



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)

8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 [ナルク宝塚・川西]

会員数 7月31日 現在 162世帯・会員244名・賛助会員13名

## 高齢者のみなさん、熱中症に気を付けて！

兵庫看護協会 まちの保健室より  
近藤民美子(宝塚)

### ☆特に注意が必要な3つの理由

- ① 暑さを感じにくい・・・高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなり、高体温や脱水症状になりやすい。
- ② 水分が不足がち・・・高齢者は体内の水分量が少なくなっているため脱水症状になりやすい。
- ③ 汗をあまりかかない・・・高齢になると、発汗の始まりが遅くなったり、発汗量が少なくなったりするため、熱が体にたまりやすい。

### 《 予 防 法 》

- ◆ こまめに水分をとりましょう。少なくとも一日1リットル以上の水やお茶を飲みましょう。汗をかいたらスポーツドリンクや塩分(0, 1~0, 2%)の入った水や、梅干し入りの番茶など、塩分も一緒にとります。ただし病気などで水分や塩分に制限のある人は医師に相談をしてください。
- ◆ 体調の変化に気を付けましょう。暑さを我慢したり、無理に出かけたりしないようにしましょう。不調を感じたら、いつも以上に十分な休息を。エアコンなどを上手に使いましょう。高齢者は室内での熱中症が多くなります、節電も大切ですが、熱中症は命に係わります。エアコンや扇風機を上手に使って部屋の温度に気を配りましょう。
- ◆ 食事はしっかりとりましょう。食欲がなくても何か口にしましょう。
- ◆ 涼しい服装を心がけましょう。

### 《熱中症にかかったときは、すぐに応急処置を》

- ◆ 風通しの良い日陰や冷房の効いている場所へ移動する。
- ◆ 衣服をゆるめて、体を楽にする
- ◆ 体に水をかける、冷やしたタオルや氷で首、脇の下太ももの付け根を冷やす。
- ◆ 食塩水1リットルの水に塩を一つまみ(約2グラム)やスポーツドリンクを飲む。

体がだるい、頭痛・吐き気・嘔吐するなどは急いで医療機関に受診しましょう！

## なんぎやな メダカの掃除 骨折れる

伊藤恵美子(川西)

上の句には実に悔しい思いがぎゅぎゅ詰まっています。この思いで2か月間を病院で過ごしました。常日頃の私はバタバタと駆け回り一年一年の老いなど見向きもせず、この日に限って慣れないメダカの水槽掃除をしてしまった！「バキッ！！」と音が聞こえた瞬間に(やってしまったな～)まさにアクシデントは前触れもなくやってきて「腰椎圧迫骨折」！！趣味で始めた稽古事も5年目に入り、秋には終了予定でしたが、実はこっそり皆勤賞を狙っていました。どうやら消えてしまいそうで何とも悔しい限りのダブルパンチは人生の1ページに残るでしょう。ってなことで若葉マークで順調に進んでいましたが、半年ほど休

息出来ました。7月より「過信は禁物」を心に留めて、ぼちぼち活動に参加しつつ、弱った筋肉を取り戻すのも日にち薬でしょう。女性は特に、ある時期を卒業すると骨が急速に弱ってくるそうですから、バランスの良い食生活と適度な運動が何より大切です。

その後、私の生活スタイルにラジオ体操を取り入れて、無理なく腰が回復中。一杯のコーヒーの前には是非お勧めです。

(NHKEテレ2チャンネル AM6:25～)

ちなみに我が家のメダカは・・・と申しますと産卵し、メダカの教室大賑わい(苦笑い)



**天河草子の夏祭りに参加して**

からりと晴れ渡った夏の陽ざしのまぶしい7月20日(土)午後4時から、<sup>つるばみ ほしのこえんたなばた</sup> 榎、星児園七夕の合同星まつりに、介助ボランティア(ナルク16名・社協2名)として参加しました。

前庭では屋台、広場では時間を追って盆踊り・キョンシーウオーターショー・花火大会など行われました。ショートステイ、特養の方々とのふれあいの中で、早くに部屋に戻りたい方、一切外に興味を示さず動くことも拒む方、又最後までイベントを楽しむ方など、障がいもそれぞれです。加えて、夕食の責も負うこととなりますので、お相手により食事の質・量

杉木妙子(猪名川町)

を考えつつ、……適宜、職員の所まで無事にお連れして終わりました。

広場では、七夕の子供達の元気な姿に笑顔がこぼれます。いつもながらナルクの皆さんは、おひとりおひとりに寄り添い、心からの対応をなさっていました。お疲れ様でした。ひと時のお出合いに感謝しつつ……。

終わり頃には真っ赤な夕焼け空が一面に拡がり、一日の終わりを告げていました。



近藤加さん



渡辺さん



大野さん

**今後の行事予定**

10月2日(水)	北摂拠点連絡会	13:30~15:30	みつなかホール
10月12日(土)	フォト・ウォーキング	10:00~15:00	黒川ダリヤ園
11月3日(日)	いながわまつり	10:00~16:00	猪名川町総合公園

★7月24日(水)の宝塚・伊丹ブロックの懇談会は都合により11月に延期しました。  
詳しくは、後日ご案内しますので、沢山の方の参加をお待ちしています。(担当:近藤民)

**事務局よりお知らせ**

- \* 今月は下記の方が入会されました  
おがや 小栢千枝子さん(川西市大和西)  
 外尾茂芳・志津子さん(川西市栄町:名張東拠点より転籍)  
 松本敏子さん(川西市大和東)  
 西田弘子さん(伊丹市千僧)



ご入会ありがとうございます。色々な集会や同好会などに参加して楽しんでください。

**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
4-6月度	76	167	89	217	4	4	169	388	10	20	53
7月度	29	60	28	68	3	3	60	131	5	9	20
累計	105	227	117	285	7	7	229	519	15	29	73

## 7 月 度 運 営 員 会 議 事 録

開催日時:7月14日(日) 13:30~16:00

出席人数:14名

- 1) 平塚代表より新体制のスタートに際して挨拶の後、新運営委員の自己紹介など
- 2) 7月度活動報告
  - ・仕事援助(大野) :6月はほぼ予定通り終了 飛び込み需要に対する対応
  - ・家事援助(近藤民・近藤加) : Iさん最近連絡なし Wさん入院中
  - ・うぐいすの森(村林) : 米田さんの弟さん、テスト入会
- 3) 総会・講演・ブロック懇談会(平塚・厚東) : 55名が出席 新しい人が参加しやすいよう工夫が必要
- 4) 本部の20周年記念行事参加者の確認(平塚)
  - 拠点参加予定者: 平塚、厚東、近藤(民)、石原、長尾、伊藤、浅川、中田の8名
- 5) 研修会、講演会について(厚東)……シニア・介護支援サポーター研修会1日コースで実施  
11月に開催予定  
振り込め詐欺講座……川西警察に依頼調整(厚東副代表) 11月に開催予定
- 6) パレットかわにしフェスタの件(厚東)
  - ナルクの周知活動: まあまあの感じ!
- 7) 「本部サマーフェスタ」8月3日開催の趣旨と参加者の確認
- 8) 入退会者の動向(厚東)……先月は入退会者なし 今月は現時点で入会者3名
- 9) 市民後見人活動フォローアップ研修会……8月24日(水) 厚東、近藤民、平塚が参加予定
- 10) 宝塚ちどり納涼祭(平塚)……7月15日(月) 近藤民、道本、石原、長尾、木下、池田、廣瀬、平塚の8名が参加予定
- 11) 宝塚・伊丹ブロック会議(担当: 近藤民)……食事会の方が参加しやすい。
- 12) 北摂拠点連絡会(平塚) 10月2日(水)開催予定 当拠点が当番(みつなかホール: 第一セミナー室)
- 13) その他
  - ・天河草子夏祭り: 7月20日(土) 16名が参加予定
  - ・会計報告(大野)……交付金、義援金振込、事務所費用などの手続き担当(中田)などについて説明



### 宝塚ちどり「第6回納涼祭」に参加しました

7月15日(月)海の日祭日は、前日から降り続いていた雨も納涼祭開始の午後4時前には上がり、薄日が射す絶好の夏祭り日和になりました。会場広場には盆踊りの櫓が立ち、会場の周囲にはカレーや焼きそばにたこ焼きの屋台が出され、美味しそうな匂いを漂わせています。更に手作りの小物や植木、そして生活用品のバザーが開かれていました。

ナルクからは平塚代表を含め7名の参加、私達の担当は会場の一角に設けられたゲームコーナーで職員さんのお手伝いです。ゲームは紐の先についた景品を引き当てるものと、立てたペットボトルにテニスボールを投げて、倒したら景品が貰えると言う簡単なものです。お客さんは、近所の幼児から入所の利用者さんで、景品をゲットした時、手を叩き大声と一緒に喜んであげると、幼児も利用者さんもニッコリ微笑んでくれました。

薄暮の頃、子供達お待ちかねの大道芸です。若い芸人さんの巧みな話術で子供たちを芸に引き込み、ジャグジーやアクロバットを披露し、拍手喝采を受けながら最後に大輪の花を咲かせて納涼祭は閉会です。

納涼祭の参加者は約300名と大盛会でした。施設にとって地域住民との交流は大切な催しで、しかも大勢の子供たちが来てくれたことは、利用者さんと共に私達も

廣瀬正夫(伊丹)





## 楽しめた納涼祭であ

ったと思います。準備された職員さんに感謝と

拍手です。(前ページの写真は右から近藤、一人おいて  
石原、長尾さん・下段手前は広瀬、奥は道本さ

## 運営委員紹介コーナー

## 【拠点活動の活性化に取り組みたい】

古田譲洋(伊丹)

2月に千葉県柏市から伊丹市に引っ越ししてきました。ナルクを知ったのは高畑会長の載った新聞記事で、平成22年、仕事を辞めたのを機に、地元のナルク東葛に入会しました。ナルクの活動を通じて多くの会員と知り合い、少しは地域貢献も出来、自分にも良い刺激と元気が与えられました。

転居に伴い宝塚・川西拠点に転籍し、6月の定期総会に初めて出席しました。抱える課題は前の拠点と殆ど同じで、会員数と時間預託活動の伸び悩みです。もう一度会員皆が入会動機を思い起こし、積極的に拠点行事やボランティア、預託活動、同好会に参加して活性化を図ることが大切と考えます。

この度、運営委員に加わることになり、微力ですが皆様とともに課題解決に取り組みたいです。よろしくお願いたします。



## 文芸コーナー

## 『小倉百人一首』

『ながらへば またこのころやし  
のばれむ 憂しと見し夜ぞ 今は  
恋いしき』

藤原清輔朝臣作



生きながらえていたら またこの頃がなつかしくなるんだらうか  
辛いこと いやなこと多い この頃なのにさ 辛いこと多かった  
昔のあの時代が いまはなつかしんだものな

田辺聖子訳

## 【言葉の意味】

## 『下駄を預ける』

一方的に無理を承知で、処理の方法や責任を相手に押し付ける  
ときに使います。また、自分の身の振り方を他の人にまかせてしま  
う意味もあります。行動するのに、ぜひとも必要な下駄を他人に  
あずけることによってすべてを一任したと言っものです。遊郭や芝  
居小屋などの世界から出来たようです。芝居小屋や寄席で、自分  
の履物を下足番に預けると言っ習慣が「下駄を預ける」と言っこと  
ばを生み出したのです。

## 【俳句】

『かはらなでし』 灯をともしやうに 夕つ方』 杉木妙子作

『初盆に そちらはいかがと 聞く私』 伊藤恵美子作

## 『編集後記』

早いもので今年も8月に入りました。編集委員は千年猛暑と言われている暑い中、可能な限り会員の皆様がいい記事を提供しなければとの思いで、一所懸命に取り組んでいます。今後更によりよい会報にするために会員の皆様のご協力をお願いいたします。

編集委員一同