



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)

10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 9月30日 現在

162世帯・会員234名・賛助会員15名

《ナルク利用のお願い》

代表：平塚圭彦

ナルクをもっともっと活用していただくために『利用内容』を改めてお知らせします。
 会員の高齢化が進む中で利用対象者が増えていると思いますが、ナルクを利用されない会員が沢山おられるようです。

介護保険の規定以外の仕事やヘルパーさんに頼めない仕事などでナルクをお気遣いなしにどんどん利用していただきたいと思います。ナルク本来の活動を喚起するために！

- * 仕事援助……庭の手入れ(草刈・草むしり)、植木(剪定・肥料・水やり)、住宅修繕(障子・網戸の張替え)、雨戸の修理、葬祭手伝い(墓参り)、話し相手、朗読、代筆、相談、助言
- * 家事援助……住宅掃除(部屋・玄関・廊下・風呂・トイレ・洗面所・台所・換気扇・大掃除)、洗濯(物干し・アイロンかけ・布団干し)炊事(献立作成・調理・下拵え・配膳・後片付け)、医療機関との連絡(薬の受け取り)、役所・金融機関などの手続き(行政サービス利用手続き)買い物代行(徒歩・乗り物利用)、留守番、宿泊を伴う留守番(待機と就寝)、繕い(手縫い・ミシン利用)
- * 介助・介護……見守り、外出介助(通院介助・所用・散歩)、車いす介助、身辺介助(衣類の着脱・シーツ交換)、排泄介助(トイレ誘導・ポータブルトイレ介助)、理容(爪切り・散髪・洗髪・髭剃り)、食事介助、送迎
- * 子育て……子供の一時預かり、学童保育の支援、保育園・幼稚園への送迎、放園・放課後の預かり

※上記以外にも、ナルクで対応出来る事がありますので、ご相談ください。

子育て支援活動について

8月号の会報にて、ご案内していました社会福祉協議会や子育てファミリーサポートセンターを介して行う“子育て支援活動”について:残念ながら申込者がありませんでした。

今後、当活動を希望される場合、個人で直接窓口へ申し込んでください。(場合によっては窓口担当部署をご紹介いたします。)

依然として提供者(活動者)が不足しているようです。若いお母さんや子供さん達のための支援をお願いいたします。

なお、報酬は種々問題があるため「個人」のものとする事にしましたのでご承知ください。

運営委員会議事録

開催日時:9月14日(日) 13:30~15:30

出席人数:15名

1) 新任運営委員の挨拶:北岸博子

2) 7~8月度活動報告

仕事援助(大野):消毒と草抜き

家事援助(杉木):Aさんに近藤加寿枝さんと2人で対応中

うぐいすの森(厚東):ロッカーが無くなり貴重品を持参しないこと TV台も掃除の対象に
宝塚ちどり(平塚):特になし

- 3) 20周年記念行事について(平塚):28年1月に行うこととなった 詳細は別途
- 4) 子育て支援応募の件(平塚・近藤民):応募者が無い 今後は各個人ベースで進めてもらう
- 5) 市町村の高齢者「生活支援活動」について(平塚):平塚・近藤民が宝塚市の担当を往訪 川西市・伊丹市も対応の要有
- 6) ナルクハイキングの件(古田):参加者を確定して対応 10月8日9時半 JR伊丹駅集合
- 7) 宝塚ちどりの介護技術研修会の件(平塚):11月16日(日)の他、来年も2月と3月各1回開催予定
- 8) 会計報告:(大野)今月は中間決算月 当拠点はネット会計 10月10日~31日までに監査を受ける
- 9) 預託点数表示の追加について(近藤民・中田):今後検討を要す
- 10) ブロック活動(平塚):宝塚・伊丹で11月中旬に開催する
- 11) 若手の新入会員勧誘策(平塚):事務所で子供の遊びをやる ドラゴン公園に勧誘に行く
- 12) 新入会員研修会(平塚・厚東):10月20日(月)及び22日(水) 14時から事務所にて
- 13) 入会者・退会者について(金杉・厚東):退会申し出があれば金杉又は厚東まで
- 14) 事務局をはじめとする各業務の複数人数対応について(平塚):対応者なし
- 15) いながわ祭りの件:(杉木)昨年同様の対応 分かり易いパンフレット作成予定

今後の行事予定

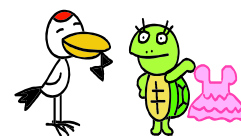
10月20日(月)・22日(水)	新入会員研修会	14:00~16:00	事務所
11月3日(月・祝)	いながわまつり	10:00~16:00	猪名川町総合公園
11月16日(日)	介護技術研修会	13:30~15:30	宝塚ちどりダイルーム
2015年1月24日(土)	新春懇親会	12:00~16:00	川西中央公民館

『今月の新入会員』

* 西村元文様 川西市水明台

* 河野与志子様 川西市東畦野山手

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	受託事業	送迎	生活アド	活動合計	会員活動数	
	点数	点数	点数	点数	0	点数	男	女
9月度	53	5	77	1	0	136	15	23
累計	322	7	535	11	0	875	99	38

独り言 =つり銭ゲーム=

スーパーの買い物や、電車・バスに乗るときのプリペイドカード(代金を前払いして使うカード)は大変便利です。サイフからお金を出して支払ったり、ジャラジャラと小銭を受け取ったりしないで済みますからね。

最近、引っ越しをして新しいスーパーを利用するようになりました。そこでプリペイドカードを進めら

物 好男(伊丹)

れましたが、カードは持たないことにしました。例えば、662円の買い物をすると、私は702円(つり銭40円)を支払います。だが712円の支払いにするとつり銭は50円硬貨一枚です。このように財布の中の小銭を見ながら頭を瞬時に働かせてつり銭ゲームを楽しみ、少しでもボケ防止になればと買い物を楽しんでいきます。

川西をもっと知ってその③ 完



米田典夫(川西)

川西をもっと知ってほしいと、その①を7月号に、その②を9月号に投稿しました。

このネタはすべて川西市が開催しています、川西学検定(平成25年に第1回、平成26年に第2回)の問題集と解説書から転載したものです。けっして自分で歴史書を読んだり、図書館に通って勉強したものではありません。まったくの気まぐれです。ただ日頃からおもしろそうな新聞記事や資料、本などを見つけたら、身近なところに保管しておいて、そのつど引っ張り出して自己流に作文するのです。高齢者のボケ防止策のひとつです。

川西を知ってほしいのではなくて、季節を感じてほしいのでこれにて完にしたいと思います。9月23日は秋分の日で祝日でした。田舎育ちの私はおはぎを食べたのではなく、作るのを手伝わされた、という記憶しかありません。ところで「おはぎ」と「ぼたもち」の違いがわかりますか。

春彼岸の時に食べるのは牡丹餅で、こしあんで丸型、春に咲く牡丹の花にちなんでいます。秋彼岸の時に食べるのは御萩で、粒あんで小ぶりの俵型、萩の花にちなんでおり、秋は取りたての小豆が使えるので皮ごとの粒あんとなります。

お彼岸にぼたもちやおはぎを食べるのは、あずきの色が赤色で邪気を払うという信仰からきているそうです。秋分の日におはぎを食べて元気になれたかどうかわかりませんが、もし行楽の帰り道に和菓子のお店でおはぎを買って家に持ち帰れば、家族のみんなが元気な気持ちになれたらと思う9月の末日です。

健康コーナー

かしこい減塩法

M・K(宝塚)

塩分のとり過ぎは、高血圧の状態が長く続くと、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。このため厚労省では「食塩の摂取量は1日男性10g、女性8g未満」と指導されています。(高血圧の人は6g未満)

これまでの減塩法は塩分の多い、味噌汁、漬物、干物などに焦点を当ててきましたが、最近では食生活の変化に伴い、外食やファーストフード、加工食品による塩分のとり過ぎも原因になっています。

★ご存知ですか? 意外に多い外食・加工食品の塩分の目安

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| ○アジの塩焼き定食…486kcal 塩分 8g | ○ラーメン(汁含む)…460kcal 塩分 7.7g |
| ○焼肉定食…710kcal 塩分 7.5g | ○チャーハン…695kcal 塩分 5g |
| ○のり弁当…685kcal 塩分 6.5g | ○かけそば(汁含む)…300kcal 塩分 4.5g |
| ○カレーライス…650kcal 2.7g | ○焼きそば…665kcal 塩分 5g |

一例です。



【今日から始める減塩のヒント】

- ① 塩味を利かす場合は1品だけにし、ほかの料理には塩などを使わない。
- ② 味噌汁は天然だし(煮干し、鰹節)をとり、具を多くし味噌を控える。市販のだしは塩が入っている。
- ③ つけ物は保存漬けより即席漬け、一夜漬けにする。
- ④ 果物や酢等の酸味を上手に取り、こしょう、からしなどの香辛料をうまく使う。
- ⑤ ハム、ソーセージ、かまぼこ、ちくわなどの塩分量を知る。
- ⑥ できるだけ薄味に調理する。塩分測定器で一度測定してみる。薄味に慣れる。
- ⑦ 食物繊維の豊富な野菜・海藻をたっぷり使った献立を心がける。わかめは塩抜きを忘れない。
- ⑧ 料理には新鮮な野菜を使い、香りや風味を楽しむなど。

主な調味料と塩分

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 食塩…小さじは 1杯(5g)は塩分 5.0g | ・しょうゆ…大さじ1杯(8g)は塩分 2.1g |
| 減塩しょうゆ…大さじ1杯(18g)は塩分 1.6g | ・みそ…大さじ1杯(15g)は塩分 1.8g |
| 減塩みそ…大さじ1杯(15g)は塩分 1.4g | ・ほんだし…大さじ1杯 12gは塩分 2.5g |

微笑みボランティア「悠々倶楽部」うぐいすの森

ペンネーム:ひまわり(猪名川)

月に一度のペースで介護付き有料老人ホームのボランティア活動をしています。3階建て施設の清掃ですが、毎回作業を楽しんでいます。ここは、能勢電鉄の鶯の森駅すぐ近くの立地で、電車の往来を楽しめること。

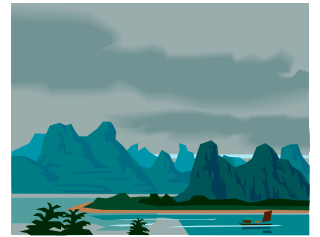
また、眼下に猪名川の清流を望められること。更に、大きな窓から池田の山々の四季のうつり変わりを楽しめること。そして、入居されている方々にご挨拶出来ることです。

さまざまな支援を受けて生活されています。認知症が進まれて、子ども返りされている方も「こんにちは」の挨拶に微笑んで下さいます。

その方の長い人生を思うにつけ、尊厳を感じずにはいられません。

幸せな人生を送ってこられたかなあ。今はお幸せかなあ。この窓から見る四季の美しい風景を楽しんで暮らしていただきたいと訪れるたびに願っています。

お元気で長生きして下さい。



文芸コーナー

(小倉百人一首)

丹波野の山の秋風よ 夜ふけては さらけと 寒く衣うつら

参議雅経作



丹波野の山の秋風よ 夜ふけて夜の静寂に 砧の音が寒々と聞ける 旧都の「の地」も 思えと云うが「うゝ...」 田辺聖子訳

言葉の意味

「冴える」

小説や映画を評するときに「相変わらず、彼の作品は冴えている」などと言います。あるいは、スポーツ新聞に「〇〇投手絶妙の冴え」と言う見出しを見ることがあります。広辞苑の「冴え」には、①冷える②光音色などが澄む、③頭の働きの腕前が鮮やかであることとあります。平家物語の「松の梢に風冴え」は、風の音が澄んですっきり感じられると言った意味です。語源は、寒気が厳しいと言った意味の「サムル」冷「がもとだと言われている」です。

俳句

『朝露や 窓をあければ ソナタ曲』 杉木妙子作

短歌

『もゆる秋ひととき過す 旅の宿』 藤井邦子作

フユグには いつかの鮎が ふたつある なんとなく楽し 歩きだした

川柳

『肝っ玉 小さくあれど 口はホラ』 平塚らいてう作

『編集後記』

金木犀の薫りに気づき秋の深まりを感じる今日この頃です。稲穂の黄金色から紅葉まで、自然の色を楽しむ季節でもあります。秋を愛でにお出かけになりませんか？ お元気で。



『編集委員からのお願い!』

文芸コーナーの短歌、俳句、川柳などや旅行記、エッセー、健康コーナー、随筆、趣味・特技などの記事の投稿をお待ちしています。