



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) 3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_sasaesai@yahoo.co.jp HP [ナルク宝塚・川西] 検索

会員数 2月28日現在 162世帯・会員240名・賛助会員13名



万博花見会のご案内

厚東信之(川西)

北摂6拠点合同の花見会が万博記念公園で開催されます。

本部及び北摂地区6拠点から沢山の方が参加されます。今回は当拠点が当番ですのでお手伝いが必要です。多くの方々に参加していただいてご協力をお願いしたいと思います。

イベントでは、当拠点から名物の「フラ同好会」に出場していただきます。他拠点との交流を深める機会でもあります。皆で一緒に踊ったり輪投げや大玉送りゲーム、ジャンケンゲームなどの催しが計画されています。

春の陽を浴びて、綺麗な桜を見ながら楽しみませんか、皆さん奮ってご参加下さい。

開催日時:平成26年4月5日(土) 10:30~15:20まで *雨天の場合は中止

開催場所:万博記念公園東大路広場

集合場所・時間:蛍池モノレールの改札口 9:40

昼食 :1,000円/1人 *予約の都合がありますので、早いうちにお申込み下さい。

*弁当の申し込み先:近藤民さんへ *電話・fax:0797-87-0819 携帯:090-1952-8788

総会日程決定のお知らせ

第18回総会を下記要綱で決定しました。

多くの方のご参加を頂きたいので、早いうちに骨子のみお知らせします。

なお、午後は恒例のアトラクションで色々な催を楽しんでいただきます。

「開催」日時:6月15日(日) 10時~15時30分

「会場」宝塚東公民館 2階大ホール 阪急宝塚線山本駅から南へ徒歩5分

なお、詳細は4月号もしくは5月号でお知らせします。



介護技術研修会のご報告

道本知子(宝塚)

2月9日(日) 13:30~15:30 「宝塚ちどりの認知症予防講習会」に参加しました。

「認知症」とは一旦正常に発達した知的機能が連続して低下し、社会生活に支障をきたすようになった状態を言い、単なる物忘れではなくこれは病気です。認知症に共通する症状は、記憶障害、見当識障害(場所・時間などを判別する能力)物事を理解、判断する能力、実行力の障害などです。また、性格や環境など個人差による症状として、幻覚や、妄想、不安や焦燥、不穏、うつ状態、徘徊、暴力、収集や不潔行為などが見られます。

約60%を占めるアルツハイマー型認知症では同

じ話を何度もする、なくし物が多くなる、家事や身だしなみが雑になり、ぼんやり過ごすことが多くなります。薬剤投与で症状の進行を遅らせることが可能です。

約20%の血管性認知症は男性に多い。脳梗塞や脳出血の発作後の身体麻痺、喋りにくい、飲み込みにくい、しびれ、まだら認知、感情失禁などで、薬剤投与は再発予防を主体に行われる。また合併する病気としては、高血圧、糖尿病、心疾患、動脈硬化など治療可能な疾病を見逃さないことが大切です。

「予防法」

- 1) 治療可能な認知症を早期に発見して治療を始める。
- 2) タバコをやめる。アルコールは控えめに。
- 3) 適度な運動。散歩・ストレッチ・リズムや音楽に合わせた体操・あいうえお体操(足先であいうえおを書く)
- 4) 食生活: 青魚や緑黄野菜、果物を積極的に摂る。種々の食材を使って料理をする。よく噛んで食事を楽しむ。
- 5) 規則正しい生活習慣を身につけ、よく話しよく笑うこと。

「認知症の方への関わり方」

- ・相手の気持ちを。生活歴を知り、受容と共感を相手に伝え自立を支援する。
 - ・周囲の人は一人で抱え込まないで、地域包括支援センターや保健所に相談する。
 - ・高齢者の1/4人は認知症と言われる長寿社会となりました。誰でも健康で長生きしたいと思っています。予防に役立つことは、早速今日から始め、生きがいを求めてナルクの活動にも積極的に参加しましょう。
- 参加者: 道本、岸、木下、田中、平塚久の皆さん

今後の行事予定

4月5日(土)	万博花見会	10:30~15:20	万博記念公園
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15日(日)	拠点総会・懇親会	10:00~15:30	宝塚東公民館

ナルク阪神近隣拠点ゴルフコンペのご案内

鷲北正治(川西)

殊のほか寒かった今年の冬にも漸く別れを告げ、大分春めいてまいりました。ナルクの掲題コンペも第57回を迎え、今回は当拠点が幹事となります。下記要領で開催しますので、皆様のご参加をお待ちいたします。

記

1. 開催日 平成26年5月12日(月)
2. 場所 るり溪ゴルフクラブ
〒622-0065 京都府南丹市園部町大河内深田1番地 TEL 0771-65-0221
3. 時間 8:00 集合 8:30 スタート
4. 費用 会員大野晏稔さんの誕生日割引を利用しますので、全員メンバー料金の6210円(昼食代別)にてプレーできます。別途参加費2000円
5. 申し込み これまでと同様5組を確保していますが、満杯になり次第締め切りますので、早めに鷲北(072-758-2151)までお申し込みください。

—独り言— 《円熟の第二ステージ》

もの すきお
物 好男(伊丹)

社会の第一線を退いた後の人生を「余生」とか「第二の人生」と言われますが、この言葉、なんだか暗いイメージがありませんか。私は、この世に生を受け華々しく社会に出て活躍してきた時代を「第一ステージ」と呼び、やがてそのステージも幕を閉じ、それまでに培った知識、経験、人脈などを生かして、自分へのご褒美として楽しむ人生を「第二ステージ(円熟の舞台)」と名付けています。その第二ステージでも2~3年ごとに実現できそうな小さな目標を立て、生活に刺激と潤いを与えてアァ生きていてよかったと言えるようにしている。そしてNPO(長生きしてポックリと往生する)となることを願い望んでいます。



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
4～1月度	221	496	279	677	25	32	497	1205	36	81	175
2月度	82	84	25	57	5	5	112	146	12	11	14
累計	303	580	304	734	30	37	609	1351	48	92	189

『今月の新入会員はありませんでした』



2月度運営会議議事録

開催日時:2月9日(日) 13:30～15:30

出席人数:14名

1)1月度活動報告

- ・仕事援助(大野) : 2月は寒肥の予定あり
- ・家事援助 : 特になし
- ・うぐいすの森(村林) : 出来るだけ近所の川西地区で賄えるように
- ・宝塚ちどり(平塚) : 月に5回の時の人繰りに苦慮

2)新春懇親会を振り返って(厚東・中田) : 併せて大野さんより会計報告

3)拠点総会の日程について(平塚) : 6月15日(日)で決定

4)本部20周年記念行事(平塚) : 他の拠点と同様費用の半額25000円の補助を決定

5)北摂拠点連絡会の件(平塚・厚東)万博花見会の打ち合わせ他 今回は当拠点が幹事

- ・当日は場所の確保のため3名は8時半までに中央口に集合

6)パレットかわにし利用登録説明会(厚東) :

7)事務所のパソコンの件(中田) : セットアップ完了し順調に稼働中

- ・NTT回線ADSL⇒光回線に切り替えについてNTTと打ち合わせ中

8)生活研究アドバイザー報告(厚東) : 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)事務所に掃除機購入の件(厚東) : 金杉さん提供申し出 他にも本箱や他の什器・備品も不足

10)拠点運営規則一部改定の件(厚東) : 原案を作り来月の運営委員会で審議する

11)今後の行事について(平塚) : 総会・万博花見会・北摂拠点ゴルフ会の参加要請

- ・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

12)先月の入退会者について(厚東・金杉) : 入会者猿渡佳子さん 退会者なし

13)2014年1月までの収支報告(大野) : 新春懇親会を含め概ね想定通り推進中。パソコン分が費用増

14)その他:古田さん:有料介護施設見学会の提案

大野さん:会員の扶瀬さんより記念切手シートを提供頂く



健康コーナー

《転倒予防》

田川幸子(川西)

転倒は「すべる・つまずく・落ちる」から発生します。まずはすべりやすい場所である事を自分の目と頭で確認が必要です。家の中では浴室や脱衣室等、たえず水でぬれていたり、水滴がある場所です。台所の床も流しの水がとんでいたり、調理ではねた油等で、すべり易い場所と言えます。廊下やトイレ内の床も水でぬれていないか気をつけます。部屋の床に落ちている広告のチラシも要注意です。

外では雨にぬれたマンホールのふた、鉄製の溝の上に置いているふた、横断歩道の白い塗料の上、ぬれ落ち

葉の上、雪道や凍った路面等で、周辺にすべるリスクはいっぱいあります。危険度はその人の身体能力によっても違って来るでしょうが、雨の日等ぬれたマンホールのふたをふんで勢いよくすべった若い人も時々見かけます。

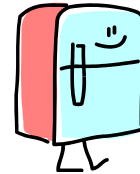
屋内で予防できる事は面倒がらずに行います。浴室は手すりやすべり止めマット、脱衣室は水滴をすぐふく、台所やトイレ、廊下も見つけたらすぐふいておく。

屋外ではあぶない所は通らない。又くつの底がすべらない工夫がされているか、はき古して、くつ底が摩耗していないか、屋内でもスリッパや靴下にすべらない工夫が必要です。一番大切なのは筋力の低下やバランス力歩行能力の低下を防ぐために体力に合わせた運動が大切です。

『お知らせ』

【事務所の模様替えが出来ました】: 寄贈のご報告

- 米田典夫さん: 冷蔵庫、本箱、水屋、サイドボード、鏡他
- 金杉マチ子さん: 掃除機(以前のものと差し替えしました)
- 安武雅子さん: ホワイトボード



※事務所の使い勝手が一層よくなりましたので皆さん大いに活用して下さい。過去にも早川さんからカラオケセット、近藤民さんから電子レンジ、大久保さんからラジオの寄贈もありました。皆様ありがとうございました。

文芸コーナー

(小倉百人一首)

『人もをし 人もうらめし あぢきなく 世を思ふゆゑに 物思ふ身は』

後鳥羽院作



「あぢきないこの世だ 物思いにふけるわが身に 人は あるときはいとしく また、あるときは憎らしく思われる おお うつつと楽しまぬ人生に 愛憎もこも 身のまわりに点滅する人間たち」

田辺聖子訳

【言葉の意味】

「オチャノコ」

「仕事を頼まれたときなどに、「まかせておけ、平気だ」と言う意味で使います。同じような意味で「朝飯前」と言うのもありますが、「オチャノコ」は本来、その「朝飯前」からきているのです。関東地方の一部で「チャノコ」とは朝飯の事をいい、その敬語が「オチャノコ」です。つまり、「朝飯前」が「オチャノコ前」になり、それを簡略して「オチャノコ」になったと言われています。また、「茶の子」は、お菓子のごことであり、難しい茶の作法に比べれば、お菓子を食べるくらいは簡単(オチャノコささい)だと言う意味からきているとも言われています。

【俳句】

『戸隠山の めざめのはじめ 榛の花』

杉木妙子作

『冬晴れに 池面につどう 渡り鳥』

藤井邦子作

【短歌】

『静かなる 朝の寒さを諾へり 春の便りよ 牡丹雪』

松野綾子作

『編集後記』



関西地区でも久々であった大雪が使者のように、梅薫る春を導いてまいりました。インフルエンザや長引く風邪が流行しましたが、皆様におかれましてはお変わりありませんでしたか？巻頭の“お花見”をはじめ、“冬眠”から抜け出し 待ち焦がれた春を満喫するために是非お出かけください。季節の変わり目につきご自愛ください。 お元気で。

M. Y