



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)

10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

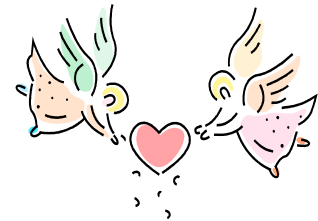
HP [ナルク宝塚・川西]

会員数 9 月 30 日 現在 162 世帯・会員 243 名・賛助会員 13 名

### 日常心得八カ条

NPOシニア生き甲斐ネットより(近藤民:宝塚)

- ① 今朝も又 鏡に笑顔でありがとう
- ② 心此処に在らざれば
  - \* 見えども見られず
  - \* 喰らえどもその味知らず
- ③ 好物は少しだけ食べて満足しよう
- ④ なにごとも出来るだけ譲りましょう
- ⑤ 安心を基に充実した日々を心がけよう
- ⑥ 就寝は丹田呼吸で安眠しましょう
- ⑦ 折にふれ死を思い今あることに感謝しよう
- ⑧ 丁寧に暮らして心豊かになりましょう



### ナルクに入会して

「ナルクってなに?」「へえー?」「何なの?」そう思ったままの月日がかかなり長い期間ありまして「あっそうなの?」と無関心ながらも少しわかりかけ、しばらくしてから、電撃的にナルクの会員さまのお世話になることができました。感動した私は正直パソコンで調べて見て初めて納得いたしました。「ナ」も「ル」も「ク」も一つのことばの頭文字であること、そして活動の理念や内容に心を打たれました。

かたくなに、ここ30年ばかりは「我が道」を歩んでまいりました私は、自分の道以外のことには疎い方でしたので、時代の大きなうねりを感じました。

小栢千枝子(川西)

「我が道」→実は民謡三味線の教師をしております、ただ、がむしゃらに芸の道をつつ走ってまいりましたので、……今回は有難い出会いに恵まれ入会させていただきましたが「奉仕活動」を提供するほどの体力はもう持ち合わせていないので、自分をもどかしく思います。

お世話になる方向にばかりしか進めないと思いますが、温かい積極的なそして身近な皆様のお助けをお借りして、私なりの新しい生きる価値を見出してゆきたいと思っております。

どうぞよろしく願い致します。

### 地域に開かれた事務所へ!

厚東信之(川西)

8月17日の猪名川花火大会当日は、拠点事務所の前を花火見物のお客さんが列をなして通られましたので、午後8時過ぎまで事務所を点灯してナルクの存在を示しました。5月にも事務所が開いている時に、地域包括支援センターの方がひょっこり2人連れで入ってこられ、その後8月22日の話し合いに至りました。更に過日には川西警察の方が「ナルクさんとはどういう組織ですか?」と尋ねて来られました。以前の事務所では、一般の人が訪ねて来ることは殆どありませんでしたが、今は毎月1回の運営委員会やフラダンス・手芸を始めとする各種同好会活動もこの事務所で活発に行われています。当番者も常駐していますので会員の皆様も是非お気軽にお立ち寄り下さい。

## 今後の行事予定

10月12日(土)	フォト・ウォーキングと栗拾い	10:00~15:00	黒川ダリア園他
10月30日(水)	振り込め詐欺講話	14:00~15:30	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
11月24日(日)	介護技術講習会	13:00~15:00	宝塚ちどりデイルーム

### 『シニア介護サポーター養成講座に関する件!』

掲題の件、前回は2008年(平成20年)10月に3日間にわたり開催をしました。本年度は本部からの要請もあり、且つ今後ますます重要になってくることでもありますので、久し振りの講座となります。

今回は内容を集約して宝塚ちどりの「介護技術講習会」に便乗させていただいて実技・実習を加えて行います。沢山の方の参加をお願いいたします。

開催日時:11月24日(日) 13:00~15:00

場所 :宝塚ちどりデイルーム

テーマ :「在宅介護に役立つ介護法について」

:排泄、移乗(ベット⇄車いす)、食事介助、口腔ケアなど

本来なら「ナルク・シニア介護サポーター養成講座テキスト」に基づいて介護サポーター創設の意義と役割、ボランティア提供の基本と人権、高齢者の特性の理解、認知症のある人の理解などのお話もすべきところですが、これらは別途事務所で開催を予定しています。

## 事務局よりお知らせ

※今月は入会はありませんでした。



※家事援助・仕事援助をもっと活用下さい。

## 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
4-8月度	116	250	139	336	10	12	265	598	15	36	88
9月度	5	5	29	73	3	8	37	86	0	5	20
累計	121	255	168	409	13	20	302	684	15	41	108

## 9月度運営会議議事録

開催日時:9月8日 13:30~16:00

出席人数:14名

### 1)8月度活動報告

- ・仕事援助(大野) :8月は少なかった。9月後半から11月は多忙になる。
- ・家事援助(杉木) :一部の人への対応策を検討の必要あり
- ・うぐいすの森(村林) :米田さんの弟さんが参加(3回/月)
- ・宝塚ちどり(平塚) :4名減も何とかこなしている



2) 福島県産農産物購入依頼の件(平塚)

\* 会報に案内して協力を求める。リンゴ(10月)、梨、その他農産物

3) 講習会(平塚・厚東)

①振り込め詐欺講習会の件(厚東)……日程等行事予定に掲載

②シニア・介護サポータ講習会……宝塚ちどりの「介護技術講習会」に便乗させてもらう。

4) 来年度新春懇親会について(厚東)

1月26日(日) 12:00~16:00 川西中央公民館にて

5) 事務局長会議の要旨報告(厚東・中田)……15拠点が参加

6) 先月の入退会者などについて(金杉・厚東)

7) 川西及び川西南地域支援センターなどより3名来所の件(平塚・厚東)

8月22日(木) 10:30~12:00 平塚・厚東が対応「認知症を学び地域で支えよう」などについて話し合った

8) 北摂6拠点連絡会(平塚・厚東)……当拠点が幹事 みつなかホール第1セミナー室にて

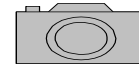
「テーマ」①本部20周年」行事 ②会報について(記事の集め方など)③事務局のスタッフと役割について(担当を明確にしているか)その他

近藤民、中田、金杉さんが参加

9) フォト・ウォーキングと栗拾い(田辺・厚東)……日程等行事予定表に掲載

妙見口改札口集合 今回より事前に参加者を把握

10) 会報記事について……一般会員に働きかける



11) その他

イ) 9月11日(水)……本部で開催、「団塊世代さあ出番です 地域社会が待っています」「未来財団(子育て支援)実行委員会」に中田、近藤民さんが参加……要約を説明

ロ) 会計規則変更について……大野さんより要約を説明(別紙資料に基づいて)

ハ) 生活アドバイザーのアンケート結果報告(厚東)……8,000円ほど拠点に収入あり(運営交付金)

ニ) いながわまつりについては、杉木、近藤加、安武さんの3名が世話役で対応する



健康コーナー

ダイナミックフラミンゴ療法(目を開けての片足立ち)  
骨粗鬆症の治療や転倒の予防に!

近藤民英子(宝塚)

片足立ちを左右1分間するだけで小1時間の歩きに相当します。一日3回の片足立ちを継続した人の骨密度を測定したところ、3か月で6割以上の人で大腿部(太ももの付け根の骨)の骨密度が上昇し、転倒率も3分の1になったそうです。また骨だけでなく、股関節や腰、背中周辺の筋肉も鍛えられるため、股関節痛、背中や腰のいたみが改善したとの声も聞かれます。では早速やってみましょう。滑らない床の上で壁や机などに片手をつけて行ってください。上げる足は前に踏み出す感じで、5センチほど床から浮かせれば結構です。私はタイマーを1分間設定し実行

しています。秒針のある時計を見ながら60秒間計ったり、または1から60まで数えたり、60~1と逆に数えると頭の体操もかねてできます。同時に歌を歌いながらもよいでしょう。何事も続けることが大切です。



## 運営委員の紹介コーナー

### 【事務局の入退会者管理の仕事をしています】

金杉マチ子(川西)

阪神大震災で被災いたしました。寒風のなか、黙々と活動される自衛隊員の方々、家の片付けを手伝ってくれた学生ボランティア、新潟から水道復旧に駆けつけて下さった方、大勢の方に助けいただきました。

生活が落ち着いた平成10年に新聞で知りナルクに入会しました。

大切な人との別れ、その後川西へ転居、ナルクの会員だったお蔭で沢山の方

にご縁をいただきました。「立ち止まり 昨日の景色 今日見る」そんな日々感謝・感謝です。

**未来財団子育て研修事業と団塊世代、さあ出番です！地域社会が待っています！  
の会の案内と参加のお願い**

中田年平(川西)

平成25年度の子育て支援活動として9月11日、前記の表題で実行委員会が本部で行われました。来年1月か2月に大阪市内で大規模研修会を予定しています。今回は目玉として基調講演に作家の阿川佐和子さんを招聘して講演してもらいます。多くの会員及び会員予備軍の団塊世代の方々に参加頂くよう各地域拠点でも参加者を募集してPR活動をしていこうと本部で一致団結いたしました。研修会当日は各拠点が手分けして研修会を成功させるため役割分担を決めました。宝塚川西拠点は昼食手配と配膳手配の係りを任せられました。多くの方々の参加ご協力をお願いいたします。

## 文芸コーナー

### 『小倉百人一首』

『さびしさ』宿を立ち出でてながむればいづれも同じ

### 秋の夕暮』

良暹法師作

何とはないさびしさがそぞろ 身を噛む秋の夕 たまらなくなつて 家を出てあたりを見れば どこも同じ ひとついろに 物さびしい 秋の夕ぐれ

田辺聖子訳

### 【言葉の意味】

### 『サウスポー』

野球で大切なのは、何よりも投手力であるとはよく言われることです。さて、その投手ですが色々な投げ方の人がいます。その中で「サウスポー」とは左投手のことですが、考えてみれば妙なことです。「サウス(南)」とハンドの俗語であるポー(手)を結びつけたのが「サウスポー」ということですが、その語源は、左投手がボールを投げるときは一塁側から腕をあげるからだと言われています。つまり、球場は打者の目に夕日があたらないように、本塁方向を西にしてあるところが多いので、必然的に一塁側が南になったと言っわけです。また、アメリカの南部出身の選手に左利きが多かったからだ、と言っ説もあるようです。

### 【短歌】

『雨粒の あまた笹に 光りおり 夕立の<sup>あと</sup>後の このしずけさは』

松野綾子作

### 【俳句】

『芋煮会 実りの秋に 舌つつみ』

伊藤恵美子作



### 編集後記

いつも読んでくださいますありがとうございます。この会報は会員の皆様によって支えられています。気づいたことなんでも、どしどし情報をお寄せ下さい。事務所あて。