



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) 2月号



サフラン

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

H P [ナルク宝塚・川西]検索

会員数 1 月 30 日 現在

164 世帯 ・ 会 員 238 名 ・ 賛助会員 15 名

## 平成 27 年 新 春 懇 親 会 報 告

1 月 24 日(土曜日)川西市公民館にて恒例の新春懇親会が 58 名の参加のもと(内賛助会員 8 名)盛大に行われました。

厚東副代表より開会宣言の後、平塚代表は挨拶で、多くの活動の中で特に、新規会員の拡大や高齢者の生活支援などに積極的に対応していきたいと語られました。続いて物故者 5 名に黙祷の後、初代代表の松本禎二さんの乾杯の音頭で美味しいお弁当の会食に入りました。



中田年平(川西)  
テーブル毎に楽しい歓談をしながら、新入会員 4 名の自己紹介に続き賛助会員の方々からご

挨拶をいただきました。また、合間に会員の皆さん出展の写真や書、絵画、彫り物、手芸品、陶器などの展示品の観賞もしていただきました。

### アトラクション

左は平塚代表、右は松本初代代表

会食後のアトラクションでは、フラダンス・新舞踊・ハンドベル演奏とコーラスに加えて朗読が初めて披露されました。フラダンスは優雅な踊りでアンコールもありました。新舞踊では華麗な舞いの下邨さん、渡辺さん、とりは鷲北さんの力強い男の舞いでしめていただきました。続いて「皆で歌う会」7 名によるハンドベルの演奏に魅了され、続いて全員でナルクの歌やコーラスでアトラクションの前半が終了。

後半は恒例のオークションです。司会の米田さんの巧妙な話術で会場が盛り上がり多くの方々にお買い上げいただきました。楽しい雰囲気の中に新春懇親会を終了しました。

ご参加の会員・賛助会員の皆様、オークションや作品展に出品頂いた皆様のご協力を感謝いたします。有難うございました。



フラダンス



朗読



新入会員の方々



渡辺さん



下邨さん



鷺北さん



ハンドベル演奏



オークション光景

増田さんが【児童福祉功労者】として宝塚社協より受賞されました



平塚圭彦(宝塚)

増田晶子さんと大村輝子さんは中山台コミュニティーセンター(中山桜台小校区)で永年、子育て支援活動(2回/週)をされています。以前、大村さんが受賞されています。今回は増田さんがその活動を評価され受賞されました。おめでとうございます。

### 【運営委員会打ち合わせ事項】

開催日時:1月11日(日) 13:30~15:30

出席人数:13名

1) 12月度定例活動報告

\*庭の草抜きや剪定等の仕事援助(大野)

\*家事援助の状況(杉木)や介助・送迎について(大野)

\*うぐいすの森の清掃(厚東)・宝塚ちどりの喫茶サービス(平塚)の現況報告

又、以下の項目を打ち合わせしました。(項目のみ掲載)詳細を知りたい方は事務所まで!

2) 新春懇親会の役割分担他(平塚・米田・厚東)

3) 会員の増員について(平塚)

- 4) 見守りたい活動「もしもしコール」の追加対象者の決定(厚東)
- 5) 介護予防・日常生活支援事業について(平塚・近藤)
- 6) コーディネーター研修会の件(近藤・平塚)
  
- 7) 介護技術研修会について(平塚・近藤)
- 8) パソコン教室について(上西・中田・厚東)
- 9) 2月26日日本部主催の終活セミナーの件(狩野・厚東)
- 10) パレットかわにし利用登録説明会の件(厚東)
- 11) 入会者・退会者について(金杉・厚東)
- 12) その他 上西さんの遠距離介護のTV取材の件について(上西・厚東)

**今後の行事予定**

2月15日(日)	介護技術研修会	13:00~15:00	宝塚ちどり
3月11日(水)	コーディネーター研修会	13:30~16:00	事務所
3月15日(日)	介護技術研修会	13:30~15:30	宝塚ちどり

**『今月の新入会員』**

新入会員はありませんでした。

**時間預活動と点数**

	仕事援助	家事援助	受託事業	送迎	事務所当番等	コーディネーター	活動合計	活動会員数
1月度	26	4	50	3	52	1	136	29
累計	599	62	770	20	532	17	2000	320

**全ての人達が“地域で生きる”ということ**

ペンネーム:ひまわり

ある会議でお会いした知的障害の方の保護者のお話です。  
軽度知的障害の息子が、週に何度か遠方の作業所にバスを利用して通勤しています。

ある時、自分(母親)も同行することがありました。

知的障害の息子は、時々ブツブツ独り言をいいながら移動するため周りの方に迷惑がかかっているかと思いき、バスを下車する時に運転手さんに「いつも すみません。」とお詫びを告げたところ、「大丈夫ですよ。いつも同じ時間だから、周りの皆さんもご存じで見守って下さっています。」と言われて、涙があふれてしまいました。

どんな人間も、尊厳をもって生きています。ただ、生きづらい人たちもいます。

でも、周りの地域や人々がそれを”知る“ことで彼らの世界は広がります。

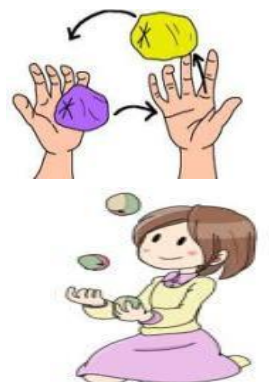
お仕着せの優しさはいりません。見守って、何か助けが必要だと思えた時に手を差し伸べる・微笑む・声をかける。きらきら輝く感性を持つ彼らがあたりまえの地域社会であってほしいと思います。

**健康コーナー**

**お手玉の効用**

以前健康コーナーでセロトニンとオキシトシンのお話をしました。今回はセロトニンの効果についてです。

M・K





① 脳の覚醒、認知症予防②心の安定③姿勢の改善④不眠の改善⑤頭痛の軽減などがあります。

セロトニンを出すには感動した時に声に出す、日光を浴びる、リズム運動を行うことです。リズム運動はお手玉やけん玉があります。お手玉は簡単にできるリズム運動で、子供から高齢者まで誰でも手軽にできるので是非お勧めします。

一日どれくらいすればよいか？疲れない程度に。楽しかったなと思うくらい。歌を歌いながらもよい。最初は右手から左手へ、左手から右手へ。次第に右手と左手で別々の動きをする。

メディアでは熊本市のヘルスアートクリニックの中原院長が認知症予防で取り上げられ、TVでは「NHKの試してがってん」・「主治医が見つかる診療所」でも紹介がありました。

※新春懇親会のオークションで手作りお手玉を販売しましたが、まだ事務所にも置いていますのでどうぞお求めください。 5 個セット 500 円 手頃の大きさ・重さで使いやすいです。

【 独り言 一違憲状態がいいの？ - 】 (物 好男)

一票の格差が 4.77 倍だった昨年 7 月の参院選について、11 月に最高裁は「違憲状態」とする判決を下した。これまでも何度か「違憲状態」の判決が出ており、今回はもっと踏み込んだ判決を期待していたが、またもや裏切られてしまった。でも 15 人の裁判官のうち 1 人は「選挙無効」と判断している。

憲法の番人たる最高裁が国会に何を遠慮しているのだろうか。新聞各紙の社説も、「国会に早期に格差是正を促す」とする内容が主であったが、N 紙だけが社説の最後に私の思いを書いてくれた。

「最高裁は一体、イエローカードを何枚持っているのか」そんな疑問を抱かれないよう、毅然としてわかりやすく、国民の腑に落ちるような判決を求めたい。

文芸コーナー

小倉百人一首

大江山 いく野の道の遠ければ まだふみも見ず 天の橋立』

小式部内侍作



母のいる丹後の国は はるか山々の彼方 大江山、生野の道、そしてまた天の橋立 私はまだその地を踏みもせず母の文も見えておりません

田辺聖子訳

言葉の由来

亭主

首領 厳経「と云う仏典の中にたといへば客あつて旅亭に寄宿し暫くにして去る、而して人を接待し、全て去るところなきを名づけて亭主となす」とあるように、帝をつかさどる人が「亭主」です。帝は「席亭」や「料亭」と用いるように、建物 最初は高い楼のある邸宅のことのことです。江戸時代の川柳に「寝かす子をあやして亭主叱られる」と言っているのがあります。一般に用いられるようになったのはこのころからだと言われています。

俳句

あかね 春暁へまじしべら 『雲の』 杉木妙子作  
月芽えて 頬さす風の冷たさや 『』 藤井邦子作  
若水にうずもる侘助 白きとこ 『』 加藤美津子作

短歌

『ついでに雪を置きたり万面の赤さそえと暮れゆく元日』 松野綾子作

川柳

子のためこ 孟母三遷 挑戦中 『』 平塚らいてう作

『編集後記』

節分も過ぎましたが、梅のつぼみもまだ固く春はまだまだ遠い気がする今日この頃です。今年インフルエンザも流行しています。体の温まる冬野菜をたくさん召し上がり、風邪に負けないでください。 お元気で