



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)

9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 8月29日現在

161世帯・会員234名・賛助会員15名



高齢者の生活支援と今後の拠点の取り組み

代表：平塚圭彦（宝塚）

8月21日(木)15:00より宝塚市社協主催の「市内助け合い生活支援サービスについて関連団体の連絡懇談会」が宝塚市役所で開催され、当拠点より平塚・近藤が参加しました。

議題：1) 介護保険法改正についての説明（酒井介護保険課副課長）

2) 参加団体の生活支援サービス（活動）の現状と今後の対応についての意見交換

- 参加団体：下段に掲載
- 社協：佐藤事務局長、溝口部長、荒木所長
- 宝塚市：介護保険課（酒井副課長）、いきがい福祉課（古田課長）

酒井副課長より平成27年4月に介護保険法改正案の骨子の説明があった。

ご承知のように、介護予防訪問介護・通所介護が地域支援事業に移行することに注目し、行政、社協では新たな地域支援事業のあり方と助け合い活動との関係と、その具体的な展開方法についての案が検討されています。

今回の地域支援事業の改編は、高齢者の自立支援や家事援助にとどまらず、高齢者と地域社会の関係の回復・維持の働きかけの仕組みをどのようにして行くかが重要なポイントです。

この活動の理念は「助け合い」「支えあい」を掲げており、参加団体がそれぞれの活動に取り組んでいますが、色々問題が多いようです。

『参加団体の活動と課題：意見交換の要旨』

「コープくらしの助け合い（2名）」：家事援助・子育て・高齢者の見守り1H/800円

・地域包括支援センターからの相談多い 課題：ニーズは増えているが供給が不足

「ファミリーサポートセンター（2名）」：介護・家事援助…1H/700円

・年齢層20歳代～85歳、85歳の方が話し相手・コンサートに同行、入院患者の洗濯などをしている。 課題：報酬が安すぎる

「シルバー人材センター（2名）」：家事援助・育児…1H/800円

・介護保険外のことを受託している ・団塊世代の入会が少ない

課題：平均年齢70歳以上、高齢化で大変

「NPO法人生活支援の会：あいかつ（1名）」：家事援助・外出介助・送迎…1H/600円

・ペットの世話などもやっている

「ナルク宝塚・川西拠点（2名）」家事援助・仕事援助・奉仕活動など時間預託制度：1H/500円

（応分の寄付）

※会員なってもらえば預託点数の払い出しと、交通費のみが必要となります。預託点数のない人は応分の寄付。

※本活動は、市民、行政、社協の活動の一助になることから、行政、社協と手を取りあって展開して行けば会員個々の助け合い活動が活発になることが期待されます。今後、積極的に行政と社協の繋がりを強化して活動して行こうと考えています。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

事務局長会議の要旨報告

厚東信之(川西)

8月20日(水) 13:30よりナルク本部にて近畿地区18拠点23名の事務局長等が参加し、開催されました。当拠点からは厚東・中田事務局次長が参加しました。

本部役員から関連事項の報告、要請のあと、各拠点から現況報告が行われました。

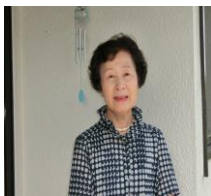
- 高畑会長:地域包括ケアシステムの構築と地元市町村の生活支援事業についての説明。
- 寺井副会長:資料に基づき、生活支援事業の詳細説明。来年4月施行を目指して各市町村で具体的内容の詰めを行っている。ナルクとしても行政とコンタクトを取る必要がある旨、話があった。
- 西村事務局長:連絡事項の説明

※平成26年7月28日開催された厚労省老健局主催の全国介護保険担当課長会議資料や、各拠点の現状等関心のある方は、事務所のファイルをご覧ください。

運営委員のご紹介

北岸博子(川西)

「運営委員をしてください。」何をしてよいのか深く考えもしないままお引き受けしてしまいました。ひと様に助けられてばかりのこれまでの人生。皆様に教えていただきながら何かのお役にたてたら幸せと思います。ちなみに趣味はゴルフと麻雀です。気持ちはオッサン! 動機は主人がいつも嬉しそうに出掛けたか



らです。(これは面白いことなんだろう?) と思ったらハマッてしまいました。ナルクの会にも参加させていただき楽しんでます。今後共よろしくお願いたします。

今後の行事予定

10月8日(水)	ハイキング	9:30~15:00	伊丹市立こども科学館
11月3日(月・祝)	いながわまつり	10:00~16:00	猪名川町総合公園
10月20日または22日	新入会員研修会	14:00~16:00	事務所
11月中旬	ブロック会議	14:00~16:00	宝塚ちどり会議室

新入会員のご紹介

井上堅也・京子様 宝塚市伊子志

ご入会ありがとうございます。色々な行事や同好会などに気軽にご参加ください。

時間預託点数

	仕事援助		家事援助		事業A(受託)		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	回数	点数		男	女
8月度	4	10	12	15	25	62	6	2	47	89	0	21	29
累計	120	279	14	17	140	520	16	12	290	828	0	97	146

8月16日(土曜)の運営会議は大雨警報により中止としました。



川西をもっと知ってその②

米田典夫(川西)

その①では8月会報で「日本初」を3点ご紹介しました。

その②でもひきつづき、「日本初らしき」ことを紹介します。

- 1) 10世紀の後半に、多田を拠点として清和源氏の祖、源満仲公が多く郎党を従え、組織を構築したのが武士団の発祥とされています。清和源氏の歴史を語るには多田神社を訪ね、源頼朝や足利尊氏の勝運をいただいてからでも遅くはない…
- 2) 16世紀の初めに、黄銅鉱の製錬を可能にした新しい製錬法が、山下町の製錬所で「山下吹き」として全国で初めて考案されました。

川西市の北部には山下町、下財町の町名があり、江戸時代には銅の精錬で栄えた町です。余計ですが私の生まれは山下町です。

武士団の発祥とされる多田神社から、豊臣家の財宝が眠ると言われる猪名川町の銀山、そして全国で初めて考案された「山下吹き」の郷土館を、晩秋の紅葉の美しい頃に「れきし雑学のハイキング」はどうでしょうか。

独り言 =秤(はかり)=

肉屋の店頭や病院で秤を見かけますね。またスーパーなどでも肉や惣菜などの計量に秤が使われていますが、秤は正確なのでしょうか。心配いりません。正確です。2年に一度、県や市或いは指定検査機関等による定期検査を受け、器差を確認しています。そして、検査に合格した秤には「定期検査合格」のシールが貼られています。また、タクシーメーターやガソリンスタンド等には、「検定合格」シ



検査或いは検定合格シールが見つかりますよ。

物 好男(伊丹)

ールが貼られています。水道メーターは8年に一度検定を受けなおすため交換されます。

店頭で秤を見掛けたり、或いはタクシーを利用したときは料金表示の周りを見て下さい。

健康コーナー

M・K

『残暑を乗り切るための食事に気を付けたいこと』

- ① ビタミンB1で疲労回復…ビタミンB1はエネルギーの代謝を助ける成分で疲労回復ビタミンと呼ばれることもあります。夏の食材の代表ともいえるウナギや枝豆、納豆などの大豆製品、豚肉、レバーなどに豊富に含まれています。
- ② 手軽であっさりにご用心…夏はそうめんなど手軽であっさり食べられるもので食事を済ませてしまいがちですが、少しでも具材を乗せたり、一品おかずを追加して、炭水化物ばかりの食事にならないように気を付けましょう。
- ③ 緑黄色野菜を摂って体の中から紫外線対策を…ビタミンA、C、Eが豊富。トマトなどに含まれるリコピンが体によくお勧めです。
- ④ 正しい水分補給を…一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ、できれば常温程度のものを飲みましょう。汗で失われるミネラルの補給のために、スポーツドリンクなどもよいでしょう。(健康コラム参照)



ナルクゴルフコンペのご案内

鷲北正治(川西)

1. 日時 平成 26 年 10 月 31 日(金) 8:00 スタート
2. 場所 宝塚けやきヒルCC 宝塚市切畑字長尾山 19-14 TEL072-799-1177
3. プレー代 6500 円(昼食付) 別途参加費 2000 円

今回で第 58 回目の阪神近隣拠点ゴルフコンペです。当拠点の他豊中・池田、箕面、芦屋、北神・三田、大阪北の各拠点からも参加者があり、毎回和気あいあいでプレーを楽しんでいます。6組24名を確保しています

から振るってご参加をお待ちいたします。
お申し込みは事務所又は鷺北 072-758-2151まで！

ハイキングのお誘い

田辺春朝 (伊丹)

「日時」 10月8日(水) 9:30迄に JR 伊丹駅前集合

「スケジュール」 こども文化科学館へ 10:40 着(徒歩)→11:15 プラネタリウム投影(約 50 分)

→12:20 伊丹スカイパークへ→昼食、散策 14:00 現地解散

「費用」 「プラネタリウム見学料」:400円(20名以上のとき団体:320円)

「持参する物」 弁当、水筒、敷物、必要に応じて雨具、常備薬、健康保険証など



* 参加希望者は、9月19日(金)迄に事務所(072-759-3269)まで申し込み下さい。

* 当日連絡先:古田穰洋(090-7187-3891)または 田辺春朝(090-1901-1868)
決行可否は 7:00 の天候で判断します。

文芸コーナー

(小倉百人一首)

なげきつつ ひとりぬる夜の 明くるまは いかにか久しき ものこかは知る『

右大将道綱の母作

多夜もいらつじやうなかつた……ためいきをつく 独り寝の床の
夜の長さ 夜あけまでの長さを あなた、「ご存知?」

田辺聖子訳

言葉の意味

「高飛車」

威張って、押しつけがましいことを「高飛車」といいます。そんな高飛車な物い
いをしなさいとほしう「あんな高飛車な態度ではまこと断られるよ」といふこと、
あまり好まれることにはなりません。

将棋用語からきたことばで、守りの位置にある「居飛車」に対して、中央に進出
した攻撃の構えを「高飛車 浮飛車」といふところからきています。

「よわぞ」高飛車で負を引き出す「よめる」を「存知」でしょうか。

これは「買」と「歩」をかけたもので、高圧的な態度をとる「よ」によって逆に失敗す
ると言つて意味なのです。

俳句

『秋夕日 白鷺城の 浮き立ちぬ』

杉木妙子作

『遠化火 音が残りて 夜風かな』

藤井邦子作

短歌

『木漏れ陽に透きて 明るし川魚の紅ちふれつつ 山間の道』

あやこ作

川柳

『橋梁の 技術進んで 孤島減り』

平塚らいてう作



『編集後記』

暑さと豪雨に翻弄された今年の夏でした。皆さまのお住まいに被害はありませんでしたか？
見上げた空に翳雲…ふと秋を感じる季節になりました。

夏を乗り切った体と心に秋の味覚や芸術をご褒美に ♡お元気で

M・Y

