



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) 3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/sasae>

会員数 2月28日現在 162世帯・会員247名・賛助会員13名

会報200号発行によせて

村林隆(宝塚)

ナルク宝塚・川西拠点の前身「WAC・AC:宝塚・川西支部」は1995年11月末に誕生しました。この年は1月17日に「阪神・淡路大震災」のあった年で、「ボランティア元年」と言われた年でした。当然、この時に集まり参加した会員の方々はこのボランティアの気持ちを持ち「自立・奉仕・助け合い」の会の理念を共有した人達でしたから、当初から活発な活動が始まりました。しかし、その活動を皆さんに伝え、全会員に将来の活動方針を理解してもらうためには、それらの事をお知らせする会報が必要だと言うことで、翌96年8月に「お元気ですか ささえあいだより」が創刊しました。

その創刊号の巻頭には、高畑会長が「一人一役でみんなが参加する支部に」として、会報を「作る人・配る人」「介護活動をする人」「事務所当番をする人」「いろいろな行事を企画する人」など、会員が何らかの役割を一つでも担って、明るく楽しく、長続きする

ボランティアの会であってほしいとのメッセージを寄せていただきました。

以後、会報「お元気ですか」は、広報部が編集計画を立て、様々な拠点活動の様子を伝えるとともに、各方面に原稿を依頼して、行政などの介護・ボランティア担当者、賛助会員の方々のそれぞれの立場からの文章や、会員の皆様の趣味や思い出、想い、などのエッセーを寄稿していただきました。また毎月の会報発送時にはお手伝い、手配りをいただいたことにより、一度も休むことなく発行を続けてきました。2010年には、拠点創立15周年にあたり「会報総集編」としてまとめることができました。来年は本部の20周年、再来年は拠点の20周年です。拠点活動をさらに活発にして、「ささえあい:お元気ですか」(12年1月改題)をより充実した会報にしていっていただくよう期待しております。

【ナルクのボランティアはこんなことにも利用出来ますよ!】

『ナルクをもっと利用しましょう』

厚東信之(川西)

皆さんご存知ですか! ナルクは会員同士の助け合いがモットーです。何か不自由を我慢していることは有りませんか? 気軽に何でもご相談ください。

因みに私は過日、雨戸のカギがさび付いて施錠不能となっていました。或る会員さんに相談してきちんと施錠できるようにして頂きました。寒い中で1時間以上の作業をしてもらいましたが、自分の持ち点を1点使用し、交通費実費150円をお支払したのみです。勿論点数のない方も応分の寄付金(1時間500円程度)と交通費をご負担いただければ利用することができます。

預託点数も数百点から1000点以上保有の会員さんもおられ、拠点にとりましては大変有難いことですが、利用者をもっと増やしたいと考えております。すべてのご要望にお応えすることは無理かも知れませんが、以下に具体例を記載しますので是非利用して下さい。

- ① 戸棚の取り付け
- ② デッキの塗装
- ③ 換気扇の掃除
- ④ 網戸張替え
- ⑤ 部屋の模様替え
- ⑥ 物置の整理整頓
- ⑦ 病院付き添い及び送迎
- ⑧ 市役所等への付き添い
- ⑨ 話し相手
- ⑩ 縫い物

補修等何か有れば先ず事務所までご連絡ください。

事務所電話 072-759-3269

【介護保険制度講習会を受講して】

平塚久恵(宝塚)

2月22日(金)13:30~15:00 宝塚東公民館で宝塚市役所介護保険課の田茂井係長のお話を拝聴しました。20名の参加があり皆さん熱心に受講されました。

<主な内容>

* 要介護・要支援の申請のしかた * 介護サービス、介護予防サービスの利用方法
* 健康・介護予防のためのサービス * 社会参加・健康促進サービス
などの話を聞きました。参考にして今後に備えたいと思います。



【事務局よりお知らせ】

新入会員のご紹介

井上克己様・勁子さん「川西市畦野」再入会
色々な活動・行事に参加して楽しんで下さい。



今後の行事予定

3月29日(金)	振り込め詐欺講話	14:00~15:30	宝塚東公民館
4月6日(土)	北摂拠点花見会	10:00~15:20	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)	拠点総会・懇親会	10:00~16:00	宝塚東公民館(2階大ホール)

『 3月29日の振り込め詐欺講話には、多数のご参加をお待ちしています 』

* 拠点地域内でも被害が沢山でています。警察の講話を聞いて引っかけられないようにしましょう。

【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
4-1月度	239	585	353	796	20	27	612	1408	40	108	236
2月度	66	69	32	72	2	2	100	143	0	13	21
累計	305	654	385	868	22	29	712	1551	40	121	257

【2月度運営委員会議事録】

開催日時:2月10日 13:30分~15:30分

出席人数 15名

1)1月度活動報告

仕事援助(大野): 問題なく進展、新春懇親会会計報告、寒肥の時期

家事援助(近藤民・近藤加): 特になし

うぐいすの森(村林): 具合の悪い人が出たが皆で協力してカバーする

宝塚ちどり(平塚): 特になし



2) 新春懇親会を顧みて

* アトラクション: 一部の人の私語が多く出演者に不愉快な思いをさせた

* オークション: 昨年に比べ出品が半数程度であった。「ささえあい」で出品要請をする

* 神戸ゴマルゴの弁当は美味しかったが、お吸い物をもう少し温めてほしかった

3) 講習会・研修会の件

* コーディネーター研修会は 12 名の参加があり大変有意義だった

* 介護保険制度講座 2 月 22 日(金)13:30~参加要請

* 振り込め詐欺講座 3 月 29 日(金)14:00~15:30 参加要請

4) 万博花見会: プログラムの紹介があった

5) 北摂拠点連絡会の概要報告(近藤民): 他拠点の状況報告と、本部の 20 周年記念行事の紹介

6) 会報記事: 奮って投稿ください

7) フォトウォーキング(田辺): 2 月号会報参照

8) 総会: 6 月 16 日(日)宝塚東公民館を予約。アトラクション・講演などは次回運営委員会で検討

9) 賛助会員の大島議員から講演会「認知症の方の生活の質を考える」の紹介があった

【登録票記入のお願い】

75 才以下の方を対象に、家事援助などの提供が可能な方の調査を行います。同封の FAX 送付表に記入の上、事務所宛にお送り下さい。FAX の無い方は事務所当番のいる時間帯に事務所まで電話でお伝え下さい。新春懇親会などの機会に既に提出されておられる方には同封していません。また 76 才以上の方で現在ご活動中の方は引き続き提供して頂けるものと考えております。

【阪神地区近隣拠点ゴルフコンペのご案内】

鷺北正治(川西)

第 55 回になる掲題コンペが、昨秋に続き豊中・池田拠点幹事で下記の通り開催されます。かなり春めいてきましたが、プレーする時期には桜も咲き一段と暖かくなっているものと思います。場所も我々の地元で行われますので、多くの皆様のご参加をお待ちいたしています。

記

1. 開催日 平成 25 年 4 月 8 日(月)
2. 場所 山の原 GC 恋里コース
3. 時間 9:30 スタート
4. 料金 9450 円(昼食付)セルフプレー 別途参加費 2,000 円
5. 表彰 優勝・2 位・3 位・ニアピン賞
6. 申し込み期限 3 月 10 日

※参加希望者は当拠点幹事の鷺北まで! TEL・FAX 072-758-2151



健康コーナー

近藤民美子(宝塚)

爪もみ療法を続けられていますか? 実行されている方は「信じて続ける」ことが大切です。効果が出るまでに時間がかかるようですが、継続は力なりです。

手技がわからない方やご不明な点などは気軽に近藤まで連絡ください。

図解は事務所においでいますので是非ご利用ください。携帯 090-1952-8788

朗読同好会より



松野綾子(川西)

少しでも有意義な時間を過ごせたらいいなと思って、朗読の同好会を始めてから一年余りが過ぎました。顧みまずと最初から楽しい時間を持ってたとありがたく思っています。内容はいたってシンプルで準備体操のあと大きな声で本を読んでおり、大きな声をだすためにストレスが発散出来て体にはいいようです。これからも一人でも多くの方の参加を願い健康のため楽しく仲良く朗読が続けられたら嬉しいと思っています。男女問いません、みなさんどうぞご入会下さい。現在のメンバーは4名で、毎月第3水曜日午後1時半より。会費は200円です。入会希望者は松野まで！ 072-757-6580

ギター同好会より



石原朱実(宝塚)

昨年1月にギター同好会を発足して早一年が経ちました。その間にメンバーも一部変わり、現在の会員は男性二人、女性二人の計4人です。発足当時よりボランティアで教えて下さっているコーチの渡邊さんに一人一人、レベルにあった指導をして頂いていますが、中にはかなり経験のあるベテランの方もいらっしゃるのです、その方は自分のペースで練習されています。それぞれの練習の後は全員で弾ける曲を数曲選んで合奏を楽しんでいます。

名称はギター同好会ですが、現在はギターだけの合奏ではなく、ハーモニカとの合奏も楽しんでいますので、ギターは弾けないけれど他の楽器なら演奏で

きるという方も大歓迎です。皆さん私達と一緒に合奏を楽しみませんか！勿論、ギターを弾いたことはいけれど少し弾けるようになりたいと思われる方にもコーチの方が懇切丁寧に教えて下さるので、一度是非体験レッスンをされてはどうでしょうか！ギターの無い方にはお貸しいたします！……毎月第一と第三火曜日の午後1時30分から4時30分頃まで事務所をお借りして練習をしています。会費は事務所の使用料を含めて1人/1回/500円です。

皆様のギター同好会への入会を会員一同お待ちしております。連絡先 石原:0797-81-7236

文芸コーナー

小倉百人一首

『春の夜の夢ばかりなる手枕にかひなく立たむ 名こそ惜しけれ』

周防内侍作



春のみじか夜の夢のような はかないおたわむれ あなたの手枕を借りたりしたら つまんない浮き名が ぱつと立ってしまいますわ 冗談じゃないわ いやあねえ …… 田辺聖子訳

【言葉の意味】

『油を売る』

勤務時間にムダ話をしたり、喫茶店やパチンコで仕事をサボることをいいます。しかし、もともとの意味は、きまじめな油売りの仕事ぶりから来ているのです。行燈を使っていた江戸時代、油売りは欠かすことの出来ない職業でした。一軒一軒、升を量って油を売るのですが、油は水と違って、なかなかきれいに落ちません。いい加減で升を片付けると、まだ油が中に残ることになります。そこで、ゆつくり時間を掛けてお客と世間話をしながら、油の落ちるのを待ったわけです。この仕事ぶりが、まるで怠けているように見えたので、仕事をサボることを油を売るという意味に使われるようになったのです。

【短歌・俳句】

朝霧が 釣鐘山へ のぼりゆく 六時の空を 見ていたりけり

松野綾子作

空晴れて 雲の絵笑う 春の風

伊藤恵美子作