



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) 4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 3月29日現在 163世帯・会員248名・賛助会員13名

新年度の活動方針(案)

代表 平塚圭彦

早いもので拠点が設立されて早や18年を経過、会員は年々高齢化し平均年齢が72歳になりました。同時に退会者の増加と活動会員の減少、役員のなり手が少ないなどの問題を抱えて将来を大いに危惧するところでもあります。このような現実を踏まえて、新年度は以下の事業方針(案)を掲げて問題解決に取り組んでいきたいと思えます。

殆ど昨年と同じですが、問題解消に至らなかったため、本年度も継続して展開して行く所存です。

1) 「会員の増員」

会員の皆様の呼びかけ運動やパンフ・チラシの配布などを積極的に行う。又、団塊世代の人達が65歳になり、第二のリタイアの時を迎えます。彼らの中には退職後はゆっくりしたいと言う人が多いので一筋縄でいかないが、とにかくこの人達に人伝、口伝で入会を勧めることが最大の課題です。

2) 「拠点活動の活性化を図る」

会員の高齢化により、利用者が増えてくる可能性があり、それに伴って提供者も増やさねばなりません。そのために、コーディネーターも増やす必要があります。

3月の会報でナルク(拠点)の、ボランティアの内容の詳細を紹介しました。このようなことにどんどん仕事が増えれば、利用者、提供者、コーディネーターそれぞれの出番が増え拠点活動の活性化に繋がります。皆さん、色々なことにナルクを利用して下さい。

3) 「役員(リーダー)のなり手の発掘」

3年前頃からの入会者(比較的若い人が多い)に、研修会を通じてナルクの詳細説明を行った際、拠点の実態や課題を理解してもらえたので、この人達に役員になってもらえるよう働きかける。

4) 「ブロック(小集団)活動の活発化」

当拠点はエリアが極めて広いので、事務所まで来てもらうにしても遠いことから時間、交通費を費やすため出にくいと思われれます。従って、近所の会員が、近所の集会場などに集まって、世間話や健康の話などを出来るようにすれば、出易くなるとともにナルクに対する関心も深まり、役員などの人材輩出に繋がると思うので活発に展開したい。

5) 「同好会・趣味の会を増やす」

寂しいことにウクレレや、コーラスが解散、一時休止となりました。これは世話役の都合が悪くなったことや会員が減少したことなどからです。再開を願うところですが、他の同好会を立ち上げて会員以外の人達の入会を増やしてナルクへの入会に繋ぐことを展開したい。

以上を新年度の活動方針(案)として取り組んでいきます。皆様の積極的なご協力をお願いいたします。

今後の行事予定

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)
7月中旬	ブロック懇談会	14:00～16:00	宝塚ちどり(宝塚・伊丹)

* 5月11日のフォトウォーキング

- ・集合: 阪急曾根駅改札口 10:00 ・行先: 服部緑地公園 解散: 阪急曾根駅15:00
- ・持ち物: カメラ、弁当、飲み物など
- ・雨天時の連絡先: 田辺 090-1901-1868 厚東 090-2289-3310

* 6月16日の総会は年1回の重要な会です。皆さん万障繰り合わせてご出席をお願いします。

* 万博花見会は天候不順により中止となりました。

事務局よりお知らせ

『新入会員のご紹介』

橋本昭憲さん 宝塚市伊子志
 竹本節子さん 川西市東畔野
 古田穰洋さん 伊丹市寺本(千葉県東葛拠点より転籍)
 入会ありがとうございます。
 色々な行事や活動に参加して、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
4-2月度	305	654	385	868	22	29	712	1551	40	121	257
3月度	8	12	30	70	3	3	41	85	0	7	20
累計	313	666	415	938	25	32	753	1636	40	128	277

3月度運営委員会議事録

開催日時: 3月10日 13:30～15:30

出席人数 15名

1) 2月度活動報告

- ・仕事援助(大野) 2月でひとまず終了(寒肥)
- ・家事援助(近藤民・近藤加): Aさん宅の給湯器修理は連絡待ち
- ・うぐいすの森(村林): 新たに高橋幸さん、佐藤さんが参加出来る
- ・宝塚ちどり(平塚): 都合により2名が暫く出れなくなったので、上西蓮さん、上村さん、長田さんが復活で対応



2) 万博花見会 4月6日(土) まとめ役: 厚東さん(当日の進行・弁当の手配他) 参加者はフラのメンバーや運営委員など20名以上の予定 蛍池モノレールの改札口に9:30に集合

3) 本部の20周年記念行事について(案)

- * 開催日: 2014年度5月25日～27日、28日は観光日として余分にセットする
- * 場所: 宮城県、福島県の2県にまたがって行う
- * 費用: 半額拠点が持つ、会報に資金カンパを募っては!

4) 講習会・研修会の件

* 介護保険制度講座 20名が参加(1名会員外) 参考になった

* 振り込め詐欺講話 3月29日(金) 14:00~15:30 宝塚東公民館(202学習室)
20~30名の参加者が必要、協力要請した

5) 北摂拠点連絡会(平塚) 5月31日(金) 13:30~15:30 みのお市民活動センターで開催
平塚、厚東、近藤民が参加予定

6) フォトウォーキング(田辺):5月11日(土) 服部緑地公園 10:00 阪急曾根駅集合

7) 総会;6月16日(日) 宝塚東公民館2階ホール予約済み 本部の早野理事にエンディングノート、終活の講演をお願いする

8) 生活アドバイザー報告(近藤民) 3月4日(月) 本部にて冷蔵庫の新機能のヒヤリングがあった

9) 会報記事(平塚・厚東・近藤民) 多くなってきたがまだまだ不足 運営委員の人は順番に書くことを要請した。同時に5一般会員に書いてもらうよう働きかけを協力要請した

10) 事務所当番(厚東) ウクレレ・コーラス同好会の解散、休止により事務所当番の穴埋めが必要

11) エンディングノートの講演依頼(平塚) 川西市萩原台の向井さんから(非会員)、本部の早野さんに講演の依頼があったので仲介した 4月23日(火) 13:30~
川西市萩原台自治会館にて開催

12) その他……新年度の活動方針について

健康コーナー

《 腰痛改善運動 》

日本全国で腰痛 2800 万人と先ごろの朝日新聞の1面に掲載されていました。その中で治療法を強く推奨しているのが①抗炎症薬、鎮痛剤②3か月以上痛む場合、抗不安薬・ストレッチなどの運動③1か月以上痛む場合、考え方の偏りを直し、行動の仕方を変えるなどの治療法を学会がお勧めしていました。

私は安部徹医師の「薬をやめると病気が治る」の本の中に載っていた腰痛改善運動を3か月前ごろから、実行しています。2度の圧迫骨折により腰痛が当たり前の生活をしていました。この運動を行う前は鎮痛剤服用とロキソニンテープを使っていましたが、この簡単な運動を続けていますとかなり腰痛が改善され、起床時の痛みも寝返り痛もなくなりました。腰痛は筋力低下で起こるケースと、精神的なストレスで

近藤民英子(宝塚)

交感神経が緊張し痛みを発展するケースがあります。筋力が低下すると筋肉が疲れやすくなります。筋肉が疲労すると血液中に老廃物が出て血管が収縮し血流が悪くなります。体を休めた時などに血管が開き患部に血液が一気に押しかけると痛みが走ります。このときに消炎鎮痛剤や湿布薬を使うと血流を止めてしまうので腰痛は治りません。

コルセットも血流が悪くなり腰痛が悪化します。

椎間板ヘルニアや腰椎すべり症など腰椎の変形による痛みも、**血流障害が原因**です。

すべての腰痛の解決法は**血流を改善**させることです。ぎっくり腰などで立てないほどの痛みのあるときは痛みが治まるまで安静を保ちます。楽になった後は無理のない範囲で下図の運動をしましょう。

無理のない範囲で上体を倒したり、反らせたり、あるいは左右に腰をひねったりする。

振り込め詐欺の講話より

平塚圭彦(宝塚)

☆3月29日(金) 14:00~15:45 宝塚東公民館で開催しました。25名が参加

宝塚警察署生活安全課の前田さんの講話を熱心に拝聴しました。以下その要旨を後述します。

「振り込め詐欺」の種類

- ① おれおれ詐欺 ……息子・娘の名前を語って、事故・女性問題・鞆紛失・投資損失などの理由をこじつけた補償請求の詐欺
- ② 架空請求詐欺 ……携帯電話へ、ある問題进行处理しなければ法的手続きに入るから、早急に処理せよなどメールで、お金を支払い請求する詐欺
- ③ 融資保証金詐欺 ……会社の運転資金などを融資するからと言って、保証金・手数料を振り込ませる詐欺
- ④ 還付金詐欺 ……市役所の福祉課の職員を名乗って、医療費など還付手続きを指示して搾取する詐欺。

「特殊詐欺」 ……未公開株や社債の売買を装った詐欺、その他金融商品の売買による特殊な詐欺
 最近は新聞紙上に出ている詐欺以外に想像以上に巧妙化した詐欺が多いので、十分に気をつけて欲しいとの話がありました。現在のところナルクの皆さんからこれらの詐欺に引っ掛かったと言う話は聞いたことはありませんが、危うく引っ掛かりそうになった事例が2~3あります。ややこしい場合、すぐに誰かに相談する！警察に連絡する！などの行動を取って防止に務めて下さい。

【同好会(フラ・手芸)の合同食事をしました】

三上ひろ子(宝塚)

2月・第四日曜日はフラのおけいこ日でした。
 その日は遅まきながら新年会を兼ねて、フラと手芸同好会の合同食事をしました。
 午前中(10 時~12 時)はフラのおけいこをみっちり(?)して、12 時から手芸の方たちに合流してもらって、さあ楽しい食事会です！
 11 名余り(多くの方がフラと手芸に重なっています)で、事務所に弁当を届けてもらい、日頃おけいこ中はあまりお喋りできないので、この時とばかり存分にお喋りを楽しみました。午後は渡辺三枝子さんのピアノに合わせて、(コーラス部の方も4~5名ダブっています)皆で、鉄道唱歌(東海道の名所・歴史を楽しく学びつつ…66 番まであるので大変です)や、昔懐かしい童謡などを唄って、時の経つのを忘れませんでした。「来年の会には、また一段と多くの方とご一緒出来ればいいね」と言いながら散会しました。
 (参加者): 浅見美千代・荻本一美・藤井邦子・佐藤松江・高橋幸智子・安岡和子・渡辺三枝子・近藤加寿枝・松本永子・長岡明子・三上ひろ子

『文芸コーナー』

【小倉百人一首】

『人はいさ 心も知らず ふるさとは 花ぞ昔の 香にほいける』

紀貫之作



あなたは、さあね どんなお心かわかりませんが この昔なじみのふるさと そくに咲く花は 昔に変わらぬよい匂いで 私を迎えてくれますね
 田辺聖子訳

【言葉の意味】

『舌を巻く』

とても勝てそうもないと観念したり、驚嘆したりするときに使つ。「舌を巻く」とは舌の先の方を巻き上げること。試にやってみて下さい。めったなことでは巻けないことが分かります。つまり、「舌を巻くほど驚いた」と言う意味なのです。又、人をあざ笑うと言う意味の「舌を出す」からきたと言う説もある。因みに「舌」とは「味を知り足る」と言う意味が転じて出来た言葉だとも言われています。

【短歌】

うとうとと 眠りの浅き明け方を まぼろしの鳥 鳴いていたり

松野綾子作

【俳句】

咲き誇る しだれ桜に こころ酔う

伊藤恵美子作

はい 咲き誇

る 枝垂れ桜に

こころ酔う

伊藤恵美子作

