



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) 7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 6月30日現在 158世帯・会員229名・賛助会員13名



総会報告

近藤民英子(宝塚)

平成26年6月15日(日)10時から宝塚東公民館において第18回定期総会が開催されました。

会員49名(賛助会員5名)が参加。議長に白井正幸氏を選出後、厚東事務局長の成立宣言(出席49名委任状103名)平塚代表の挨拶に続き、下記の全議案が承認・可決されました。

その後、賛助会員の越田県議(川西)、大島市議(宝塚)、伊福市議(宝塚)、福西市議(川西)、市村前衆議院議員の皆様からそれぞれご挨拶を、池畑県議(宝塚)よりメッセージをいただきました。

【総会議事】

1)2013年度活動報告:厚東事務局長

2)2013年度会計報告・決算報告:大野会計

収益 1,206,935円 費用 1,227,127円 増減額 ▼20,192円

※監査報告:村林監査

3)第19回本部総会の骨子報告:平塚代表

4)2014年度活動方針・計画:平塚代表(詳細:4月会報に掲載済み)

「会員の増員」

「独居者の見守りたい活動」…もしもしコールの活発化

「ブロックの細分化」

「事務所の更なる活用」

「行政・社協などとの連携を図る」

5)2014年度活動予算:大野会計

収益 1,218,000円 費用 1,397,800円 増減額 ▼179,800円

6)拠点運営規則の改定:厚東事務局長

7)運営委員および監査:平塚代表

『運営委員』:17名 新任: *印

☆ 平塚圭彦(代表:宝塚)

☆ 厚東信之(事務局長・副代表:川西) 近藤民英子(副代表:宝塚) 大野晏稔(会計:川西)

☆ 村林隆、松永永子、長尾孝子、石原朱実、*上西智恵子(宝塚)

☆ 金杉マチ子、渡邊三枝子、米田典夫、中田年平、*北岸博子(川西)

☆ *狩野勇、古田穰洋(伊丹) 杉木妙子(猪名川)

『監査』 *下邨^{ただし}雅(川西)、*藤井邦子(伊丹)

【午後の部】

★懇談会::2ブロックに分かれ12時50分から1時間程度活発に意見交換がありました。(次号に掲載)

★講話:「介護保険制度の改正案について」宝塚市役所介護保険課、酒井副課長にお話をいただきました。

★アトラクション:ギター同好会3名と渡辺講師による演奏。みんなで歌う会10名と大西講師のリードのもと、ハンドベルの演奏と皆で懐かしい歌を歌いました。

★米田典夫氏から拠点の発展と会員のますますの健康を祈念する閉めの挨拶で盛会に終了しました。

※参加者の皆様お疲れ様でした。全会員の皆様、本年度も当拠点の運営にご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



被災地視察記

2011年3月11日の東日本大震災発生から3年が経ち、少しずつ遠のいていく記憶を現場に立って見て、改めて自然の恐ろしさを感じた3日間でした。特に心を打たれたのは、福島県浪江町の請戸小学校の生徒77名が地震の後、すぐ2^{キロ}先の大平山に逃げて全員が助かった話です。日頃から災害に備えて訓練されていたからこそ！とは言っても、地震から津波までの45分は逃げ切るのにギリギリの時間だったそうです。何もかも波にさらわれて、瓦礫だけの現実にあって、一息つく話でした。それとは別に、宮城県石巻の大川小学校の場合は、生徒の7割に当たる74名と教職員13名の内10名の犠牲を出し、人災ではと法廷闘争にまで持ち込まれているそうです。

現実はまだに重く、時が止まったままのようです。荒れ果てた校舎を目の前にして、何とも辛くいたたまれない気持ちになりました。この小学校は追波湾から北上川河口に沿って4^{キロ}の場所があり、避難場所にもなっていたとかで、生徒だけでなく地元のお年寄りの被害者も多く出たというこ



突かれたようで残念でなりません。四方海に囲まれ、天災の多い日本でこんな悲しい出来事が二度と起こらないために、危機意識のアンテナを錆びつかせないために、自然の脅威を未来に繋げることが大事ではと思いつつながら帰路に着きました。

長尾孝子(宝塚)とです。

怖さで足がすくみ泣き叫ぶ子供達と、その手をひく先生達の話聞き、情景を想像するに何ともやるせない気持ちになりました。

と言うのもすぐ裏手に山があるからです。なぜその山に逃げられなかったのか？

このような津波は想定外で、堤防があることに安心感もあったのでしょうか？心の隙を

おらが福島だっぺ

伊藤恵美子「川西」

2011年3月11日。息を呑み込む様なあの衝撃的な映像は未だ記憶に残っている方がおられるでしょうか？

福島と言う地名は関西にとっては決して馴染み深いとは言えないでしょう。でも、会津磐梯山や智恵子抄と紹介すると、あ～あ！と思われることでしょう。今回私たちは、浪江町「福島第一原発から数^{キロ}」を視察。目的地まで放射能による汚染地域を通過《放射線量計の警告音が鳴る》検問を通過時は、胸がドキドキした。車窓から黒いビニール袋があっちにも、こっちにも、と受け入れ先の見えない除染されたものである。民家はあれど人の動く姿すらなかった。

やがてバスは津島地区へ。途中建物倒壊や住宅に乗り上げた漁船、全てが手つかずの状態を目にする。胸が詰まった。この光景は何ともやりきれない気持ちだ。請戸橋で降車。津波と第一原発による被災、請戸小の子どもたちは避難訓練の甲斐があって必死で裏山へ逃げ、多くの小さな命が助かっている。



私達は慰霊碑に向かい献花し合掌。一瞬にして多くのものを失ってしまった福島。帰る間際にもう一度振り返った。少し離れたそこには白い花が咲いていた。「きっと帰れるおらが福島だっぺ」歴史的にも魅力のある福島。かつては「奥の細道の松尾芭蕉」は中通りに13日間も滞在し、

俳句を作ったと言われています。

現地を見つめ、東北の被災地を絶えず意識し、私に何ができるのか？幾度も幾度も自問せずにはおられません。この度、皆様の善意により被災地視察に参加し、貴重な経験をさせていただきました。感謝の気持ちをペンに託しました。福島は私が産声を上げた大切なふる里なのです。

今後の行事予定

7月12日(土)	天河草子夏祭り	15:30~18:30	天河草子
7月13日(日)	宝塚ちどり納涼祭	15:30~19:30	宝塚ちどり

新入会員 大西美和子さん 川西市南野坂

6月ボランティア活動状況

	仕事援助		家事援助		送迎		事業(受託)		活動合計		生活 アド	活動会員数		
	回数	点数	回数	点数	回数	点数	回数	点数	回数	点数		男	女	計
6月度	40	111	1	1	3	3	32	79	76	194	0	14	20	34
累計	72	164	2	2	7	7	90	398	171	571	0	29	57	86

《6月度運営会議議事録》

開催日時:6月8日(日) 13:30~16:00

出席人数:14名

- 1)5月度活動報告・仕事援助(大野):6月より本格的に実施 7月中旬までずれ込む
・家事援助:Aさんの通院介助
・うぐいすの森(村林):近隣の人が対応 コーディネーター:村林→厚東に交替
・宝塚ちどり(平塚):7月13日(納涼祭の手伝い)
- 2)第18回拠点総会について(平塚・厚東)
- 3)本部20周年記念行事について(平塚)来年6月21日 実行委員を決める…4人程度
- 4)拠点20周年記念行事について(平塚)
- 5)拠点運営規則改定の件(厚東)
- 6)北摂拠点連絡会の報告(平塚)6月4日(水)
- 7)同好会世話役との懇談会の報告(平塚・厚東)5月22日(木)14:00~16:00 事務所にて
- 8)うぐいすの森当番者の懇談会(厚東)7月18日(金)12:00~
- 9)第4回パレットかわにしフェスタについて(厚東)
- 10)入退会者について(金杉・厚東)入会者なし 退会者3名
- 11)その他:①運営委員会資料 ②高畑会長のコラム集(ナルク回想)500円 領布希望者応募
③映画「燦爛」上映(6月24日日本部)④堀部朝子さんから図書21冊寄贈⑤事務所当番表の活用

川西をもっと知って! その①



米田典夫(川西)

川西市は昭和29年8月1日に川西町と多田村・東谷村が合併して川西市となり、本年で市制施行60年となります。兵庫県の東南部に位置し、東は大阪府の池田市と箕面市。西は宝塚市と猪名川町、南は伊丹市です。そして北は大阪府の能勢町と豊能町と7つの町に隣接した南北に長い「たつのおとしご」のような地形をしています。「かわにし」をもっと知っていただきたく、紹介いたします。

【日本初】

- ①トロリーバス!昭和3年に満願寺に新花屋敷温泉と遊園地が開発され、花屋敷駅と温泉地までの1.3キロを走るが4年で廃止となりました。

- ②飲料水工場:明治17年に湧き出た炭酸水をビン詰めし「平野水」として製造。後の三ツ矢シャープンサイダーです。
- ③住宅地造成事業に関する指導要綱…昭和42年5月に大規模住宅団地の開発に伴う膨大な公共施設の整備費用を開発業者に負担させる川西方式を施行。
- ④シンボルキャラクター…「きんたくん」—富士山登頂に成功
- ⑤光ファイバーによる家庭向けのデータ通信サービスを日生ニュータウンで開始。

「国内トップクラス」

- ①加茂遺跡の弥生集落…大正4年に発見された、広さ20ヘクタールで国の史跡に指定
- ②栄根遺跡の銅鐸と黒壺…明治44年に出土。高さは114cmです。ヒノキ製の一本造り県指定文化財です。
- ③新猪名川大橋（ビッグハープ）…平成10年に

出来たコンクリート製の斜張橋で全長400メートル
主塔の高さは90メートル、56本のケーブルで釣り下げています。

- ④黒川地区の里山：菊炭の生産や台場クヌギ、エドヒガン桜の群落など、人と自然が共存の里山です。

健康コーナー

『ほうれん草と小松菜の比較について』

どちらも栄養学的には優れていますが、ほうれん草は鉄分とカロチン、食物繊維が多く、小松菜にはカルシウムがほうれん草の約3倍以上も含まれています。またビタミンCも多く、美白効果もあります。ほうれん草はあくがあるので軽くゆでて水を通して使いますが小松菜はアクがなくそのまま野菜ジュースにも使えます。私の場合、小松菜リンゴジュースを毎朝飲用しています。リンゴを皮ごと

M. K

1/2 個+小松菜一束+リンゴジュース(100%果汁)適量をミサーにかける。それに人参やロリ、バナナ、豆乳なども入れることもあります。もう1年近く続けています。



美味しくて飲みやすいうえに体にいいので皆さんも是非試してください。

文芸コーナー

(小倉百人一首)

名に鳥はば逢坂山のさねかすら人に知られでくゆるよしもがな』

三条右大臣



ねえきみ逢坂山のさねかすらつて暗示的な名だと思わないかい？きみに逢うの逢坂山「きみと寝る」の「寝る」なんてああ そういえば「さねかすらは」^{ユル}「ゆる」を「ゆるゆる」たべりよめるように「人目につかず、君のもとへくる」方法はないものかね。

田辺聖子訳

言葉の意味

「かたぎ 気質」

プロ野球の解説でD.O.選手は、いまどき、珍しい職人氣質の選手ですね」といったことが聞かれます。その他「學者気質」「學生気質」など、その世界特有の雰囲気や性質を表す言葉が「気質」です。「気質」と言っものはあて字で、もともとは「形木」と書いていたようです。この「形木」は、染物職人が染物の型どりに使う板の事で、平安時代に考案されて「形木」↓「気質」と言われるようになりしました

俳句

砂遊び 色とりどりの夏帽子』

藤井邦子作

「ゆ草にほころ照らす ほたるかな』

伊藤恵美子作

短歌

『スグレジを済ませきたる地上なり雨降りて若葉がぬれる』

松野綾子作

川柳

『マー君が 光り輝く ニューヨーク』

平塚らいてう

【編集後記】 7月7日久々に七夕の短冊をしたためました。平成26年度のナルク当拠点がより活性化しますように(願)本格的な夏の到来です、熱中症に気を付けてお過ごしください。お元気です!