



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) 11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] 検索

会員数 10 月 30 日 現在 161 世帯・会員 241 名・賛助会員 13 名

「互助」の活動 海越え広がる

朝日新聞 11 月 2 日 (土) 夕刊より抜粋

1994年に、会員410人でスタートした大阪のNPO団体“ナルク”
今では会員が約3万人に、全国に135拠点が有り、2002年にスイス、05年に米:ロサンゼルス、今年
7月に英:ロンドンに拠点を開いた。

スイス・米国の会員は約230人、ロンドンも既に約200人が参加する。オランダやカナダなどでも拠点設
立の動きがある。

ナルクの国際担当の仲甲三さん(72)は、「高齢化は先進国共通の課題、ボランティアは生きがいになる。
国境を越えて相互援助を広げたい」と話す。

* 日本の親を米から支援 *

米:ロサンゼルスに25年住む日本人女性(55):2年前にナルクUSAの会員になり大阪吹田市のひとり暮らし
の母(85)の支援(介護・諸手続きの代行・相談・訪問:話し相手⇒メールでの報告)を受け、自身も米国で老人
ホームの訪問や高齢者の昼食づくりなどのボランティアを行いポイントを貯めている。ポイントの足りない分は
寄付で賄って母の支援に利用している。

談:「皆さんの知識やきめ細かいケアに感謝です。」

【振り込め詐欺の講演会】

10月30日パレットかわにしにて川西警察署生活
安全課・高橋警部補を講師に「振り込め詐欺」等の内
容や、自転車泥棒・空巣など街頭犯罪・侵入犯罪の
手口、防止策について講演を実施して頂いた。会
員や家族の方を含め23名が参加され、身近に起こ
りうる犯罪の防ぎ方について具体例を含めて学習し
た。日常生活の身近で遭遇する可能性が高い犯罪

中田年平(川西)

の内容を理解し、今後とも注意していく必要があると
感じた。また兵庫県警察本部「ひょうご防犯ネット」の
情報受信登録をしておけば、ナルク宝塚・川西拠点
(宝塚・伊丹・川西・猪名川・豊能)の周辺地域で発生
した空巣などの犯罪情報が携帯・スマホなどで見る
ことが出来るシステムについて活用のすすめがあっ
た。



講師:高橋さん



受講の皆さん

【第56回阪神近隣ゴルフコンペ】

鷲北正治(川西市)

去る10月31日(木)掲題ゴルフコンペが宝塚けやきヒルCCで開催されました。当日は晴天に恵まれ、ゴルフ場の山頂が多少色づきだした紅葉を楽しみながら18名が参加(男14・女4・当拠点は5名)、日頃の腕を競いました。コースは比較的狭く皆さん相当苦労しましたが、スコアより参加することに意義ありと言訳しながら無事競技を終えました。優勝は豊中の倉本さんで、当拠点では準優勝に北岸博子さん・3位に鷲北正治・4位に厚東信之さんと優秀な成績でした。

なお、今回は当拠点が幹事で、5月初旬るり溪GCで開催予定です。多数のご参加をお待ちしております。

今後の行事予定

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
12月17日(土)予定	宝塚・伊丹ブロック会	12:00~13:30	未定
2014年1月8日(水)	子育て支援セミナー	14:00~17:00	大阪市立こども文化会館
2014年1月26日(日)	新春懇親会	12:00~16:00	川西中央公民館

☆1月8日の子育て支援セミナーは次月会報に詳しくお知らせいたします。

『独り言……これってサギ?……』

(物 好男)

京都でバスに乗り40歳代の女性の隣に座った時のこと。突然「私、バス代が無いのお金くれる?」と言われ、一瞬、意味が呑み込めず「お金なんか無いですよ!」と返事しました。

この女性途中で下車したが、運転手とトラブルを起こすことなく降りていきました。

後日、地元新聞の投書欄に「何も食べていない。お腹がすいたので、100円欲しい」との記事が2件載っていたが、これって新手の詐欺?気をつけましょう。

事務局よりお知らせ

* 今月の入会者は残念ながらありませんでした。

☆ 介護・家事援助・仕事援助など気軽にご利用ください。

掃除、買い物、洗濯、調理、外出介助、病院付添い、庭の草とり、網戸修理、物置片づけ、捨てられないものの処理などご自分で決断がつかないなどの相談にも活用ください。

【 ボランティア時間預託累計(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
4-9月度	121	255	168	409	13	20	302	684	15	41	108
10月度	49	110	29	73	3	3	81	186	16	13	17
累計	170	365	197	482	16	23	383	870	31	54	125

10月度運営会議議事録

開催日時:10月13日 13:30~16:00

出席人数:14名

1)9月度活動報告

- ・仕事援助(大野)・家事援助(近藤民、近藤加)…特記事項なし
- ・うぐいすの森(村林):洗面槽で水を流す際注意のこと
- ・宝塚ちどり(平塚):出来るだけ近くの方が対応して欲しい



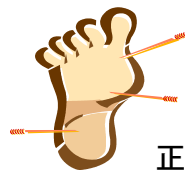
- 2) 本部20周年記念行事の件(平塚)……計画案の詳細を作成して今月末までに提出が必要
- 3) 福島県産農産物購入依頼の件(平塚)……りんごの斡旋
- 4) 講演会・講習会: ①振り込め詐欺講演会の件(厚東)……10月30日に開催 ②シニア・介護サポーター講習会(平塚)……11月24日(日) 13:00~15:00 宝塚ちどりにて
- 5) 来年度新春懇親会について(厚東)……1月26日(日) 12:00~16:00 川西中央公民館
- 6) いながわまつり(杉木・近藤加)……11月3日 7名参加予定。パネル本部より借用、別途ポスター作製、チラシ配布、エンディングノート、手芸品販売
- 7) 先月の入退会者などについて(金杉・厚東)……入会者なし 退会者2名
- 8) ナルクバッチの件……購入者1名のみ 希望者があれば申し出てください(1個400円)
- 9) 第2回未来財団子育て支援実行委員会打ち合わせ(本部)……11月18日(月) 近藤民が参加予定
- 10) 北摂拠点連絡会(平塚・厚東)……20周年記念行事、シニア介護サポーター研修会、各拠点の問題点等について
- 11) フォト・ウオーキングと栗拾い(田辺・厚東): 10月12日
- 12) 宝塚・伊丹ブロック会(近藤民)……11月に日程を決定 食事をしながらの希望有り
- 13) リーダー養成講座の件……11月26(火)~28日(木): 古田譲洋さんが参加可となった
- 14) その他 * 収支報告(大野)……上期の収支実績と予算、前年比等
* 会報について……会員の声を吸い上げる、活動内容を知らせる、会員に電話でインタビュー及び面談して本人の了解をもらって会報の記事に掲載する

健康コーナー

《転倒予防にフットケア》

田川幸子(川西)

転倒予防にはまず足の点検をしましょう。左右5本の指の形はどうですか！爪は健全ですか！外反母趾はないですか！うおの目やタコで痛みはないですか！巻き爪はどうですか！爪水虫はありませんか！しっかり立って踏ん張り、転倒を予防する大切な足です。巻き爪は老人に多いといわれています。爪がくいこんで発赤し、炎症を起こして踏ん張れなくなります。予防は深爪しないでまっすぐに切ります。痛くて歩きにくい時は受診しましょう。外科的には外



来での小手術で、くいこんでいる爪を部分的に切り取る方法です。保険が適用です。保存的療法として VHO 式巻き爪矯正法があります。ワイヤーを爪の左右にひっかけて爪を持ち上げる方法です。痛みや炎症はすぐ治まり、楽になります。数ヶ月毎に繰り返し、正常な爪が生えると終了です。自費での診療です。いずれも外科・皮膚科などでご相談ください。

いながわまつりの報告

杉木妙子(猪名川)

桂並木の甘い香りの中、山々は紅葉が始まっています。折から前日には朝日新聞夕刊一面にナルクの海外活動が報じられていました。今回二度目の参加で、去年とほぼ同じ位置に割り当てられた場所に、本部から拝借のパネル、旗に加え、エンディングノート、手配り用パンフレットも準備、更に前日報道されたナルクの新聞記事のコピーを拡大して掲示しました。

手芸同好会の皆さんのクリスマス飾りに秋草も添えて、スタッフはナルクのゼッケンを胸に一日中広告塔になって頂きました。



案じていたお天気は雨になってしまいました。昼頃には人々があふれていました。猪名川町の野菜を始めおもしろい出店、健康チェックのコーナー等……姉妹都市オーストラリア・バララット市より、25周年記念訪問団の人達の参加もあり、手芸作品のぬくもりを土産に求められていました。

町長・国会議員の訪問もありました。多くの皆さんのお蔭で無事終わることが出来ました。ありがとうございました。

当日の参加者 大野・厚東・金杉・近藤加・近藤民・佐藤・高橋・扶瀬・渡辺・杉木

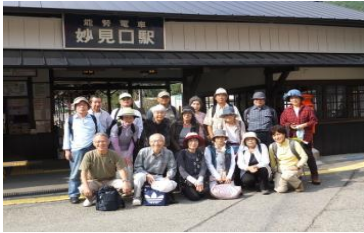
楽しかったフォト・ウォーキング

田辺春朝(伊丹)

10月12日は好天気で、心配していた空は申し分なし。18人が能勢電車の妙見口駅に集合。会員の米田典夫さんがガイド役です。道々の街道の歴史やいわれ、家の造りなど話を聞いているうちに黒川ダリア園に到着、この黒川ダリア園は「にほんの里 100選」に選ばれています。花言葉「華麗」「優雅」「移り気」「威厳」「感謝」などなど、370種、1200株が見事に咲き乱れています。ダリアと一緒に写真を撮るとどんな美女でも花に勝つことは無理でしょう。それほど見ほれるほどの花たちです。

栗園で栗を拾って、食堂へ行って美味しい料理やビールやお酒を頂きながら、畳の上でワイワイと時間を忘れて楽しいひとときを過ごしました。

次のフォト・ウォーキングでみなさんが行ってみたいところを教えてください。



みんなでハイチーズ



名ガイドの米田さん



咲き誇るダリア

文芸コーナー

『小倉百人一首』

『八重むぐら しげれる宿の さびしきに 人こそ見えね 秋は来にけり』
えきよう 恵慶法師作

むぐら生い繁る この邸のさびしきさ 荒れ果てて いまは訪れる人もない そんな庭にも 見よ 秋は訪れている
田辺聖子訳

【言葉の意味】

『瓢箪から駒』

「突然、思いがけない幸運が転がりこむ」と言う意味から、転じて「冗談がほんとうになる」と言うときに使われる。「この言葉は、「宇治拾遺物語」のなかの「雀を助けた老婆が、雀から瓢箪の種をもらい、それを蒔いて育てたら、瓢箪の実のなかから米が出てきた話」からきている。「米」が「駒」に変わったのは、小さな、瓢箪から馬が出てくる方が意外性が強いからでしょう。」

【俳句】

『えのころや 大路の朝日 照りに照り』

杉木妙子作

『安達太良に 初雪降りし 薄化粧』

伊藤恵美子作

【川柳】

『競馬株 挑んだ勝負 八連隊』

平塚らいつう作



【編集後記】

記録的な猛暑が過ぎ去り、風や味覚や紅葉がふっと体に“秋”を実感させてくれる季節となりました。近年、短くなったと感じられる“春”や“秋”ですが……この季節 日本人で良かったと改めて思います。

鮮やかな木の葉の探索に。食欲の秋を実感すべくお出かけになりませんか？

朝夕、冷え込んでまいります。お風邪を召しませんように お元気で。

—編集員:M. Y—