



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)

3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\_sasaea2@yahoo.co.jp

HP [ナルク宝塚・川西]検索

会員数 2 月 28 日 現在

165 世帯 ・ 会員 240 名 ・ 賛助会員 15 名

## 『助け合うこと』

狩野 勇 (伊丹)

本部スタッフの務めを終え、拠点運営委員になって1年近くになりました。また、3年余り前に有志と立ち上げた地域の活動にも参画するようになり、地域の高齢の方とのつき合いも始まりました。

地域に立ち上げた「福祉のまちづくり協議会」に1年余り前に「助け愛センター」を開設し、無償で活動するボランティアは90数名が登録しています。しかし、極めてボランティアの依頼が少ないのが現状です。これは、わが拠点でも課題となっている「利用者が少ない」と全く同じ傾向です。

宝塚・川西拠点会員の平均年齢は現在74歳を超え、私の地域でもひとり暮らしの高齢者が非常に多くなっています。(高齢化率は約27%)。したがって、高齢者の方々のお困りごとは沢山あるのではないかと思います。のですが、「お願い」や「助けて」が表にでてきません。

一般に、人は助けることには積極的ですが助けられることは消極的です。

迷惑をかける、恥ずかしいといった気持ちが「助けて」と言いたい気持ちを抑制してしまうのでしょうか。

そうした意識を取り除くにはどうしたら良いのでしょうか。それが大きな課題です。

高畑会長は絶えず口が酸っぱくなるほど「顔の見える組織づくり」を唱えておられます。

まず一人ひとりが日頃から意識して声掛けを始め、趣味やサロン等いろいろな場を利用・活用して、皆と顔見知りとなり気軽に話が出来ようになれば、自ずと助け合えるようになるのではないのでしょうか。

## 【 遠距離介護で助かっています 】

上西智恵子(宝塚)

今回、遠距離介護で初めて預託点数を使わせてもらいました。

和泉市で91才の母が一人暮らしをしています。要介護1、認知が少しあります。自分で何とか歩けるので身体介護はありません。

母は私たちが結婚後も、生まれ育った奈良で近所の知り合いの人や友達に囲まれ一人で生活をしてきましたが、高齢の母のことが心配になり、弟の近くで暮らしてもらう事にしました。

最初は堺のマンション、そして今は弟の家から10分くらいの和泉市に住居を変えてきました。二人で母の面倒をみるべきところ現実は思うようにはいかず、今では母のところへ通っているのは私一人となりました。週に2日泊りで通っています。この頃はヘルパーさんにも慣れ、拒否してきたデイサービスにも行き始めたところです。

今回、ナルクの堺泉北拠点にお願いして、週に1回訪問して頂ける事になりました。遠方のところ、二人で来ていただいております。母はまだナルクの方に慣れていないので言葉も少ないそうです。

コーディネーターとの打ち合わせで、一週間に一回お弁当を買ってきていただくことと、見守りをお願いしました。その日の夕方からは私が交替で行きます。

私のナルクへ入会動機は、親のために預託点数を使うためでした。

今回、その目的が現実になり本当にホッとして肩の荷が下りたと言う感じです。

誰かに来ていただいて見守って下さっている事で、こんなにも心の安らぎが得られて、いちばん幸せにな

れたのは私です。お蔭様で私自身ほんの少し自由な時間も持てるようになりました。

一人で無理せず、皆様に手伝っていただき、母に対して自然体で向き合えます。若い時は母への甘えがあり、うんと面倒をみてもらいました。その母に、「あと私は何をしたらいいの?」と聞くと「もう十分よ、あなたは本当に良くやってくれている有難う!」そんな言葉をもらいました。私の人生最大の嬉しい言葉です。

娘として少しの自信と大きな喜びをもらいました。これからもまだまだ色々なことがあると思いますがナルクの皆様のお力添えを頂きながら、母の側に寄り添って行きたいと思えます。

人生の先輩が多いナルクに入会して本当に学ぶことが多く、10 年先・20 年先の自分のことを考えても、齢を重ねることに不安がなくなってきました。そして思います、「介護も悪くないじゃないか」。心配や不安などいろいろありますが、これからもナルクでの皆様とのお付き合いを楽しみにしております。

### 【運営委員会打ち合わせ事項】

開催日時:2 月 8 日(日) 13:30~15:30

出席人数:12 名

1)1 月度定例活動報告として

\*庭の草抜きや剪定の仕事援助(大野)

\*家事援助の状況(近藤)や介助・送迎について(大野)

\*うぐいすの森の清掃(厚東)や宝塚ちどりの喫茶サービス(平塚)の現況報告

又以下について打ち合わせをしました。詳しくは事務所に議事録を保管しています。必要な方はご覧下さい。項目のみ列挙します。

2)新春懇親会を振り返って(平塚・大野・金杉)

3)総会の日程について(平塚)

4)見守りたい活動の新対象者 14 名(厚東)

5)コーディネーター研修会(近藤・平塚)

6)介護技術研修会について(平塚・近藤)

7)北摂拠点連絡会(平塚・厚東)

8)本部への会計報告の件(大野)

9)パレットかわにし打ち合わせ 2 月 25 日(厚東)

10)今後の行事予定(厚東・狩野・平塚)

11)入会者・退会者について(金杉・厚東)



### 今後の行事予定

3月11日(水)	コーディネーター研修会	13:00~16:30	事務所
3月15日(日)	介護技術研修会	13:30~15:30	宝塚ちどり
4月7日(火)	花見とハイキング	9:30~14:30	多田神社~清和台~高原寺

※花見とハイキングの申し込みは事務所または古田まで(090-7187-3891)

### 『今月の新入会員』

呉竹愛子様

宝塚市五月台

和田幸雄・みすず様

西宮市名塩南台

ご入会有難うございます。いろいろな行事や同好会にも気軽にご参加ください。

### 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
2 月度	54	11	65	7	52	1	190	31
累計	653	73	835	27	584	18	2190	291

## 【 認知症予防講習会に参加して 】

井上堅也(宝塚)

2月15日(日) 宝塚ちどりの「認知症予防講習会」に参加しました。

この日のプログラムは盛り沢山で、まずちどりの副施設長補佐の森本さんから「認知症予防」の話を聞きました。認知症の症状・種類、認知症の予防法などを学習し、続いて地域包括支援センターのケアマネージャーの橋本さんから「認知症の人と家族に役立つサービス・情報」として住み慣れた地域で安心して生活するため利用できる行政などの各種サービス、成年



後見人制度などの話を聞きました。その後パソコンを使った対話形式の問答による「物忘れ相談プログラム」で認知症チェックを受けたり、認知症予防体操やゲームをしました。

「高齢者虐待防止について」の話で、虐待とひと口に言っても、①身体的虐待②心理的虐待③性的虐待④経済的虐待⑤介護・世話の放棄・放任などいろいろなタイプがあり、最も多いのは⑥介護・世話の放棄・放任であることなどの知識を得ました。



私は、認知症予防の指折り体操などにもたついて、アレアレと思ったりしましたが、認知症チェックでは「現時点では心配ありません」と言われてひと安心しました。

参加者 28名

ナルクの参加者 8名:平塚圭彦・久恵、厚東信之、藤原武男、古田穰洋、井上堅也、長岡明子、直木道子

## 【 パソコン教室始めます 】

事務局

開催日時 4月以降(原則として)毎週月曜日 13:00~16:00  
 場所 事務局 ※各自のパソコン持参  
 講師 井上堅也さん(会員)  
 定員 1回につき3名  
 申し込み 事務局まで TEL072-759-3269



1回3時間のうち、1時間は最新の情報や興味を引く事柄の説明・解説、残り2時間は個別相談による指導。

受講者は1回当たり200円の事務所利用料(協力費)と資料代(随時)をお支払頂きます。

普段使い慣れたご自分のパソコンで勉強できますので、教わったことがスムーズに身につきます。

また、皆さんのレベルが色々ですので、受講に先立って学びたいテーマを事前にお聞きし、効率的な研修を行います。

独り言 — 300グラム or 160グラム —

(物 好男:伊丹)

消費税が8%となり、レシートに外税と書かれた金額を見て思わず「エッ!高ッ!」と思うことがあります。その自衛手段としてスーパーの特売は見逃せません。

私はマーガリンを愛用していますが、??と悩むことがあります。

いつも購入する160g入りが158円です。でもその横に300g入りで通常248円のもの、なんと特価149円なのです。つい値段に引かれ300g入りを購入しました。

いま冷蔵庫の中には賞味期限の近づいたマーガリンがまだ半分近くも残っています。もし残りを捨てるようになったら食料品を無駄にすることになり、割高でも160g入りを買うべきでなかったのか、と複雑な気持ちです。



### 【第59回ナルク阪神近隣拠点ゴルフのご案内】

鷺北正治(川西)

- 1. 日時 平成27年5月27日(水)  
8:42 スタート 東コース～中コース 3 組  
中コース～西コース 3 組
- 2. 場所 「るり溪ゴルフクラブ」  
京都府南丹市園部町大河内深田 1 番地 TEL0771-65-0221
- 3. 競技 18 ホールストロークプレー 同ネットの場合、年齢・HD 順に決定  
初参加の方はダブルペリアにより HD 算出 優勝の場合 2 位となる
- 4. プレー代 6,240 円(メンバー料金につき昼食代は各自支払)  
大野晏稔さんの誕生日優待券を使用し全員メンバー料金  
70 才以上はゴルフ利用税 750 円の減免申請が出来ます  
別途参加費 2500 円をプレー終了後に頂きます



当拠点のほか豊中・池田、箕面、芦屋、大阪北の各拠点からも参加者があり、毎回楽しい交流の場になっています。6 組(24 名)を確保していますので振るつての参加をお待ちいたします。  
お申し込みは事務所 072-759-3269 又は鷺北 072-758-2151 まで

#### 文芸コーナー

#### 亦倉百人一首

かくとだに えやはいづきの さしも草 さしも知らじな 燃ゆる  
思ひを』  
藤原実方朝臣作



《じんないきみを愛しているといえはいついんだけど じつても口に出してはいえないよ だまして胸を焦がす僕 まるで伊吹山のもぐさのようにくすぶくして燃える僕の思い きみはちつとも知らないだろうね》  
田辺聖子訳

#### 言葉の由来

「はったり」  
相手を脅すために大げさなことを言ったり、できもしないことをさもできるよに見せかけることを「はったり」といいます。語源は「説あり」です。一つは、博打言葉の「さあ、張ったり、張ったり」からきているとい説です。この口車に乗って、なげなしの金を取られた庶民の悔しさが「はったり」という言葉を生んだといわれています。もう一つは、税金などを催促する意味の「はたる」がなまったものだ、とい説です。

#### 俳句

- 探梅や 女人二人 嫋やかに』 杉木妙子作
- 寒空に 日ごとほころぶ 梅一枝』 藤井邦子作
- 春暁や 茶室の障子 雪あかり』 加藤美津子作

#### 短歌

良寛は恋して候 七十路相聞和歌を相詠み給ふ』

松野綾子作

#### 川柳

『青春は 巨人太鷗 玉子焼き』

平塚らいてう作

#### 『編集後記』

桃の節句も過ぎて、いよいよ春の到来です。  
昨今、痛ましい報道が多いご時世ですが、いつの世も自分自身や周りの家族、地域との絆を大切に今日を生きられることに感謝して日々を送りたいものです。 お元気で。

