



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) 9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 8月30日現在 163世帯・会員245名・賛助会員13名

### 福島県物産購入ご協力のお願い

平塚圭彦(代表)

この度、本部より大震災の被災地支援のために、福島県の農産物、梨・リンゴ他の購入依頼を受けました一部の皆様にはこの会報と共にパンフレット申込書などを同封しておきますので、直接「JA新ふくしま」宛てお申込み下さい。又申込書のない方で希望者は事務所へご連絡願います。

本活動は一年を通して何らかの農作物(野菜・果物)がありますので、暫らくの間、2~3回/年、取り扱う予定です。皆様のご協力をお願いいたします。



### 拠点と行政との協調について

厚東信之(川西)

先月22日(木)川西及び川西南地域包括支援センター(以下地域包括)の社会福祉士2名と、地元川西小地区福祉委員会委員長の3名の方が揃って拠点事務所に来訪され、平塚代表と私が対応・懇談した。

行政の高齢者福祉対策と我々ボランティアによる支えあい等の絡みもあり、一度社会福祉協議会(以下社協)と地域包括などと連携を持ちたいと、考えていた所だったので、丁度良いタイミングだった。

川西市の場合、6カ所の地域包括で、介護保険サービスの申請・受付から、介護予防ケアマネジメントの実施等、各種相談や支援を行っている。また、高齢者の増加と共に急速に増えている認知症のサポーター養成講座(認知症を学び支えよう運動)にも注力しておられる。

拠点としても行政・社協・地域包括と協力・連携し、できることから始めたいと考えていますが、それに応える活動をするためには、会員の皆様のご協力が必要となります。因みに地域包括は川西市で6カ所、宝塚市で7カ所、伊丹市と猪名川町は1カ所に集中されています。活動をお願いの際は、皆様が入会された時の気持ちに立ち返ってご協力の程よろしく願いいたします。

### 【田川幸子さんの講演のご案内】

事務局より

川西明峰地区で例年行われている「高齢者の集い」の講師として、会員の田川幸子さん(川西)が講演されることになりました。下記要領で開催されますので、お近くの方でご都合がつく方はご参加ください。

記

10月14日(月・祝) 11:00~12:00 演題「お一人暮らし高齢者の集い」 場所 宝塚医療大学

11月30日(土) 13:00~14:00 演題「高齢者ご夫婦の集い」 場所 宝塚医療大学

(大講義室)

講演の内容は「心も体も健康で、元気に地域でいつまでも」・・・がテーマです。まさにナルクの活動とも一致し、大いに参考になると思います。今回は兵庫県看護協会東阪神支部 看護師としての講師に招かれたものです。田川さんは毎月事務所当番もしていただいています。

なお、アクセスについては次月号でご案内いたします。

## 今後の行事予定

10月2日(水)	北摂6拠点連絡会	13:30~15:30	みつなかホール第一セミナー室
10月12日(土)	フォト・ウォーキングと栗拾い	10:00~15:00	黒川ダリヤ園
10月30日(水)	振り込め詐欺講話	14:00~16:00	パレットかわにし
11月3日(日・祝)	いながわまつり	10:00~16:00	猪名川町総合公園

### 『フォト・ウォーキングと栗拾いの参加者募集!』

上記10月12日(土) 集合場所 能勢電鉄・妙見口駅改札口 10:00

徒歩で往復6~7kmの軽いものですからお気軽にご参加ください。帰りに栗拾いをしてそこで昼食の予定。弁当持参または、昼食会場でも食べられます。ガイド付きです。多くの皆さんのご参加を期待しています。

お申し込みは9月末までに事務所又は運営委員まで(今回から各種行事は人数把握のため事前申込制にしました)

雨天の場合の照会先 田辺 090-1901-1868 厚東 090-2289-3310

### 事務局よりお知らせ

\* 今月は下記の方が入会されました

米田和夫さん(川西市大和東)

ご入会ありがとうございます。色々な行事や同好会にご参加ください。



### 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
4-7月度	105	227	117	285	7	7	229	519	15	28	74
8月度	11	23	22	51	3	5	36	79	0	8	14
累計	116	250	139	336	10	12	265	598	15	36	88

### 8月度運営会議議事録

開催日時:8月17日(土) 15:30~17:00

出席人数:12名

#### 1)7月度活動報告

- ・仕事援助(大野) :7月はほぼ予定通り終了(6月のずれ込み)
- ・家事援助(杉木) :Wさんへの対応が難しい(対応策を検討の必要あり)
- ・うぐいすの森(村林) :提供者が固定して、無理が生じているので、新しい人が2~3名必要
- ・宝塚ちどり(平塚) :4名が参加出来なくなったので、新しい人を探す必要あり

#### 2)8月度会報の件

- \* 宝塚ちどり納涼祭:7月15日(月)(廣瀬)……会報記事に基づいて要約説明
- \* 天川草子夏祭り:7月20日(土)(杉木) ……会報記事に基づいて要約説明
- \* その他 記事全般について(平塚・厚東・近藤民)……新しい人の記事が増えてきたが、運営委員も書いて欲しい

#### 3)振り込め詐欺講習会の件

10月30日(水) 14:00~15:30 予定 パレットかわにし ワーキングルームにて  
講師:川西警察署 生活安全課:高橋係長 定員:30名まで

- 4)市民後見人制度フォローアップ研修会の件(厚東・近藤民): 7月24日(水) 本部にて  
茨木・摂津前代表の事例発表あり 財産目録、口座設定などについて本部: 仲監事の話あり
- 5)本部「サマーフェスタ」:8月3日(土)(杉木)…奈良、京都、滋賀からも参加があり総勢124名が参加  
ナルちゃんバンドの生演奏で、歌・民謡・ダンス・寸劇(東神戸拠点の麦畑)などがあり大いに盛り上がった。皆さん楽しかったとの声が多かった。
- 6)先月の入退会者の件(厚東・金杉)……入会者:5名 (世帯:4件) 退会0  
7月末会員数:162世帯 244名 賛助会員13名
- 7)川西及び川西南地区包活支援センターなどより4名来訪予定  
8月22日(木) 10:30~12:00 平塚・厚東が対応  
地域活動についての話し合い
- 8)シニア・介護サポーター研修会について(平塚)  
開催については9月の運営委員会で、皆さんに内容の紹介をして決定。
- 9)本部より要請の「福島県農産物購入のお願い」について  
梨、リンゴ、なし日和(飲料)などの斡旋紹介がきているので、締切日がまだなら会員の皆さんに協力を求める(19日に平塚が確認する)
- 10)会員の「田川幸子」さんの講演会について(厚東)……別掲
- 11) その他 \*ギター同好会に会員以外の人の入会あり……ナルクに入会を勧めてもらう

## 健康コーナー

今月の健康コーナーの記事はスペースの関係でお休みさせていただきます。  
来月に記事をお届けしたいと思います。

### 【私は健康コーナーの記事に助けられています】

私は癌の術後の自律神経の高ぶりによる不眠(眠剤服用)と腰椎すべり症で困っていました。

そのような時に、会報で「爪もみ療法」と「腰椎改善運動」の記事を読みました。(やり方の図解もあり)それ以来、その資料をお手本にずっと続けています。お蔭様で不眠は少し解消し、腰痛は不眠よりかなり快方に向かっています……。いずれも一日数回実行中です！

毎日意欲的に継続しているので、気分も良くなってきたこともあり、今後も全快まで頑張っていこうと思っ

木下淑子(宝塚)

ています。今まで医者のお世話になったり、市販の本を読んだり、人の話を聞いたりしていても一向に良くならなかったのが、会報の記事のお蔭で良くなりつつあることを心から嬉しく思っています。

また、暫く休んでいた「宝塚ちどり」の喫茶の当番も苦にならなくなり、ナルクのために少しでも役立っていることに幸せを感じています。今後もいい記事の提供をよろしく願いましてペンを置きます。ありがとうございました。

## 運営委員の紹介コーナー

### 【拠点のホームページ(HP)作り、本部のHP委員会に携わっています】

田辺春朝(伊丹)

- ・公立中学校の教員をしながら癒やしの勉強をして退職後、豊中市で治療院を開いていました。
- ・今は10年ほど前から3~4才児40人の幼児保育に関わっています。
- ・NALCとのご縁はNHKでNALC活動の様子を見て申し込みをしたことがきっかけです。
- ・今はデジカメを持ってNALCのイベントやいろんなところから依頼を受けてイベント写真や子ども達の表情を撮っています。
- ・NALC本部のHP委員会で本部の会報を毎月ネットにアップしています。
- ・当拠点のHP作りをしています。一緒にやれる人、後継者を探していますのでどなたか手を挙げていただけませんか!よろしく願い致します。 連絡先:事務所へ



## 【名所史跡のご案内】

安武雅子(猪名川町)

『北摂一高いあじさいの名所“<sup>おおやさん</sup>大野山”―猪名川町―』

大野山は標高753mで、猪名川の源流が流れ出す北摂最高峰の山です。

360度の大自然が広がる山頂からは、多紀連山や大阪ドーム・瀬戸内海まで見渡すことができます。

山頂には天文台やキャンプ場のある“大野アルプスランド”があり、車やロードバイクでも登ることができます。“猪名川天文台アストロピア”では、口径50cmの天体望遠鏡で天体観測ができるほか、最新鋭の全天周デジタル映像システムのプラネタリウムで迫力満点の映像体験ができます。

また、ハイキングコースとして、山岳信仰の場であったとされる「太鼓岩」や「花立岩」などの巨岩めぐり、八阪神社・柏尾山西光寺散策などが出来、四季折々の素晴らしい自然を満喫することができます。

\* イベント… \* あじさいまつり: 7月初旬(50種類、15,000本のあじさい)

\* いながわ星まつり: 7月末

\* 交通アクセス: 能勢電鉄「日生中央駅」から阪急バス⇒「柏原」下車、徒歩60分

\* 問い合わせ先: 猪名川町産業観光課 TEL: 072-766-8709

(観光ボランティアの申し込み: 同課にて)



天文台



太鼓岩

## 文芸コーナー

## 『小倉百人一首』

『夕されば 門田の稲葉 おとづれて 蘆のまる屋に 秋風ぞ吹く』

大納言経信作



夕ぐれになれば 家の前の田の ゆたかにみのった稲穂に 風は吹きたる 蘆ふきの小屋をも 風は吹き過ぎてゆく それよこの涼しさは おお、早や秋風なのだ

田辺聖子訳

## 【言葉の意味】

## 『やまをはる』

勘に頼って、イチかバチか勝負に出ることを「やまをはる」といいます。これは、あてずっぽうな勘を意味する「山勘」が転化したことばだと言われています。「山勘」の語源には二説あります。

まず、戦国の武将武田信玄の軍師、山本勘助の名前からきているという説。彼の人の人並みはずれた計略は、常に敵をおそれさせていたそうです。第二は「山師の勘」からきているという説です。

鉱山の採掘をたくらむ山師たちは、自分の勘だけが頼みの綱。きわめて場あたりの掘って成功することもあったようです。何れかからきたようです。

## 【俳句】

『大文字 巖重ねつつ 雲へ宙へ』

杉木妙子作

『あぜ道に 赤く染まるは 曼珠沙華』

伊藤恵美子作

## 『編集後記』

秋の彼岸も近くなり、朝夕めっきり涼しくなってきました。皆様におかれましては酷暑を克服されてお元気でお過ごしのことと思います。その元気でナルク活動に頑張ってください。会報の記事がまだまだ不足です、提供のほどよろしく願いいたします。事務所までご連絡ください。