私は富山県の高岡市で生まれて高校卒業までそこで過ごしたスキー大好き人間です。大学は関東に出て卒業後の社会人生活は大阪に本社があるNTN東洋ベアリング(現:NTN)と言う新幹線の車輪や

建設機械・自動車などに使用されている「軸受」を製造販売している会社に1972年に入社し、2010年まで勤めさせてもらいました。会社人生ではそれぞれ色々なことを経験させてもらいましたが、アメリカ駐在を初めに、タイ国、韓国駐在など異なる国で色々な仕事や生活をさせてもらい、自分にとってはよい経験をさせてもらったと感じています。最初のアメリカ生活では日本人のいない環境で3年間英語漬けで暮らしましたので、英会話は少し出来るかなと思っています。これからのナルクの活動でそれら自分が経験してきたことがどれほど役に立つかまだよくわかりませんが、色々な活動に生かせればと思っています。入会できましたご縁を大切にしたいと考えていますので、よろしくお願いします。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『世の中は 常にもがもな 渚ぐく あまの小舟の 綱手かなしも』
鎌倉石大臣作



世は無常、つねに変わるといふけれど ああ どうか いつもかわらずにあつてほしい 渚ぐく海人の小舟が 今日 是れ 曳綱で曳かれてゆく 天空と海のあわいに ぽつんと小さな人間の生みの営み しぶきに濡れ 張つてはたゆむ 曳綱のさま 海人のかけ声 この世は美しい愛すべきものでみちみちている おおいつまでも変わらずにあれ 人の世のこのいとしさ

…田辺聖子訳

【言葉の意味】

『あかぬける』

洗練されている、野暮じやない、英語ではスマートの意味。語源は「垢抜ける」からきていると言われている。文字通り垢が取れてさっぱりしていると言いう意味です。別説では、植物のアク抜きからきて入るとも言われています。ネギやゼンマイなどに含まれている渋い液を灰汁(アク)といいます。

ネバが強すぎて食べることが出来ません。そのためにアク抜きをするのですが、このことからアクのとれた、洗練されたと言いう意味を「あかぬけた」と言うようになった。と言いう説もあります。

【短歌・俳句】

黄緑の 葦群の中 入りゆきし 鳥はかえらず タベとなりぬ

松野綾子作