



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) 11月号

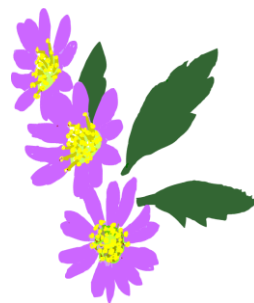
事務所 〒666-0015 川西市小花2丁目25-1 TEL・FAX 072-759-3269

メール nalc_sasaeai@yahoo.co.jp

HP [ナルク宝塚・川西]検索

会員数 10月31日 現在

163世帯 ・会 員 236名 ・ 賛助会員 15名



拠点代表とコーディネーター研修会の要旨報告

中田年平 (川西)

10月16日日本部にて開催された関西地区41拠点の代表・三役対象のコーディネーター研修会に近藤副代表と参加しました。以下その要旨を報告いたします。

大きな社会問題である高齢者の生活支援と、ナルクの活動目的及び現在の課題を打開するためのリーダーの役割についての話がありました。

初めに、高畑会長より「ナルク設立の動機と基本理念」、「時間預託制度の主旨と運用」
続いて、西村事務局長から「コーディネーターの重要性と新しい観点」
寺井副会長から「今日の課題(会員増強・地域包括ケア・活動費の調達)について」の講義が行われた。

基本理念を“自立”“奉仕”“助け合い”“生きがい”としてナルク設立から20年が過ぎ、現状の問題点と課題を原点に戻ることによりその重要性を再認識する。

そして各拠点においても課題と会員の高齢化に伴う退会者の増加や新規入会者の減少対策を考える必要がある。

「今後の進むべき方向性」としては、

- 公的機関や行政との連携も含めた「地域包括ケアの体制作りと積極的な事業展開」。
 - 各地域で、孤独死絶滅のための「見廻りたい」活動。
 - 認知症の独居高齢者への「市民後見人制度」活用を推進していく。
- 実践中の拠点(亀岡、水戸、徳島、茨木・摂津、茂原、高槻・島本)が紹介された。

最後に高畑会長より研修参加者に対し、各拠点でナルク活動を推進していく中でリーダーとして

- ①理念を強く持って行動する。 ②情熱を持つ。 ③色々な情報・知識を吸収する。 ④率先して実行する。 ⑤リーダーとして指導力(包容力)を持つこと。

そして、リーダーは色々な人の意見に耳を傾けて、会員個々の力を活かしながらまとめていく能力を身につけることが重要であると強調された。

新入会員研修会の報告

10月20日(月)と22日(水)の2回に分けて午後2時~4時に開催しました。両日ともあいにく雨模様で足元の悪い中、計7名の参加があり、皆さん熱心に話を聞いてくださいました。過去2年以内に入会された方が対象でした。

研修内容は以下の通りです

- ① ナルクの概要 ② 時間預託制度 ③遠距離介護 ④ 奉仕活動
- ⑤ ナルク宝塚・川西拠点規則 ⑥ 事務所当番
- ⑦ 介護サポート研修の案内 ⑧ 拠点同好会に等について説明をしました。

積極的に行事に参加しますので、どんどん声を掛けて欲しいなど力強い声もありました。

今後、ナルク活動に積極的にご参加をお願いいたしました。

近藤 民英子(宝塚)



運営委員会議事録

開催日時:10月12日(日) 13:30~15:30 出席人数:12名

1) 9月度活動報告

- *仕事援助(大野):9月後半~来月まで30軒
- *家事援助(杉木・金杉・厚東):先月末から1件と今月新規1件あり
- *うぐいすの森(厚東):12月は延べ8回の清掃作業のため人繰りの協力要
- *宝塚ちどり(平塚):祝日も対応する

2) 新春懇親会の件(平塚):1月24日(土)に決定 12:00~16:00 川西中央公民館2階ホール
 アトラクション:ハンドベルとコーラス、フラ、ギター、朗読、新舞踊、ニコなど

3) 子育て支援と若い会員の勧誘策について(平塚):役員4名と運営委員数名で小委員会を作って検討しては

4) 介護保険法改正に伴う市町村の高齢者の「生活支援」について(平塚):他市町の動向を確認。

5) 宝塚ちどりの介護技術研修会の件(平塚):11月16日(日)、27年2月と3月にも開催予定

6) 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

7) 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

8) いながわまつりの件(杉木):昨年同様の対応 パンフレット作成予定、本部にパネル手配(厚東)

9) 入会者・退会者について(金杉・厚東):退会の申し出があれば金杉又は厚東まで

10) 北摂拠点連絡会(平塚・近藤):10月1日(水)豊中・池田拠点 豊中市立大池プラザで開催

11) その他

*会計報告:(大野):9月は中間決算月 当拠点はネット会計・監査もお願いする

*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):今後の課題。

今後の行事予定

11月16日(日)	介護技術研修会	13:30~15:30	宝塚ちどりダイナミック
11月末	コーディネーター研修会	13:30~16:00	事務所
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』

* 落合明・民子様……川西市大和東

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	事務所当番等	コーディネート	活動合計	合計
	点数	点数	点数	点数	点数	点数	点数	
10月度	99	17	57	3	54	3	176	40
累計	421	24	592	14	372	11	1051	257

健康コーナー

⇒ 『ストレス解消法』

M.K(宝塚)

2つの脳内ホルモンをふやすとストレスに強くなる

生き物全般にとって、環境の外的な要因はすべてストレスであってそのストレスを処理できないときは病気

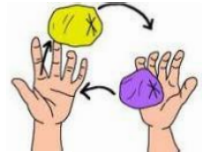
を引き起こします。(自律神経失調症、不眠症、胃潰瘍、狭心症、うつ病など)

① 人を幸せにするホルモン、人への思いやりホルモン…オキシトシン

オキシトシンは脳の視床下部から分泌されているが分泌を促す方法はふれあいである。たとえば道端の草花を見て「かわいい！きれい！」感動したことは声に出す。また人とのふれあいでも手を握る、ハグをする。相手を思いやる行動をすることがとても効果的である。

② 喜び、感動ホルモン…セロトニン

セロトニンを出す方法・朝の太陽にあたる。ウォーキング、自転車こぎ、ラジオ体操、お手玉、毎日疲れない程度に、楽しかったなと思う程度に行う。



入会のご挨拶

井上堅也(宝塚市)

はじめまして、8月に入会しました井上堅也(いのうえ けんや)です。宝塚市に37年間住んでいます。昭和16年生まれで、現在は家内と2人暮らしです。

現役時代「会社人間は定年後寂しいよ」とよく聞かされたこともあり、早く地域社会に溶け込もうと定年前からボランティア活動を始めました。特段これといった技能がないものですから、障害者や高齢者の外出介助をする活動から始め、その後自分の経験を生かせる視覚障害者のパソコンサポート活動に専念しほぼ15年になります。神戸市内のNPO法人に登録していましたので活動地域は神戸市が中心でした。

先般70歳になったのを機に、地元での活動に軸足を移すべく、パソコンサポートの活動は縮小し、宝塚市の介護ファミリーサポートセンターに登録しました。

ただ、そのセンターへの依頼は家事手伝いの的なものが多く男性の活動する機会が少ないため、更なる新しい活動の場を求めてNALCに入会させていただきました。パソコンと車いす押しぐらいしか能のない男ですが、よろしくお願ひいたします。

独り言 = 同じ誕生日の確率 =

物 好男(伊丹)

私達が子供の頃、一クラスは40人以上を超えるのが普通でした。では仮に40人クラスに「一組の同じ誕生日の人がいる確率」はどの位になるのだろうか。「確率」とは出来事の起こりやすさを表す数値です。

この場合の確率は、約90%となります。これは10クラスあると、なんと9クラスに一組の同じ誕生日の人がいるということです。皆さんは「そんなに多いの？信じられない！」と思うでしょう。確立とは真に数字の魔術師のようです。

世の中を生きるといろいろな場面に遭遇し確立を考えて選択することがあります。が、確率とおりに事柄が起こるとは限りません。それが人生の妙味なのでしょうね。(先の40人クラスで「自分と同じ誕生日の人がいる確率」となると10%と低くなります。

いながわまつりを終えて

杉木妙子(猪名川町)

山々の紅葉の美しい文化の日、案じていたお天気も晴れわたり、にぎやかなお祭り日和となりました。

今回で3度目の参加でしたが、ナルクの浸透:まだまだの土地柄ながらも少しの手ごたえを感じた一日でもありました。

本部より拝借のパネルの展示、パンフレットの配布、エンディングノートと手芸同好会の作品の販売の内容でした。ブースの位置は西風の通り道真っ只中、寒さと展示の品々の飛散対応に苦勞がありました。

例年屋内外約125団体の参加で、祭りとして楽しくあるためにそれぞれに趣向をこらしています。

屋外では土地柄新鮮野菜の販売から、里山事業等沢山の出展があり、午後には「猪名川源流太鼓」が広場に響きわたっていました。多数の会員の方々のお蔭で無事終えることができました。ありがとうございました。

参加者:丸山、久保賛助会員、加藤町議

平塚代表一家、厚東、大野、近藤民、近藤加、小笹、佐藤松、渡邊、猿渡、高橋幸、金杉、安岡、杉木



『ハイキングに行ってきました!』

田辺春朝(伊丹)

10月8日(水)は好天に恵まれ最高のハイキング日和でした。参加者14名、伊丹市こども文化科学館から飛行機の発着が間近に見える伊丹スカイパークに行きました。こども文化科学館ではプラネタリウムを見たのです。タイミング良く皆既月食について分かりやすく天井に投影がありました。地球に隠れた月の色が黒・黒っぽい赤、薄い赤、黄色にその時の天空の空気の汚れが影響しているようです。



ピナツボ火山が噴煙を上げていたときは黒っぽい月だったようです。今回の御嶽山の噴煙がどのように影響しているかみなさんが見た月はどんな色でしたか、その後スカイパークに行って楽しく弁当を食べ、飛行機の発着を楽しみながら広い公園内を散策しました。暑くもなく最高のハイキングになりました。

第58回 ナルク阪神拠点ゴルフコンペの結果

鷺北正治(川西)

10月31日(金)に当拠点幹事で宝塚けやきヒルカントリークラブにて、22名の参加で開催しました。当拠点より9名が参加。当日は曇天模様でしたが雨に降られることなく、成績より参加することに意義ありと勝手に言い訳をしながら、和気あいあいのうち楽しい一日を過ごすことができました。特筆すべきは、当拠点が上位1~3位を独占したことであります。優勝は鷺北・準優勝は溝口さん・3位厚東さんでした。(実際には溝口さんが優勝でしたが、初参加の為規定により繰り下げで2位となりました)

尚次回は来年4~5月を予定しております。大勢の方の参加をお待ちしております。

文芸コーナー

(小倉百人一首)

月見れば ちぢにものこそ 悲しけれ わが身一つの 秋にはあらねど
大江千里作



秋の月をみれば 物思いさまざま 心は千々に 乱れてつら悲しいのだ 私一人のために 秋がきたのではないけれど
田辺聖子訳

言葉の意味

虎の巻

学生の間でもはやされている「虎の巻」、別名「アンチヨ」も、昔は中国の権威ある兵法書であったのです。「六韜」というその兵法書は、文武・竜虎豹犬の六巻から成っていて、兵法に役立つあらゆることが書かれています。この中で戦略用兵の奥義が書かれた「虎韜」の巻から生まれた言葉が「虎の巻」です。なお、「アンチヨ」という名は、「アンチヨウ(安直)」という言葉からきています

俳句

『三稜草の美 千古の響き 身にまとひ』 杉木妙子作
『食べたいな 雲の綿菓子 ぼくのだよ』 はなはな作
『秋深し 風が哭く丘の 枯れすすき』 藤井邦子作

短歌

『七草が深める秋を告げており人住まぬ庭へそり咲ける』

松野綾子作

川柳

『兄ちゃんの おさがりスポン まだアカい』 平塚らいいう作

『編集後記』

街路樹の葉も、みごとに色づき、いつしか夜寒の身にしみる頃となりました。つるべ落としの秋の黄昏に、光陰のようにながれゆく月日を実感いたします。秋を楽しみながら、今年の締めくくりに思いを馳せてみませんか? お元気で

Y・M

