



NPO法人 ニッポン・アクティブ・らいふ・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) 2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 1 月 31 日 現在 163 世帯・会員 241 名・賛助会員 13 名

## 大盛況の新春懇親会

1 月 26 日 (日) 川西市公民館にて新春懇親会が 56 名の参加のもと (内賛助会員 4 名) 盛大に行われました。

平塚代表は挨拶の中で、最大の課題である若手の活動会員をうま(馬)いこと増やして、提供・利用会員の満足度を高めたいと熱く訴えられ、続いて物故者 5 人に黙祷をささげた後、本田さんの乾杯の音頭で会食に入りました。美味しい弁当を食べながら歓談し、昨年度の新入会員の方々の自己紹介、賛助会員の方々にもご挨拶を頂きました。



厚東信之(川西)

アトラクションは、拠点名物のフラダンスに続いて、新舞踊を 3 人の方に。「歌う会」では 10 人のハンドベルの演奏に聞き入った後、皆で一緒に歌を楽しみました。

後半は初めての催しであるビンゴゲームで盛り上がり、恒例のオークションでは名司会ぶりを発揮された米田さんの一発締めで懇親会を無事終了しました。ご参加頂いた会員の皆様、懇親会を始めオークション・作品展に出品頂いた皆様、ご協力有難うございました。

宝塚・川西拠点



「平塚代表の挨拶」

## アトラクション

今回のアトラクションでは会員の皆さんによるフラダンス・新舞踊・コーラス(ハンドベル演奏)の披露がありました。「フラ」は、皆さんかなりのキャリアを積まれたので踊る姿はすっかり「かまぼこ(板につく)」でした。新舞踊は渡辺さん、鷺北さん、下邨さんが華麗な出で立ちに身を纏うて踊る姿は、あでやかそのものでした。白一点の鷺北さんも女性二人に負けずと劣らずの熱演でした。

懇親会に華を添えていただきありがとうございました。「コーラス」は新しくスタートした「歌う会」の皆さんの初披露です。美しいハンドベルの音色を楽しませていただきました。大西さんをリーダーとして、スタートした「歌う会」は 12 人のメンバーで活動しております。

【フラダンス】



【渡辺さん】



【鷺北さん】



【下邨さん】



【ハンドベル演奏】



【ビンゴゲーム:米田さん】



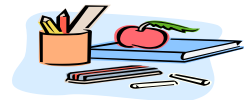
【ビンゴ景品】



【オークション:米田さん】



【募金・その他】 一円玉募金:6,651円 オークションの売り上げ:34,545円でした。  
 拠点の資金に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。



### 今後の行事予定

2月9日(日)	介護技術研修会	13:30~15:30	宝塚ちどりダイルーム
4月5日(土)	万博花見会	10:30~15:20	万博記念公園
5月中旬	北摂拠点ゴルフ大会	未定	るり溪ゴルフクラブ
5月25日(日)~28日(水)	20周年記念行事		被災地支援と総会
6月(未定)	拠点総会・懇親会	10:00~16:00	宝塚東公民館

### 「行事報告等」

#### 宝塚・伊丹ブロック会(食事会)



近藤民英子(宝塚)

日時:12月21日(土)12:00~14:00 16名が参加 場所:宝塚花の道の和食レストラン「華」  
 名札をつけてもらいました。一人ひとり自己紹介と近況などを話して行くうち次第に打ち解け、食事をいただきながら和やかな雰囲気となりました。一通りの自己紹介などが終わると、隣の人や前の人に話しかけたり席を移動したりなど、お互いに楽しい話題で賑わいました。今回の趣旨は住いの近くで集まり今後、分離拠点として活動が出来るようにする目的もありました。これからもこのような機会を作っていきたいと思います。次回もご参加のほどをよろしく願いいたします。……参加者:平塚・狩野・大村・池田・石原・近藤民・直木・西田・長尾・廣瀬・藤井・松本・道本・橋本・古田・山下の皆さん

#### 子育て支援セミナー「団塊の世代! さあ出番です、地域社会が待ってます」

日時:1月8日(水)14:00~17:00 場所:市立こども文化センター(大阪市西区) 近藤民英子(宝塚)  
 当拠点からは実行委員(3名)を含め8名が参加、各拠点を動員して、全員で350名の参加がありました。  
 パネルディスカッションでは3名のパネラーによる報告と、時の人で作家・エッセイスト「阿川佐和子さん」の講演がありました。雨の日にもかかわらず300名を超える参加は大変喜ばしいことでした。  
 私たち実行委員の役割は、昼食の弁当の手配と講師の接待でした。阿川さんを控室にご案内しましたので直接彼女とお話が出来て嬉しく思いました。

#### —目指せ! NPO—

もの すきお  
 (物 好男)

NPOは非営利組織のことでナルク(NALC)がそうですね。でもここでのNPOは全く違う意味です。  
 Nは「長生きして」、Pは「ポックリ」と、Oは「往生する」のことです。「PPK(ぴんぴんコロリ)」とか「PPWK(ぴんぴん生きて1週間くらい寝込んでからコロリ)」とも言われ、誰もが望む逝き方です。

ナルク宝塚・川西拠点の我々会員はナルク活動を元気に末永く続け、そのご褒美としてNPOで大往生を遂げたいものですね。

#### 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
4-12月度	220	495	254	619	23	30	497	1144	36	76	160
1月度	1	1	25	58	2	2	28	61	0	5	15
累計	221	496	279	677	25	32	525	1205	0	81	175

## 「新入会社のご紹介」 <sup>きわたり</sup>猿渡佳子さん 川西市清和台西

☆ご入会有難うございます。いろいろな行事(活動)や同好会にもご参加ください。

### 1月度運営委員会議事録

開催日時:1月12日(日) 13:30~16:00

出席人数:15名

#### 1)12月度活動報告

- ・仕事援助(大野) : 12月は全て終了、2月は寒肥の予定あり
- ・家事援助(近藤民・近藤加) : 特になし
- ・うぐいすの森(村林) : 特になし
- ・宝塚ちどり(平塚) : 特になし

#### 2)新春懇親会について(厚東):1月26日(日)

- ・参加人数の確認 56名
- ・式次第作成と役割を決定
- ・アトラクションの内容と時間割振りを決定
- ・アトラクションはフラダンス・新舞踊・歌の会が出演

#### 3)新春懇親会の弁当の件……内容は先月に決定 近藤民さんがゴマルゴに発注

#### 4)セミナー:「団塊世代さあ出番です! 地域社会が待っています」(近藤民:中田)……記事別掲

#### 5)ブロック研修会(宝塚・伊丹)の報告……記事別掲

#### 6)先月の入退会者について(厚東・金杉)……退会者1名

#### 7)事務所のパソコンの件(田辺、近藤、中田)……新品に買い替え

- ・デスクトップ(windows8) オフィス2013 購入価格:73,800円
- ・NTTの回線ADSL⇒光回線に切り替え検討……利便性と費用を検討

#### 8)生活研究アドバイザー(厚東)……1月29日(水) 本部6階会議室

内容:アクティブシニア向けのニーズ調査(65~73歳の夫婦2人暮らしの方)

#### 9)パレットかわにし 平成26年度利用登録説明会&交流会(厚東)

- ・1月30日(木) 13:30~15:30 川西市市民活動センター(男女共同参画センター)

#### 10)今後の行事について(平塚)

- ・介護技術研修会:2月9日(日) 13:30~15:30 宝塚ちどりにて開催
- テーマ:認知症予防について! 当日は運営委員会のため、運営委員の人は参加出来ないので、キーになる人を探して参加者を募ってもらう必要あり

#### 11)その他(平塚・厚東)……1月度会報について皆さんに意見具申したが特になし 会報の記事提供を強くお願いした。



### 運営委員のご紹介

石原朱実(宝塚)

ある日、友人に「貴女ボランティアに興味ある?」って聞かれた事がきっかけで、その友人の紹介でナルクに入会させて頂きました。入会当時、暫く事務局のお手伝いをさせて頂き、その折に運営委員にと声がかかりそのまま現在に至っています。

その他には、月一度のペースで宝塚ちどりの喫茶のお手伝いや、月二回のギター同好会の練習の折に事務所当番を他の会員の方と交代でしています。

また、セミナー(研修会)を受講したり様々な行事にも時間の許すかぎり参加させて頂いています。これからも皆様のお役にたてる様、笑顔を忘れず元気で頑張りたいと思っています。





## 健康コーナー

## 『転倒予防にフットケア』

田川幸子(川西)

転倒予防には足に痛みをとまなう異常がないことです。長い間の歩き方のくせや生活習慣で起こる病変について先月までお話をしました。

それ以外に、よく見かけられるのが外反母趾です。くつ選びに困ったり、長歩きできないという方が多く、ひどい場合には、極端な指の変形が見られます。

こうなったら手術以外に対策がないのかもしれませんが、早い時点で外反母趾矯正器具等でひどくなるのを予防しましょう。大切な足をしっかり観察して清潔にすることがフットケアの第1歩。入浴時によく洗い異常はないか、爪は伸びすぎていないか、かかと等ひび割れていないか、爪水虫にはなっていない

かをチェックしましょう。

そして、問題に応じてセルフケアをしてあげましょう。入浴後に保湿のためにベビーオイルや白色ワセリン等で保護するのもよいと思います。足の爪は硬くて切りにくい場合が多いのでニッパーが切り易いです。切りすぎに注意して、爪の角は特に切りすぎない事です。爪を切りすぎると、ふらついた時等に足の指でふんばる力が弱くなります。爪水虫も治しにくいものですが放置しないで、ぜひ診断を受けて適切な薬で根気よくケアする事をおすすめします。

さあ、きれいな元気な足で本格的に転倒予防を考えましょう。

## 文芸コーナー

## 【小倉百人一首】

『花さそふ嵐の庭の雪ならで ぶりゆくものは わが身なりけり』

入道前太政大臣作



「花をさそって吹きしきる嵐 庭には 雪のような落花 降りゆくものは 雪でない そうだ、この身なのだ 古りゆくのは」

田辺聖子訳

## 【言葉の意味】

## 『黒幕』

「表面には出ないで、裏でいろいろと操っている大物を「黒幕」といいます。「黒幕は芝居に用いた黒い色の幕からきた言葉で、最初に使われたのは、寛文四年に市村座で「今川忍車」の狂言が行われた時です。舞台の変わり目を表す時や、背景などに使われたのですが、それがいつの間にか舞台の裏側において台詞を数えるためのもの、と思われるようになった。そして現在のように、裏であれこれと策略を巡らす権力者のことを言うようになったのです。」

## 【俳句】

『うすあかり 雪のしんしん ギタリスト』

杉木妙子作

## 【短歌】

『故里に ふるふる雪が降る 嘆きなどなき 姉の言葉は』

松野綾子作

## 【川柳】

『大相撲 ガチンコ勝負で 怪我が増え』

平塚らいつう作

## 『編集後記』

寒暖の差が激しく、風邪をひきやすい日々が続いていますがお変わりありませんか？

冷え込んだ中で、少しずつ膨らみはじめた梅の蕾に春が待ち遠しい今日この頃です。

節分の日に、皆様の今年一年の“福”を願いました。 お元気で。 M.Y

