



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)

4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 3月31日 現在

162世帯・会員237名・賛助会員13名



新年度の活動方針（案）

代表:平塚圭彦(宝塚)

本年度、当拠点は設立19年目を迎えます。

拠点の歴史を振り返る一方で年々会員が高齢化し、増員が図れないうえに活動会員も減少傾向です。活動会員を増やさなければ、利用会員の皆さんの満足が得られません。今年度はこのような問題を解消することに重点をおき、以下を活動方針として取り組んでいきます。会員各位のご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

1) 『会員の増員』

会員の皆様の友人知人への呼びかけやパンフレット、チラシの配布を行なって会員の絶対数を増やして、活動会員や役員のなり手を発掘しなければ拠点の将来が案じられます。皆さんの声かけ運動が最も効果が高いので、積極的にご協力をお願いいたします。

2) 『独居者の見守りたい活動』もしもしコールの活発化

会員の高齢化に伴って対象者が増えています。(現在12名)この活動は結構喜ばれていますので、対象者の掘起こしを行えば、利用者の増員に繋がり、コーディネーターや提供者の出番も増えてくるので積極的に進めていきます。

3) 『ブロックの細分化』

現在は宝塚・伊丹、川西・猪名川町の2ブロックですが、これを4ブロックに細分化し、一般の会員が出てきやすいチャンスをつくり、近所の会員同士が気楽に健康や家庭の話が出来るようになれば、ナルクに対する認識も変わってきて活動会員も増えてくると思います。皆さんの住んでおられる近くの施設を借用し、地道な活動を行うことが拠点の活性化になります。

4) 『事務所の更なる活用』

現在事務所は運営委員会やその他の打ち合わせ、同好会などに活用しています。

他拠点では、書道・囲碁・華道・茶道・絵画・絵手紙・料理などの教室や同好会を積極的にやっております。当拠点もこのような同好会、教室を開催拡大して、会員以外の人の入会を勧めてナルクへの入会に繋げて行きたいと思えます。

5) 『行政・社協などと連携を図る』

行政は昨今、高齢化社会を迎えて、医療・福祉や子育て支援などの対応に手をつくしています。介護保険制度の改訂により、要支援Ⅰ・Ⅱが給付対象から外れて、市町村が地域支援事業として実施していくことになりました。この中の訪問介護、通所介護に我々ナルクの出番を見出すことができると思います。

また、社協や役所の福祉課などと連携すれば、我々が対応可能な仕事の発掘が出来ると思います。これには、対応可能な実力を備えなければなりません。研修などで人材を養成して行きます。

本部20周年記念行事の件

来る5月25日(日)～27日(火)本部の総会と東北地方の被災地支援行事に全国から約1,200～1,300名が参加されます。当拠点から8名が参加します。この費用は凡そ63,000円/1人掛かります。

昨年4月の運営委員会で、費用の半分は個人負担、半分は拠点の積み立て金を充当させていただくことを議決し、同5月の会報や先月の会報にも拠点より25,000円の助成を受けることを皆様にお知らせしております。改めてご了承のほどよろしくお願いいたします。……当初の見積もり金額は50,000円

『行程』

25日(日)：伊丹空港→仙台空港 福島県浪江町視察 飯坂温泉泊

26日(月)：本部総会・代表者会議 シンポジウム 交流会(記念パーティ-)

27日(火)：被災地慰問(大川小学校・女川町・石巻市)

当拠点の参加者：平塚、厚東、中田、近藤民、浅川、伊藤、長尾、石原さんの皆さんです。



【4月5日(土) 万博記念公園で開催予定の花見会は「天候不順」により、残念ながら中止になりました】

『遠距離介護を利用して』

安武雅子(猪名川町)

私のナルクへの入会動機は、福岡で一人暮らしの義母の支援のためでした。テレビ放映のナルクのシステムに賛同をしたおり、知人が会員であることを知り直ぐに入会。元気だった義母が、80歳を過ぎ庭の手入れが億劫になったとき、少しずつ頑張っって預託をしたポイントを利用することにしました。

当方と先方のコーディネーターの方々の調整により、1週間後に先方のナルク会員のお世話になりました。

義母も「あたたかい方ばかりで、一所懸命やって下さった。貴女のおかげね」と喜んでくれました。

全国に126拠点があります。遠距離利用は介護ばかりではありません。

遠く離れた娘さんの出産や子育てにも利用可能です。因みに、私の既婚娘の“育児の手伝いにポイントが使える日”を望んでいます。

今後の行事予定

| | | | |
|-----------------|-----------|-------------|----------|
| 4月18日(金) | 会報手配り者懇談会 | 14:00～16:00 | 事務所 |
| 5月中旬 | 同好会世話役懇談会 | 14:00～16:00 | 事務所 |
| 5月25日(日)～27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 |

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 |
| 4～2月度 | 302 | 577 | 305 | 735 | 30 | 37 | 638 | 1349 | 48 | 92 | 189 |
| 3月度 | 6 | 6 | 34 | 82 | 5 | 5 | 45 | 93 | 0 | 9 | 24 |
| 累計 | 308 | 583 | 339 | 817 | 35 | 42 | 683 | 1442 | 48 | 101 | 213 |

今月の新入会員のご紹介

森本啓子さん 宝塚市今里町

ご入会ありがとうございます。色々な行事や同好会にご参加ください。

3 月度運営会議議事録

開催日時:3月9日(日) 13:30~16:00

出席人数:13名

1)2月度活動報告・仕事援助(大野): 寒肥作業は2月中に予定通り完了

・家事援助:対象者死去

・うぐいすの森(村林):おおむね順調 米田さん兄弟が特に活躍

・宝塚ちどり(平塚):特になし 3月9日介護技術研修会

2)万博花見会(厚東・近藤民):4月5日(土) 10:30~15:30

集合 モノール蚩池駅改札口9:40集合 フラ同好会出演 一般会員の参加者を募ること

3)拠点総会の日程について(平塚): 6月15日(日)10:00~15:30 宝塚東公民館にて

出欠の案内はがきの手配

4)本部20周年記念行事(平塚):5月25日(日)~27日(火) 8名参加

5)パレットかわにしフェスタ(厚東):2月25日(火)第2回目の会合 次回3月26日(水)

・今年のフェスタ本番は6月28日(土)~29日(日)の2日間

6)老人ホーム見学会(古田):資料に基づき勉強会 候補先・日程は次回以降に

7)来期の活動方針について(平塚):会員の増員、役員のみならず活動会員を増やす

8)拠点運営規則改定の件(厚東):現状と本部からのモデル改訂版の説明他

9)事務所の電話回線について(中田):ADSLから光回線へ切り替え

10)今後の行事について(平塚・厚東):会報手配り者懇談会・同好会代表者との懇談会他

11)先月の入退会者について(厚東・金杉):入会者森本啓子さん 物故者4名あり

12)今期の収支状況(大野):合計残高試算表にて現状と前期対比の説明・寄付金明細他

13)その他:ナルク阪神近隣拠点ゴルフコンペ 5月12日(月) るり溪GC 当拠点が幹事

:事務所のレイアウト変更について他



健康コーナー

田川幸子(川西)

《転倒予防》転倒・骨折を予防して健やかで実りのある日々を

転ばないための5つの習慣

- ① こまめに体を動かそう…日常生活で家事や外出・運動・遊びも含めて運動ととらえれば時間がなくても続けることができます。
- ② 日光をあびて散歩をしよう。…日光を浴びるとビタミンDが作られます。ビタミンDには骨を丈夫にしたり筋力やバランスを高めたりする効果があります。
- ③ 無理なく楽しくエクササイズを続けよう…自然に楽しく続けられる「マイエクササイズ」を。3日坊主でなく3週間、3か月と続けていくうちに習慣となり気がつけば10年以上というのが理想です。
- ④ 足裏の「感性」をみがこう…足裏には本来、手と同じくらい鋭敏な感性と運動機能があります。足指じゃんけんや裸足、鼻緒ものを履くなど心がけましょう。
- ⑤ こまめに水を飲もう…水分不足は変調をきたし易く転びやすい状態となりますのでのどが渇く前にこまめに水を飲むし習慣をつけましょう。

監修 転倒予防医学研究会



『独り言』 なぜ母親はいない!

もの すきお (伊丹)
物 好男:

ある会合に出ていた時、童謡「こいのぼり」の歌になぜ母親はいないのかと話題になった。母親は死んだ。離婚した。いやそんなことはないだろうとすることになり結論は出なかった。その後インターネットで調べたところ、「やねより高いこいのぼり、大きいまごいはお父さん……」の歌には母親が出て来ません。理由は、元々「端午の節句は女性の祭り」で、旧暦の5月5日は今の6月初旬、「女性が拝殿にこもり豊作を祈る日」であった。その神事のあとは一晩中遊ぶことが許される年に一度の休みの日で、子供はお父さんに任せていたそうである。5月5日はお母さんが体を休める日のため、こいのぼりはいないのです。ホント母親は年中無休ですものね。感謝!感謝!

『事務局よりお知らせ』

【投稿コーナー『広場』を始めます】

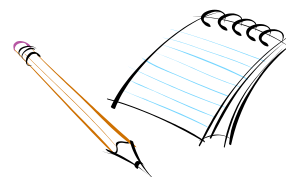
このコーナーでは、皆さんの投稿文を募集し掲載いたします。
ナルク活動のこと、ご自身の趣味、友人や家族、健康などについて、エッセーなどなど日頃思うことや“ぼやき”なども大歓迎です。

《要綱》

- ① 投稿内容:400字程度。題名・氏名(ペンネーム可)を記載
- ② 編集委員会で、記事の構成上一部変更をすることがあります。
場合によっては、予めご相談することがありますので、連絡先(電話番号、ファクス番号などを明記して下さい)

《投稿方法》

- ① 郵送:〒666-0015 住所:川西市小花2丁目25-1 ナルク宝塚・川西拠点
- ② 電話/fax:072-759-3269
- ③ メール:nalc_sasaeai@yahoo.co.jp 皆様の声・投稿を心よりお待ちしております。

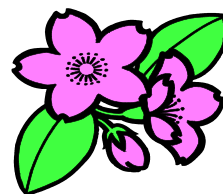


文芸コーナー

(小倉百人一首)

もろともにあはれと思へ山桜花よりほかに知る人もなし

大僧正行尊作



都では春も逝つたと言つのにこの奥深い山中では可憐な山桜がひっそりと人に知られず咲いてゐるではないか 桜よ 桜おれも一人だ
天地寂寞の山中 おまえよりほかに なつかしむものもない もろとも
に「もろとも」おひよ

田辺聖子訳

言葉の意味

管を巻く

お酒を飲んで酔っぱらい、同じ話を繰り返す事をいいます。犬子集には花見に酔つてしまふ糸桜とあります。くだまを糸に絡ませるように、糸線車の管心に糸を巻く「管巻き」がこの言葉の語源と言われています。この管巻き作業は、果しない繰り返してました。この繰り返しの管巻きが「管」が「フ」フと音をたてる音が、酔っぱらうの「フ」フと「フ」フと繰り返す状態をさへうらたことからきたと言われています。

俳句

春の日の くれ煮に話す 友だちの

藤井邦子作

短歌

楠の木の 間より洩れる 春の日よ 川静かなり 鴨が遊べり

松野綾子作

川柳

△は将棋 孫と約束 次は勝つ

平塚らいてう作

※平塚らいてうさんの川柳は3月3日(月)の産経新聞夕刊の「おおさか川柳」に掲載されました。

『編集後記』

桜花爛漫の候、お変わりございませんか？

3月の別れ→4月の出会い。周りで新しいスタートを切った人々のさわやかな空気を感じるこの頃です。冬を乗り切った木々の蕾も、競い合って花開く時・・・命の息吹を実感します。

「花より団子」の頃もありましたが、春の花々に勝る団子はありません。

しかしながら美味しいお団子を手を、桜花を愛でにお出かけになりませんか？ お元気で。 M.Y