



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) 1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 12月27日現在 161世帯・会員240名・賛助会員13名

## 新年のご挨拶



代表 平塚圭彦(宝塚)

新年明けましておめでとうございます。

皆様、ご家族お揃いでよいお正月を過ごされたこととお慶び申し上げます。

昨年は各地で水害が多発し、秋まで残暑が続き各地で農作物に被害が発生し、生活にも支障が出ました。今年景気がよくなって、天変地変がなくて平穩無事な年であることを願いたいものです。

今年は<sup>きのえうま</sup>甲午の年です。旧来の<sup>ろうしゅう</sup>しきたりや陋習を破って、革新の道を進まねばならない。また、名人が<sup>かんば</sup>悍馬を御するよう、勝れた指導者・政治家が出て大いに手腕をふるう時であり、安倍総理がそのようになってくれるか大いに期待するところであります。当拠点は若手の会員が増えないため平均年齢が上昇の一途です。

設立当初は62~63歳だったと思いますが今や72歳を超えています。

同時に以前は先頭に立って活動していた人も今は高齢化により活動出来ない状況です。

とにかく若手の活動会員を増やして拠点の活性化を図り、会員の皆様の満足度を高めて行くことが必須条件であります。今年一年、若手会員を増やすように「馬:うま」いことやって行く所存です。

皆様のご協力を心よりお願い致します。

今年一年が皆様にとって佳き年となりますように祈念申し上げます。

## 拠点リーダー養成講座を受講して

古田穰洋(伊丹)

期待と不安を抱きながら新大阪駅からの送迎バスに揺られ、晩秋の六甲連山の紅葉に見惚れているうちに研修施設に到着した。

早速、高畑会長の基調講演が始まり、貴重な体験談、人生観を拝聴しました。

NALC設立時に多くの困難や不安があったにも係らず、並々ならぬ情熱と努力を以って成し遂げられたことに強い感銘を受けました。研修を受けて感じたことが三つあります。一つはNALCの理念ついて、今までの知識は通り一遍のものでしかなかったということを感じ知らされた。今回体系的によく理解できたことが最大の収穫であり、これからの拠点活動に役立てたいと思いました。

次に、拠点はそれぞれ規模の大小、地理的条件、活動年数等の違いがあるが、各拠点が抱えている課題に対し、創意工夫・改善をして立派に活動しているのを知り大変勉強になりました。



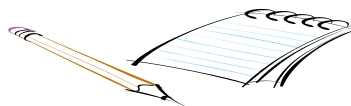
それらの例を参考にして拠点活動の活性化に努めたいと思っています。

三つ目は、平成6年のNALC設立から19年が経過し、平成12年には介護保険法が施行されました。

そのため設立当時と現在ではNALCの役割や活動内容に変化があったと思われます。

理想とする活動比率5(預託活動):3(奉仕):2(同好会)が現状は全く逆の比率になっているのは役割の変化の現れの一つではないだろうか。しかし、研修でそうした説明が聞けなかったのは残念でした。今回の研修を通して、いま一度入会動機を思い起こし、NALC活動を末永く生涯現役で続けられればとの思いを強くした次第です。

## 今後の行事予定



1月26日(日)	新春懇親会	12:00~16:00	川西中央公民館
2月9日(日)	介護技術研修会	13:00~15:00	宝塚ちどりデイルーム

## 『名所史跡のご紹介』

## 満願寺散歩

米田典夫(川西)

私は川西市北部の東谷の生まれ育ちですから、たくさんある川西北部の文化財や観光地を案内したいところですが・・・我がナルクの拠点名は宝塚・川西となっていますので、宝塚市の中にある川西市の飛地満願寺について歴史散歩をしてみました。満願寺は桃山時代の文禄3年(1594)の太閤検地において、山の中の寺僧だけが住む村、また名刹がありながら周囲の山を寺領として持っていなかったために、長尾山が切畑村の山として決まると、田畑5町余からなる村域(寺領)を残して周囲を残らず切畑村長尾山に囲まれることとなりました。

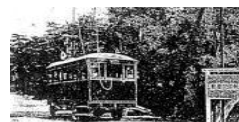
明治に入って山林原野の地租改正があり、山親(切畑村)の所有権と山子(川西市域の火打・小戸等の平野部)の永請権のどちらを所有権とするかが問題となりましたが、口山部分は従来そこを利用してきた山子の所有と決められました。当然



長尾村は不服として長尾山訴訟を起し返還を求めましたが敗訴となりました。

この所有権だけでいうならば、満願寺は川西市の地続きとなっていたのですが、近世以来の歴史的経緯からそうはいきませんでした。(詳細は略)

満願寺は古来多田源氏、多田院と深い関係のあるお寺です。そのうえ経済的に川西市の平野部との関係も深かったことから、満願寺地区は今日飛び地といった変則な形で川西市に属することになっているのです。余談ですが昭和3年には我が国初の無軌道電車が阪急花屋敷駅の北側から満願寺の南西に設けられた新花屋敷温泉までの1.3kmを走っていました。残念ながら乗客数が伸び悩み昭和7年に廃止されてしまいました。



無軌道電車

もの すきお  
(物 好男)

## 独り言……1-29-300

大きな事故が次々と起こる世の中ですが、この数字は一つの重大事故には29の軽微な事故が、さらに300のヒヤリ・ハットする小さな事故が起きているということです。この1-29-300は労働災害から導かれた法則で、ハインリッヒの法則といいます。大きな事故は小さな事故、ミスを防げば起こらないということです。家庭でも階段から落ちて大怪我をしたり、転んで骨折することがあります。家のバリアフリー化は勿論大切ですが、歳を取ると「つい・うっかり・思わず」などの行動が多くなります。行動を起こす前に今一度周りに気を遣い、ヒヤリ・ハットを無くしてケガに遭わないようにしましょう。

## 事務局よりお知らせ

新入会員はありませんでした。



## 時間預託点数

	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
4-11月度	207	459	223	542	19	26	449	1027	36	66	142
12月度	13	36	31	77	4	4	48	117	0	10	18
累計	220	495	254	619	23	30	497	1144	36	76	160

## 12月度運営会議議事録

開催日時: 12月8日(日) 13:30~15:30

出席人数: 14名

### 1) 11月度活動報告

- ・仕事援助(大野) : 剪定作業集中したが、12月の4軒も含め終了
- ・家事援助(杉木) : Aさん、先月は1回のみ
- ・うぐいすの森(村林) : 特になし
- ・宝塚ちどり(平塚) : 何とか人のやり繰りがついた

### 2) 来年度新春懇親会について(厚東) : 1月26日(日)

- ・会場設営の役割分担・進行予定と担当者等を決定
- ・アトラクションとビンゴゲームの内容の詰め他

### 3) 本部20周年記念行事の件……計画案の詳細を10月末に作成して提出済み

### 4) 福島県産農産物購入依頼の件(平塚)……11月の会報と共に一部の方に送付

### 5) 講習会(平塚)

- ・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
- ・参加者10名良い勉強になった 次回は来年2月の予定

### 6) 団塊世帯! さあ出番です 地域社会が待っています(近藤民)……1月8日(水) 14:00~17:00

- ・子ども未来財団と共催 パネルディスカッション及び阿川佐和子さんの講演

### 7) 第3回宝塚・伊丹ブロック懇談会(近藤民)……12月21日(土) 12:00~14:00 宝塚「華」

### 8) リーダー養成講座の報告(古田)……11月26日(火)~28日(木) ユニピアささやまにて

- ・全国より31名参加 詳細1月度会報へ

### 9) 先月の入退会者などについて(金杉・厚東)……入会2名・退会1名

- ・課題: 若い会員を増やすにはどうするか

### 10) 来年1月の本部新聞の「俺らが拠点の熱い人」欄に運営委員の大野さんの記事を寄稿

### 11) 事務所のパソコンの件(田辺)

- ・パソコン工房でメンテ後WIN7(デスクトップ型)……田辺・近藤民・中田を中心に検討

### 12) 多田地域包括支援センターの件(厚東)

- ・ケアマネの堀部朝香さんからの打診に応えたもの 今後も想定されるケース(今回は話相手)

### 13) その他: 新春懇親会弁当の確認 神戸ゴマルゴ担当者を交えて詳細に打ち合わせた



## 運営委員の紹介

長尾孝子(宝塚)

ナルクには友達に勧めもあって、6年ほど前に入会いたしました。主に月1回のペースで宝塚ちどりの喫茶と事務所の当番をしています。また時々セミナーに出席したり、行事にも参加しています。昨年からは運営委員として活動しています。これからも人々の出会いを大切に、ナルクの輪を広げていければと思っています。



## 健康コーナー

## 『転倒予防にフットケア』

田川幸子(川西)

たこ(胼胝)や魚の目(鶏眼)は何回も同じところに行きます。歩く時、瞬間的に飛び上る程の痛みが生じたり、バランスをくずして転倒につながります。

また、痛みを避けるためになるべく歩かないような生活になるので、下肢筋力が低下し転倒しやすくなります。たこ(胼胝)…力が集中するところに角質が増生したものです。足の変形や歩き方のくせ等で起こり、関節部位に好発します。早めに削りましょう。放置すると潰瘍の原因になったり痛みを避けた

めに不自然な歩き方になり、腰痛を引き起こしたりします。うおのめ(鶏眼)……角質が内部に増生したものです。芯のあるのが特徴です。よくスピール膏等でやわらかくして削ったりしますが、ずれて感染を起こし易いので、うおの目パットの利用がよろしいでしょう。除圧効果をねらったドーナツ状のものが望ましいです。いずれもきちんと受診し、正しいセルフケアを学びトラブルを予防しましょう。

## 文芸コーナー

(小倉百人一首)

『恋すてふわが名はまだき 立ちにけり 人しれずこそ 思ひそめしか』  
壬生忠見作



「ぼくが恋に悩んでいるという噂は 早や 世間に散ってしまった  
ぼくは あの一とを 人知れず 思い初めたばかりなのに」  
田辺聖子訳

## 【言葉の意味】

『スッパ抜く』

「南北時代の武将、楠木正成が使った忍者たちのこと。「透波」と書き、特に敵方の情報を収集する能力は、ずば抜けたものがありました。彼らが集めた情報をもとに、正成は戦略を練っていた。この「透波」たちの行動が、常に意表をついたものだったので、「スッパ」のように出し抜く」という方が「スッパ抜く」という言葉を生んだと言われている。

(俳句)

『さしこめる 日のまだとおし 幸木』

杉木妙子作

【短歌】

『ウクライナの 冬枯れいかにと 又思う 櫻並木が 一気に葉を落とす』  
松野綾子作

【川柳】

『老いたとて なりたくないよ 夏炉冬扇』  
平塚らいてう作

## 『編集後記』

新しい年の幕開けです。清々しい年のはじめに 何を願掛けされましたか？ 皆様にとって、新たな年の年もナルクでのボランティアやサークル活動などを通じて社会と関わり お元気で幸多き一年となりますように。