



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)

5 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 4 月 30 日 現在

167 世帯 ・ 会員 240 名 ・ 賛助会員 15 名



92 歳

南 範子 (猪名川町)

この2月に満92歳になりました。ナルクの皆様も「老後」は考えざるを得ない課題ですね。個人差はありますが、私の92歳の現状をお話します。

勿論、いわゆる老眼になり、近用の眼鏡が必要です。耳は駅のアナウンスや親しい人との会話には不自由しませんが、お相撲の解説などの低音は聞き取れません。夜はTVの音量が大きいと近所迷惑になるので、「補聴器」を使っています。新聞は関係のない内容の記事は細かい文字が見つらいので購読をやめました。TVは団塊世代向けの番組や時事解説などが増えたので、TVからの情報で不自由しなくなりました。

補聴器は電池が1週間しか持たないので取り換えるのが大変です。余計な話は「聞こえないふり」を決めても通ります。友人からは、電話が聞こえないのでFAXで交流している話も聞きます。

「咀嚼」も問題です。「歯」は丈夫な方ですが、数年前から「沢庵」「白菜の漬物」などが、噛み切れず今年は「筍」「ごぼう」など固い野菜も苦手になりました。お餅大福なども噛み切れません。「にぎり寿司も料理はさみ」持参で一口大に切って口に入れます。掃除や入浴は介護保険でのHelperに手伝ってもらっています。「骨粗しょう症」で背が低くなったので、台所の高いところに入れたものや生乾きの洗濯物を部屋に干すときに今までの高さでは手が届かなくなりました。脚立を使っても転倒が心配です。重いもの、殊にふとんは持てません。「趣味をもて」と言われても道具の後片づけや、外出ができないので材料を揃えることが出来ず諦めています。パソコンはペンも不要、辞書も要らないし人様に読まれてもきれいです。まだの方は是非習得をおすすめします。

まだ、「寝たきり」ではありませんが立居は不自由になりました。自分で立ち上がれないので着替えやトイレで立ち上がるのを助けてもらっています。せめてもとと考えて朝晩5分くらいずつ「スクワット」をして足腰を鍛えています。朝のカーテンくらい自分で開けたいものです。

数年前まで想像もしなかった今の自分は情けないものですが、「若い」の経験は自分にとって毎日新しくそのための工夫で頭の体操になりますが疲れます。(笑)

これが92歳の現状です。

入会のご挨拶

丸山 純 (賛助会員・個人会員)

私は1949年(昭和24年)丹波篠山の田舎で生まれました。

地元の公立高校を卒業して、大阪府下の公立大学に進み、経営の神様にあこがれて一流家電メーカーに就職しました。

営業マンとして国内を転々としていましたが、主として東京に10年間、大阪の京橋に20年以上勤務しました。サラリーマン時代は官公庁担当の営業マンとして、大阪ドーム(現京セラドーム)や、USJ、大阪国際会議場などの種々の案件を担当し、自社の商品やシステムを数多く受注し、納入したことが今の私の生きる源になっています。

平成4年に大阪府内から猪名川町の白金地区に移り住んで、今年で23年になります。この間、営業マンとして働き、二人の息子を育て上げ、今は妻と二人で楽しく暮らしています。

猪名川町、特にイオン猪名川店がある白金地区は気に入っています。子どもを育てる環境が最適で、理想の町です。

しかし、55歳の時勤務していた会社が不況に遭遇し、業績が悪化し私は悩んだ末、退職する道を選びました。子会社に再就職をしましたが、当然責任ある立場にはなれなくて3年後、別の子会社に再々就職をしました。苦しい時代でした。その間に、以前から興味があった政治の世界を色々勉強しました。

2009年の猪名川町議会補欠選挙がありましたので、後ろ盾が何もない中で無謀にも立候補し、運良く当選して現在に至っています。

昨年、「ご縁があり」ナルク「の賛助会員になり また妻と共に個人会員にも入会しました。住民のための議員活動の他に、地域で福祉委員や登校班の見守りなどを行っています。

ナルクの会員の皆様、今後ともよろしくお願いたします。

【運営委員会打ち合わせ事項】

開催日時:4月12日(日) 13:30~15:30

出席者 14名

1)3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(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

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)次期役員(平塚)

3)総会の午後のアトラクションについて(平塚・厚東)

4)当拠点の20周年記念行事について(平塚)

5)多田包括支援センターから依頼の件(厚東)

6)パソコンサークル開始の件(金杉・上西・杉木)

7)ハイキングの報告(古田・米田)

8)介護技術研修会について(平塚)

9)コーディネーター研修会の報告(近藤)

10)パレットかわにし打ち合わせの報告(厚東)

11)猪名川クリーン作戦とひょうごアドプト活動について(米田・厚東)

12)平成26年度会計報告と平成27年度予算について(大野)

13)入会者・退会者について(金杉・厚東)

14)その他 当拠点の遠距離介護TV撮影の件(上西・厚東)



今後の行事予定

5月17日(日)	ボランティア交流会	10:00~11:40	宝塚ちどり
6月14日(日)	拠点総会	10:00~16:00	宝塚東公民館
7月中旬	天河草子夏祭り	夕方	天河草子
8月初旬	納涼祭	15:00~20:00	宝塚ちどり

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	17	4	72	1	59	3	162	32
累計	17	4	72	1	59	3	162	32

【事務局からのお知らせとお願い】

今月は26年度分の会員台帳(預託)点数をお持参の方の一覧表を配布いたしました。点数残高を確認してください。この点数は27年3月末までの点数です。この点数を各自のナルクの手帳に記入をお願いいたします。

たします。記入についてご不明の点がありましたら連絡ください。またはナルク事務所に郵送もしくは持参ください。記入いたします。

事務局近藤(090-195-8788)まで

『今月の新入会員』

今月の入会者はありませんでした。

枝垂れ桜を愛でるハイキング

古田 穰洋 (伊丹)

しだれ

4月7日どんよりとした空模様の中、9時半多田駅前には16名が集合。川西市赤松の「高原寺の枝垂れ桜」を目指して出発する。多田神社で参拝し、猪名川対岸のエドヒガン桜を愛でながら約5km歩き東池公園に到着。ここで寒さに耐え桜を観ながら昼食をとった。昼食後、約1km歩いて高原寺に到着。

今年は例年より数日早く桜は満開を迎え、盛りは過ぎていたが、樹齢300年を超える枝垂れ桜の風格は期待にたがわず見事であった。

また平塚代表の計らいでご住職から、高原寺の歴史や所蔵している古文書のウイットに富んだ説明があり好奇心がそそられた。午後2時過ぎ高原寺で解散となり、バス等にてそれぞれが帰路についた。

この日の最高気温は10.5℃と肌寒い一日であったが、米田さん手作りのコース案内図を片手に途中コーナー溢れる名解説を聞き、“心がほんわか”となるハイキングでした。



満開時の枝垂れ桜

枝垂れ桜の映像は、ネット上にたくさん載っています。一例を添付しました。



2014年度活動者一覧

<提供活動>

『仕事援助』…庭木の剪定、消毒、肥料散布、草抜き、花の水やり、網戸・換気扇などの修理

大野晏稔・米田典夫・米田和夫・内田賢二・大矢登・厚東信之・寺戸熊夫・鷲北正治・諸岡茂昭・鶴崎俊雄

『家事援助』…買い物、炊事、洗濯、掃除、医療機関への手続きなど

近藤加寿枝・杉木妙子・伊藤恵美子・金杉マチ子・北岸博子・高橋幸智子・多田悦子・藤井邦子・

森本啓子・浅川美子・田川幸子、小笹玲子、渡辺三枝子、大野晏稔

『介助』…藤森美代子・近藤民英子・田川幸子・伊藤恵美子・大野晏稔

『送迎』…大野晏稔・鷲北正治・平塚圭彦・田川幸子・近藤民英子

『うぐいすの森』

浅川美子・大野佳代子・金杉マチ子・厚東信之・猿渡佳子・村林隆・安武雅子・米田典夫・米田和夫

近藤加寿枝・佐藤松江・渡辺三枝子・松尾裕子・狩野勇・森本啓子・高藤美代子・上西智恵子、伊藤恵美子

高橋幸智子

『宝塚ちどり』…

池田早苗・石原朱実・上西蓮英・岸美佐子・直木道子・長尾孝子・平塚圭彦(久患)・藤井邦子・

松本永子・三上ひろ子・道本知子・長田恵美子・木下淑子・近藤民英子、森本啓子

<サポート活動>

『事務所当番』…対象者が多いためスペースの都合により割愛します

『事務作業』…活動点数の入力集計・印刷など……近藤民英子・中田年平・藤原武男

『会計』…大野晏稔

『会報編集』…平塚圭彦・厚東信之・近藤民英子・安武雅子



『生活研究アドバイザー』…本部からのアンケートへの対応…平塚圭彦・大野晏稔・厚東信之
 『拠点ホームページ』…田辺春朝・中田年平
 『技術指導』…フラダンス(荻本一美)・手芸(藤井邦子)・コーラス(ハンドベル)・大西幸子
 <奉仕活動>

- ①子育て支援 大村輝子・増田晶子 ②会報手配り 24名 ③天河草子夏祭り 14名
 - ④宝塚ちどり納涼祭 8名 ⑤『あんずの郷』 フラダンス 8名
 - ⑥『かわにしフェスタ』 8名 ⑦猪名川祭 16名 ハンドベル(2回) 8名
- みなさん1年間ご協力ありがとうございました。本年度もよろしくお願いいたします。
 なお、お名前漏れの方がおられましたらご容赦ください。

独り言 — ミシン目は必要？ —

物 好男(伊丹)

毎日使うものの一つにトイレットペーパーがあります。シングル、ダブル、再生紙、色付き、香り付き
 ミシン目の有無等さまざまな種類があります。又ペーパーの長さや幅もいろいろあり、幅の狭いものはホル
 ダーに掛からないこともあるようです。JIS 規格はありますが売られているペーパーは規格外のものが
 多く、購入するときは特に長さや幅を確認することが必要です。

ところであのミシン目は必要ですか？ ミシン目の間隔もメーカーによって違いがあり、一体何を基準
 に決めているのだろうか。トイレットペーパー位は自分の好みで使いたい。特にミシン目から2~3cm
 ずれたところで切ろうとすると、このミシン目は甚だ迷惑な存在。こんなことでクソッと思ったことはあ
 りませんか。(個室で思う 独り言です。)

文芸コーナー

小倉百人一首】

淡路島 かよふ千鳥の なく声に 幾夜寝ざめぬ 須磨の関守】

源兼昌作
かねまさ



海の上を通つてくる。友を呼んで鳴き交わしつづ…そのさびしい鳴き
 声に、きみよ須磨の関守のきみは、幾夜 眠りをさまされて物思いに沈ん
 だことであらう】

田辺聖子訳

【言葉の由来】

突拍子】

「突拍子」の語源は、平安時代末期から鎌倉時代にかけて、貴族たちに
 愛誦あいじゆされていた「多様歌たようか」にあります。「多様歌」の歌い方は、基本的には
 長く余韻を引くならかなものであった。しかし、時には瞬間的に音程
 を高く上げてすべもへもむす、と言つこともしました。この歌い方を
 突拍子と呼び、秘伝のものにしたそうです。「こから 調子はすれ」の意
 味になり、現在の使い方になったと言われています。」

俳句】

『満開は 寛文御代の 唐椿』

杉木妙子作

『れんげ草 友と遊んだ 遠い日々』

藤井邦子作

『打水の 石に沁みこむ 寺閑か』

加藤美津子作

【川柳】

『ダイエット 捨すに良かた 古い衣服』 平塚らいてう作

『編集後記』

薫風の候、お変わりありませんか？瞬く間に初夏の風情です。地場の新鮮な野菜が口に幸せを運びます。
 “食べることは 生きること” 美味しくお元気の毎日を。

M.Y