



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) 12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]検索

会員数 11月29日現在 161世帯・会員241名・賛助会員13名

## 新春懇親会のご案内

恒例の新春懇親会を下記要領で開催いたします。

会員の親交を深める企画を用意しています。美味しい食事をしながら、作品展、アトラクションやオークションを楽しみましょう。アトラクションでは、会員の有志や同好会員の練習の成果を披露して頂きます。皆様お誘い合わせの上、ご参加を心よりお待ちしております。

開催日時: 2014年1月26日(日) 12時~16時

場所 : 川西中央公民館

参加費: 4,000円/1人

- ① 出欠: はがきに記入の上、12月28日(土)までに投函下さい。
- ② 食事: 今回も弁当です。お持ち帰り出来るようにします。
- ③ 内容: 作品展、フォト・ウォキングの写真展も行いますので多数ご出展下さい。  
1円玉募金、エンディングノートの販売も行います。
- ④ アトラクション: 会員の皆さんに熱演して頂きます。  
フラダンス、歌の会同好会、新舞踊
- ⑤ オークション: 今回はビンゴゲームにします。景品は皆さんの出品を充当させていただきます。  
年末、家の中を整理していただいて未使用のものがあればどんどん出品して下さい。なお、品物は事務所まで持参ください。もし、自分で持参出来ない方がおられましたら事務所まで連絡下さい。関係者が頂戴にあがりません。(072-759-3269)



## 介護技術講習会報告

平塚圭彦(宝塚)

11月24日(日)13:00~15:00 宝塚ちどりにて開催されました。

今回の講習会は、諸般の事情により、宝塚ちどりの介護技術講習会に便乗参加させていただきました。

テーマは「在宅介護に役立つ介護方法について」であり、排泄、ベッドの移乗(端座位⇔仰臥位、側臥位⇔仰臥位)、食事介助、口腔ケアなどにつ



いて詳しいお話を拝聴、食事介助や車いす⇔ベッドの移乗などを行いました。普段出来ない介助する側される側の体験が出来、参加者一同、明日はわが身と熱心に受講しました。

参加者: 大野晏稔、道本知子、田中翠、斉藤妙子、石原朱実、木下淑子、松本永子、近藤民英子、平塚圭彦、平塚久恵さんの計10名。ご苦労様でした。

### 今後の行事予定

12月21日(土)	宝塚・伊丹ブロック会	12:00~13:30	宝塚和食レストラン「華」
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センター
2014年1月26日(日)	新春懇親会	12:00~16:00	川西中央公民館

# 『平成25年度 子育て支援者向け研修事業のご案内』

団塊世代！さあ出番です。地域社会が待っています。



日時:2014年1月8日(水) 14:00~17:00 <無料>

会場:大阪市立こども文化センター(大阪市西区北堀江4-2-9) 地下鉄千日前線「西長堀」7号出口

① パネルディスカッション

② 講演 作家(エッセイスト) 阿川佐和子氏 テーマ「ボランティアと聞く力」

※事前申し込みです(飛び入り不可) 15名(定員)で閉め切ります。

※締め切り期日:12月16日 (申し込みをされた方はチラシをお送りいたします)

※申し込み先:事務所 072-759-3269(FAX可)・近藤民 090-1952-8788・中田 090-6676-5132 まで。

## 一期一会

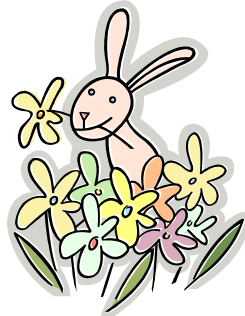
近藤民(宝塚)

人と人との一期一会  
花と鳥との一期一会  
長い人生での一期一会の  
喜びと悲しみよ

手を合わせる  
それは一期一会の  
それは心と姿である

花咲けば花に  
鳥鳴けば鳥に  
一期一会の喜びを告げる  
告げるのは喜びだけでいいのだ

会うも別るも一つの輪廻、一期一会を繰り返し  
回る地球の命の震え



夢の中での一期一会  
どうしてあんな夢をみるのだろう  
行ったこともない 小さい島に  
花咲き 人住み 祈れば  
動く石などがあつた

一期一会の喜びを  
花に告げつつ花を見る  
鳥に告げつつ声を聞く

…坂村真民<sup>しんみん</sup>95歳の詩集より…

## 独り言……知っていますか？……

もの すきお  
(物 好男)

牛乳・缶詰・菓子などに表示されている賞味期限とパン・弁当・煮物などに表示されている消費期限の違いを知っていますか？

賞味期限は冷蔵や常温で長期間保存がきく食品で、美味しく食べられる期限。消費期限は劣化が早い食品で、安全に食べられますよ！という製造後数日間の期限です。いずれも開封後の食品は、期限に関わらず早めに食べましょう。でも残ってしまったら？五感を働かせて、自己責任でどうぞ。ただしメーカーは責任を負いません。ちなみに塩・砂糖・アイスクリームには賞味期限がありません。

## 事務局よりお知らせ

新入会員

川合二三子さん 川西市南花屋敷

藤井照子さん 川西市多田桜木

ご入会ありがとうございます。どうぞ気軽にご利用ください。



## 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
4-10月度	170	365	197	479	16	23	383	867	31	54	125
11月度	37	94	26	63	3	3	66	160	5	12	17
累計	207	459	223	542	19	26	449	1027	36	66	142

## 11月度運営会議議事録

開催日時:11月10日(日) 13:30~16:00

出席人数:13名

### 1) 10月度活動報告

- ・仕事援助(大野) : 今月は仕事が多かった。11月も同じくらいあり
- ・家事援助(近藤加) : Aさん再入院
- ・うぐいすの森(村林) : 米田兄弟に助けられた
- ・宝塚ちどり(平塚) : 特になし

### 2) 本部20周年記念行事の件……計画案を作成して提出済み

### 3) 福島県産農産物購入依頼の件(平塚)

\*リンゴ(10月)の案内書送付済み(抜粋で会報に同封)

### 4) 講習会(平塚・厚東)

① 振り込め詐欺講習会の件(厚東)……10月30日(水)に開催 23名が参加

② シニア・介護サポーター講習会……11月24日(日) 13:00~15:00 宝塚ちどりにて

### 5) いながわまつり(杉木・近藤加)……11月3日(日) 10名が参加

### 6) 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 運営委員は10:00に集合

・アトラクションの内容は……フラダンス・歌の会同好会・新舞踊

### 7) 能勢町の一部住民入会に関する件(平塚)……能勢町民生部 住民福祉課 上西氏より具申があり、能勢町で猪名川町に近い地域の住民30名が一時的に入会可否の相談あり。拠点設立までの間であること！入会するか否かははっきりわからなかったこと！短期間になる可能性ありゆえ、様子を確認してから態度を決めることとした。

### 8) 未来財団子育て支援実行委員会打ち合わせ(近藤民)……11月18日(月) 本部にて

### 9) 11月2日の朝日新聞夕刊 ナルクの記事について(平塚)……問い合わせの電話は本部に30件程度あった。

### 10) 宝塚・伊丹ブロック懇談会(近藤民)……12月21日(土) 宝塚「華」 12:00~13:30

### 11) 先月の入退会者などについて(金杉・厚東)……2名退会

### 12) その他

\* 本部新聞の「おらが拠点の熱い人」に運営委員の大野晏稔さんの記事を寄稿する(2014年1月号)

\* NHKスペシャルの放映紹介……11月23日(土)、24日(日) 両日とも21:00~



## 健康コーナー

### 『転倒予防 足の指で踏ん張ろう』

田川幸子(川西)

足の指、開きますか。バランスを崩して倒れそうになった時、左右の足の5本の指でしっかり踏ん張って倒れ

ないようにします。手はそこにあるものをつかむでしょう。普段から足指が開く訓練をしておきましょう。

テーブルの下に靴下などを置いて持ち上げる、お手玉を持ち上げてみるでもいいですね。またジャンケンで勝負しましょう。グー、チョキ、パー。うまくいかないと家族や友人と大いに笑いましょう。5本指の靴下も指を開くのに優れものです。縞柄はキリンみただし、ねこ柄も足元でじゃれているみたいで楽しめます。お風呂での足指開き体操も効果があります。右手は左足を、左手は右足をそれぞれの指の間に手の指を入れて曲げたり伸ばしたり1, 2, 3と各10回くらいします。 さあ、がんばりましょう！

### 運営委員のご紹介

ナルクに入会して間もなく、平塚代表から「運営委員をやってもらえませんか」

とのお話がありました。私はボランティア活動に参加したくて入会させていただいたことでもあり「お役に立つならやらせていただきます」と即答しました。

その後、会報の印刷や伊丹市在住会員への会報の手配りをさせていただいています。

年初に平塚代表から、幾つかの活動方針を示されましたが、その中の一つに「多くの会員が出やすい活動の場として、ブロック活動を進める」とのお話がありました。

廣瀬正夫(伊丹)

伊丹市在住の会員さんの中にもブロック活動に理

解を示される方がいらっしゃいます。

私は、伊丹市内で会員さんが集まれる場を作り、皆さんとお茶を飲みながら雑談が出来ればと思っています。

その中で、皆さんの意見や考え・思いを聞き新たな活動が生まれてくれば、代表の方針に繋がると思い準備を進めています。ご支援のほどよろしく願いいたします。



### ぶん 文芸コーナー

#### 【小倉百人一首】

『契りおきし させもが露を 命にて あはれ今年の 秋もいぬめり』

藤原基俊作



「あなたはお約束下さった よし 任せておけと そのお言葉を命とたのんで 望みをつないできましたのに させも草の露のようにはかなく 今年もむなしく 秋は去っていくようですね」

田辺聖子訳

#### 【言葉の意味】

##### 『背水の陣』

「イチかバチかの大勝負をすることを「背水の陣をしく」といいます。また、「もうこれ以上後退出来ない状態」の場合にも使われます。これは読んで字の如く、漢の名将韓信が趙軍と戦った時に、河を背にして陣をしたことから出た言葉です。このとき河を背にした韓軍は、前に敵、後ろは河というので、文字どおり死にも狂いの働きをして、趙軍を破りました。戦い終わって韓信は「寄せ集めの兵は、死地においてこそギリギリの力を出す」といったと「史記・淮陰侯伝」にあります。

##### 【俳句】

『わが町の 少し離れた猪名川に 立ちて見飽きぬ 初冬のひかり』

松野綾子作

『年の瀬に 明日をも照らす 除夜の鐘』

伊藤恵美子作

##### 【川柳】

『孝行馬 レースで稼ぎ 種牡馬でも』

平塚らいつう作

#### 【編集後記】

光陰 矢の如し！瞬間に過ぎたこの一年…。早くも 師が駆け回る候となりました。皆様には どんな一年でしたか？残りの巳年の日々を大切に、素晴らしい午年が訪れることをお祈りいたします。