



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)

4 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_sasaeai2i@yahoo.co.jp

HP [ナルク宝塚・川西]検索

会員数 3 月 31 日 現在

166 世帯 ・ 会員 240 名 ・ 賛助会員 15 名



【新年度の活動方針（案）】

代表 平塚圭彦

年度テーマ：「20周年を迎え更なる活動の活性化を！」
 新年度は下記を方針として拠点の飛躍発展に尽力したいと考えています。
 会員の皆様のご支援ご協力のほどよろしくお願いたします。

※ 20周年記念行事……運営委員会で具体策を協議・決定

- 1) 会員の増員（若手・活動会員）……友人、知人への声かけ運動の推進
- 2) 各市町の福祉部門、社協、地域包括支援センターなどとの連携強化
 - 「高齢者の生活支援」（もしもコールの活発化・送迎・家事援助）
 - 「子育て支援」……利用しやすいナルクに！
- 3) 同好会活動の活発化……いろいろな趣味・特技などを持っている人を入会につなげる。
特に団塊世代の人
- 4) 専門部会設置の検討……ブロック活動（小集団）、同好会活動、時間預託活動などの活性化のため
に、広報・研修・行事等の部会設置を検討

私とナルク

大野晏稔（川西）

会社と家庭とどちらが大事かと妻に言われ、「会社が大事」と答えていた生活を、これからはゴルフ・旅行・山登り・スポーツを楽しもうと60歳の定年を機に年金生活を始めました。

退職2年目に会社の先輩より、ナルクというボランティア団体の会計をしているが代わりに頼むと依頼された。手数を要せず決算月のみ2～3日くらいとの話であり、ナルクがどんなものかよく分からないまま引き受けて今日に至っています。

当初は事務局長との金銭授受・通帳管理・収支集計表の作成・月1回の打ち合わせなどだけでした。その後運営委員になり、1年過ぎたころから剪定に参加、カーボランティアも引き受けました。

次第に金銭面での処理管理が増えたうえに、仕事援助のリーダーも務めるようになりました。内容は、春・秋の庭木の剪定、消毒、冬の寒肥やり、消毒が主で、ペンキ塗り、網戸の張り替え、障子の張り替え、ブラインドの取り付け、門扉の補修、簡単な住宅補修、大きいゴミ捨ての手伝い、草抜き、雨どいの詰まり点検、蛍光灯の取り換え、污水溝つまりの修復などです。また、病院・買い物など送迎や家事援助もしています。

現在、時間預託が2800点となりましたが、目標があって貯めたものではなく、やってあげているという感情ではなく、仕事の延長と単純に考えて活動してきたからだと思います。

現実当初の思いと異なることになりましたが、仕事で訪問する方々との会話、交流が今の自分にとっていかに充実した有意義な毎日になっているか、深く感じて活動を続けています。

今年で75歳ですが、後何年活動に参加出来るかと近頃とみに心配しています。

若手の有志の皆さん！ナルクの将来を考えて少しでも自分に出来るような仕事に参加協力していただきたいと思います。

平成 26 年度 コーディネーター研修会の報告

近藤民英子(宝塚)

3月11日(水)13:30~16:00 参加者15名 講師:本部 西村事務局長
西村事務局長からパワーポイントにより、図式などでわかりやすくお話しをしていただきました。コーディネーター研修は拠点では3回目となります。ベテランコーディネーターも参加されましたが初心にかえり、より多くのことを学ぶことが出来たと思えました。



「内容の骨子」

- ①登録票の整理方法と必要性②ボランティアの依頼・問い合わせなどは事務所当番の場合は大まかに情報を掴み、追って連絡をする。一方、即コーディネーターに連絡をする③コーディネーターは依頼者との日程の調整をし、できるだけ早く訪問する④コーディネーターが成立すればシフトを組み、支援態勢を整える⑤提供活動を開始。最初の訪問には同行する⑥1か月の活動の結果を集計、必要に応じてケース検討をする。
☆コーディネーターとは一般的には調整役・まとめ役と解釈されていますがナルクの場合は利用者と提供者を結びつける重要な役割であり、双方が満足できることが非常に重要となります。

今後、介護保険で利用できない援助などは民間団体に委託される可能性があります。ますますナルクの出番が多くなっていくことが予想されます。今回学んだことを今後の活動に生かしてほしいと思います。

参加者:田川幸子・山下由加里・藤森美代子・森本啓子・金杉マチ子・北岸博子・米田典夫・上西智恵子・杉木妙子・井上堅也・中田年平・大野晏稔・厚東信之・平塚圭彦・近藤民英子

【運営委員会打ち合わせ事項】

開催日時:3月8日(日) 13:30~15:30

出席者 14名

1)2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(杉木)や介助・送迎について(平塚)

*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

以下、項目のみ列挙します。……詳しくは事務所で確認下さい。

2)第1回終活セミナーの報告(平塚・厚東)

3)コーディネーター研修会(近藤・平塚)

4)総会午後のアトラクションについて(平塚)

5)当拠点の20周年記念行事について(平塚)

6)パソコン教室開始の件(厚東・上西)

7)北摂拠点連絡会の報告(平塚・厚東)

8)介護技術研修会について(平塚・近藤)

9)宝塚市社協のサロン支援事業要請の件(平塚)

10)「パレットかわにし」打ち合わせについて:3月30日予定(厚東)

11)入会者・退会者について(金杉・厚東)



今後の行事予定

6月14日(日)	拠点総会	10:00~16:00	宝塚東公民館
----------	------	-------------	--------

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	講師	活動合計	活動会員数
3月度	11	7	78	2	59	1	2	160	30
累計	664	80	913	29	643	19	2	2350	321

『今月の新入会員』

中 里美様(再入会) 川西市加茂
 谷先節子様 猪名川町白金
 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。



【本部主催「終活セミナー」を受講】

平塚圭彦 (宝塚)

開催日時 2月26日(木) 10:00~11:00

開催場所 大阪市立中央公会堂

テーマ ①現在の葬儀事情について……公益社

②事例発表(大垣拠点のナルク葬)

③「財産の賢い増やし方」……大和証券(京橋支店)

④「相続税の改正と対応について」……三井住友信託銀行

終活に関わる社会の変化は激しくそれに対応するための知識や常識を身に付けるためのセミナーでした。
 ※それぞれのテーマの詳しいことをお知りになりたい方は、事務所に資料を置いておきますのでご一読ください。

介護講習技術講習会に参加して

田中 翠 (宝塚)

3月15日 13:30~15:30 宝塚ちどりで行われた講習会に前回の認知症講習会に続き参加した。

今回は「車いす介助の操作方法」だったが、電動カートや電動車いすの紹介や体験があり、業者の指導もあって楽しく勉強させていただいた。介護道具や車いすの日進月歩には驚かされる。

一昔前、車いすは「移動」手段であったのが、この頃ではより快適により体に負担をかけず長時間車いすに座っていただけるように改善されている。電動車いすはより遠くまで、よりコンパクトに、よりシンプルに工夫され、自走タイプでは手動兼用や介助操作部も併用されている。また、介助タイプではハイパワーで悪路や段差も楽々上がることができたり、軽量化されたりして、時速6kmまで出すことができる。(あくまでもこれは歩行者扱い)半身不随者用の車いすでは長い棒が片側についており、それを使って前後左右回転など、自走することができる。また、車いすに置くマットも三重になり材質もゲル状などで負担を軽く、また眼を引いたのがその人のお尻の形になるマット・その人の背骨に合わせた背面の調整など、利用者のことをよく考えた器具が開発されていた。

車いす介助の操作方法については基礎的な車いすのたたみ方や広げ方、押し方などに始まり、スロープでは上りは押し戻されないよう一步一步しっかりと押し、下りでは後ろ向きになってなど、実習を含めて指導があった。これら知っているようなことも改めて研修を受けると新たな発見や驚きを得られる。また車いすの操作は乗っている人の身になって考えられ、その目線や風景の違い・じっと乗っていると風の冷たさや体感温度などに気づかされる。

このような実習を含む講習会は、知らない人とも和気あいあいと楽しみながら参加でき、これからのますますの高齢化に役立つと考える。

参加者:24名、ナルクの参加者:7名:平塚圭彦・久恵、厚東信之、古田穰洋、井上堅也、田中翠、森本啓子

健康コーナー

【飲み込みの力をつけるには】

M・K

年を重ねていきますといろいろな筋力が落ちてきますが日頃の日常生活がとても大切です。とくに気を付けたいことは、飲み込みがうまくできなくなると食べ物が気管に入って簡単に嚥下性肺炎を起こしてしまいます。

一度肺炎を起こすと次からは肺炎の既往となって治りが遅くなりますので気を付けたいと思います。嚥下性肺炎にならないための日頃の訓練法を図示します。特に普段でもむせたり、飲み込みにくい方は毎日の日課として取り入れ続けていくことをお勧めします。



【独り言】 — 12年後の私の夢 —

(物 好男:伊丹)



先月14日、長野～金沢間の北陸新幹線が開通し東京から2時間30分で結ばれた。大阪～東京間とはほぼ同じ所要時間である。久々に明るいニュースに湧いた。先頭車のブルーのラインが目まぶしい。この新幹線で、車窓から立山連峰や日本海を眺めながらの旅も楽しみたいが、私にはもっと先の夢がある。

それは2027年、東京～名古屋間開業が予定されているリニア新幹線である。12年後、私は84歳。その時中学生になっている孫息子と一緒に乗車し旅をするのが夢だ。私は小さい頃から汽車が大好きで機関士になりたいかった。夢は叶わなかったが、中学生のとき、駅一区间だけ機関車でボイラーに石炭を焚いた懐かしい思い出がある。「リニア新幹線よ！どうかどうか開業日は守ってください。ネ。」

文芸コーナー

小倉百人一首】

わすらぬる身をば思はず 誓ひてし人のこのちの惜しくもあるかな』 右近作



だということも思いもせず 私はあのとき愛を神に誓ったなんて愚かな私なのかしら でも心がわりしたあなたには 神仏の罰があたるわよ...いゝ意味だといいたくけれど でも
それは嘘 罰が当たってあなたが死ぬなんていや 死んじやいや でもあなたが憎くないといいたらそれも嘘にならぬの」 《 田辺聖子訳

【言葉の由来】

めりはら』
歌舞伎の台詞の抑揚を、基本より低く下げるところを「めり」といいます。これは伴奏音楽のめりやすさを略したもので、「の曲は物静かで心中物や愁嘆場などのしんみりした場面でも使います。ほりは逆に声や気持が引き締まるという状態をいいます。めり」と「ほり」をはっきりつけると「めり」ことから「めりはら」をつけるという言葉が出来た説があります。」

俳句】

- 沈丁花の道なり朝 空まよお』 杉木妙子作
- 又一つ次目指す孫 初桜』 藤井邦子作
- わさび田の流れに透ける 白き足』 加藤美津子作

【短歌】

速くも知らず知らず足向く春の川面の光がまぶし』 松野綾子作

【編集後記】

待ちわびた 幸せの季節となりました。短くも一斉に咲き乱れる花々を楽しみたいものです。この春、<変わる>がキーワードです。介護保険の一部改正:不安もある中で、ナルクが、人々にとって必要とされる組織になるよう一丸となれる春でありますように。 お元気で。 M.Y