



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) 6 月号



マリーゴールド

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 5 月 28 日 現在

168 世帯 ・ 会員 241 名 ・ 賛助会員 15 名

## 6 月 1 4 日 (日) は拠点の総会です

5 月末現在の出席者は 5 2 名です。総会は拠点の最も重要な行事です。

多数の方々のご出席をお待ちしています。 場所：宝塚市立東公民館 10:00~15:30  
 ハガキの返信は締め切りでしたが、今からでも出席可能な方は事務所まで電話・ファックス等で連絡下さい。

なお、昼食を用意しております。

午後の予定：○「市民後見人制度」の講話（相続・諸手続き・いろいろな実例など）

○各種 アトラクション（マジック・朗読・コーラス・ハンドベル演奏）

## 第 2 0 回 定時総会と全国代表者会議の報告(概要)

5 月 27 日 (水) に全国から 131 名が参加のもと大阪産業創造館で開催されました。

狩野勇 (伊丹)

## &lt;総会及び代表者会議の審議事項&gt;

\*正会員：127 名 参加者 86 名 委任状：20 名

\*高畑会長の挨拶、西村事務局長より総会成立宣言の後、議長に山口弘氏（岐阜拠点代表）、書記に月森善文氏（本部事務局次長）を選出、それぞれの議案が審議されて滞りなく終了しました。

第 1 号議案：「2014 年度事業報告」

「2014 年度決算報告」2014 年度貸借対照表・2014 年度活動計算書・2014 年度財産目録・監査報告

第 2 号議案：「2015 年度事業計画（案）」

第 3 号議案：「2015 年度活動予算書（案）」

報告事項 ・地域包括ケアと真総合事業へのナルクの取り組みについて

・新時代に対応する組織改革について

2015 年度の事業計画の詳細：3 月の本部の新聞に掲載されていますので、ご参照ください。

## ネパール震災支援ご協力お願い

としほ  
田中俊甫 (宝塚)

ネパールは、去る 4 月 24 日に、マグニチュード 7.8 の大地震に見舞われました。5 月 9 日現在、地震による死者 7912 人、負傷者 17811 人、全半壊 54 万戸、被災者 800 万人の大災害となっています。まだ、余震が続き瓦礫の中、水・食料不足など不安な毎日だそうです。

私達の団体は「ヘルプ・ネパール・アソシエーション・ジャパン」(HNA-JAPAN と称す) という名称で、17 年前(1998 年)に現地の青空教室を視察しました。当然のことながら、雨季になると教室がなく休校を余儀なくされ、強い風が吹くと砂塵が舞い上がり勉強どころではなくなります。現地の人々、NGO の方々から、なんとか教室建設を支援してほしいという要請があり活動をスタートしました。

以後、毎年 1 校の新築・増改築を援助することになりました。

その後、平成 15 年に NPO (特別非営利活動法人) に認証されて活動を継続中です。

今まで、20校の新築・増改築をしてきました。また、インド国境近くのマホッタリ地域の小学校への就学率が悪いのは、就学前教育が出来ていないからだということで、3幼稚園舎の建設支援をしてきました。

この大地震で、私たちが支援してきた学校の子どもたちは無事なのか、校舎はどうか心配で状況を現地で我々と連携しているNGO団体に問い合わせしてみたところ、彼らも自分たちのことで精一杯で、それどころではない状態にもかかわらず（電話網の機能はダメージを受け崖崩れなどで交通網は遮断されていた）住民・校舎状況を調べてくれました。5月9日現在、7校は無事、10校は連絡がとれない、3校は崩壊との連絡が入りました。

本会は、5月3日付けで被災支援の募金を開始しました。募金活動は多くの団体・個人が行っていますが、問題はその支援金がどこへ行って、どのように使われるかということです。先の総会で協議し、今まで支援してきた学校地域の救援・復興支援を中心に補助することに決めました。

そこで、この場をお借りしてナルクの皆様方に募金のお願いです。

募金は、1口 1,000円です。何口でも結構です。

振込先 ①郵便口座 01110-7-89539 加入者名 HNA-JAPAN

② 但馬銀行 宝塚支店 店番号337 口座番号 7144535 普通預金

口座名 ヘルプ・ネパール・アソシエーション・ジャパン

ホームページ <http://helppn.jimdo.com> 「ネパールニュース」に、地震の関連記事を掲載していますのでご覧ください。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

☆募金箱は総会の会場と事務所に用意します。

## 宝塚ちどりのボランティア交流会の要旨報告

平塚圭彦（宝塚）

5月17日 10:30~12:00 デイルームで開催されました。

さくら会(琴)、書道サークル、ピアノ、ハーモニカ、フルート、オカリナなどの演奏者、ポラポラの会(手打ちそば・うどん)、チェリー(周辺の高齢者の見守り)、外出付き添い、日本語教育、生け花サークル、ナルクなどから18名が参加。

濱田施設長の「介護保険改正:3年/1回」に関する講座を約30分拝聴した後、3グループに分かれてそれぞれのグループ・個人の活動内容の報告と意見交換を行いました。

色々なグループ又は個人が積極的に活動されている様子が伺えるとともに、知らないグループ・個人の活動の話聞いて大変参考になりました。ナルクももっと積極的に活動をして行かなければならないと感じつつ、終了しました。

参加者:道本知子・上西蓮英・平塚圭彦



## 入会のご挨拶

和田幸雄(西宮市名塩)

昨年8月、42年5か月の会社勤めを無事に終え、これからの人生を自分なりに少しでも前向きにと考えを巡らせていた折、現在ナルク本部でご活躍中の宮本秀樹氏に勧められ会員になりました。私は昭和24年8月生まれです。団塊世代の端くれです。日本の社会が右肩上がり順調に発展して行く過程と、団塊世代が成長して行く過程とが幸運にも合致し、日本の歴史の中で最も恵まれた人生を送る世代であったと感謝しております。

ナルクの理念を読ませていただき、今まで恵まれた環境の中で生きてこられたことに感謝し、そして今までの自分を顧み少しでも社会に対してお返しが出来たら良いなと考えております。

さしたる能力はありませんが何らかのお手伝いが出来たらと思っています。

末永くよろしくお願いいたします。

## 『今月の新入会員』



大森喜子様（川西市南花屋敷） ご入会ありがとうございます。いろいろな行事や同好会などに気軽にご参加ください。

## 運営委員会議題要旨

開催日時:5月10日(日) 13:30~15:30

出席者 13名

## 1) 4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) 拠点総会について…当日のスケジュールと役割と午後のアトラクションについて

3) 20周年記念行事進捗状況について(米田・厚東)

4) 運営委員会資料について(中田)

5) 会員増強対策について(平塚・厚東)

6) 総会および全国代表者会議について(平塚)

7) ネパール震災支援について(平塚)

8) パレットかわにし打ち合わせ(厚東)…5月22日

9) 茨木・摂津拠点20周年記念行事(厚東)…6月27日立命館大学大ホール(茨木)

10) フラダンス同好会の中止について(厚東)

11) 入会者・退会者について(金杉・厚東)

12) 4月度会計報告(大野)

13) その他(厚東)…阪神拠点ゴルフ開催 5月27日るり溪GC



## 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
7月11日(土)	天河草子夏祭り	15:00~18:00	天河草子
8月上旬	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*	コーディネート	活動合計	活動会員数
5月度	8	3	55	3	46	1	116	24
累計	25	7	127	4	101	4	268	56

\*印は講師を含む

## 健康コーナー

河野与志子(川西)

最近の人は噛むことが少なくなっています。

柔らかいパンや麺類、粉食が多くなり野菜もジュースや粉末もあります。便利になればなるほど、噛むことが少なくなっているようです。噛めば唾液がふえます。唾液の分泌量が少ないと胃腸の働きも弱り、消化不十分になりやすく腸内環境にも悪影響を及ぼします。

調理方法も大切です。柔らかいものばかりや、小振りに切り過ぎたものばかりだと噛めません。

固いもの・柔らかいもの・滑めらかなもの・モサモサのものと、メリハリをつけたり切り方も大小の変化をつけましょう。唾液の分泌量を増やすために一口30回以上噛むように努力しましょう。

「噛むことの効用」……あご骨歯茎の発達に役立つ、心の安定作用、脳の血流がよくなり、筋肉からの刺激が脳に伝わり、アルツハイマー型認知症の予防に役立つと言われています。

「唾液を出すことの意義」……味覚が発達する、虫歯、歯槽膿漏の予防、消化が良くなる。

「唾液の働き」……癌予防抑制、殺菌、消炎作用

「唾液に含まれる有効成分」……消化酵素、発がん物質の毒性を抑える、炎症を抑える、成長・若返りホルモンなどです。

※健康は毎日の食生活から！しっかり噛んで食べましょう。

独り言 —「もう」と「まだ」—

物 好男 (伊丹)

歳を取ると、つい「もう歳だからそんなこと出来ない」と言いがちです。でも「まだ80歳なんよ、これからも人生を楽しまなきゃ」と幾つになっても人生前向きに捉え、日々、明るく過ごしましょう。

「もう」はある基準を超えた諦めの様子、「まだ」はある目標に達していない未来のある状態と言えます。人生80年90年の時代です。命ある限り未来が続くのです。ナルクの会員の皆さん“まだまだ”の気持を持って明るく楽しく生きていきましょう。

さて、「独り言」を投稿し「ささえあい」に採用して戴いて1年以上が経ちましたが、今回をもって最終回といたします。勝手気ままに書いた独り言ですが、会員の皆様に読んで戴けたことに深く感謝しております。どうもありがとうございました。

文芸コーナー

小倉百人一首

みかきもり 衛士の炊く火の夜はもえ

昼は消えつつものをこそ思へ



おとなかのとみよしの  
大中臣能宣作

が警備のかがり火を夜な夜な焚くーあの火のように私の思いは夜になると燃え盛り 昼は火が消えるように心も消え入るばかり あの人への恋にこがれて 田辺聖子訳

言葉の由来

はなむけ

人生には、様々な出発があります。入学や卒業、転勤、結婚ー。そんな人生の出発を激励する意味を込めて贈り物のことを「はなむけ」といいます。「饞」と書きますが、もとは馬の鼻向けを意味していました。

旅立つ人の方へ馬の鼻を向けて道中の無事を祈った風習から「はなむけ」という言葉が生まれたのです。紀實の「壬佐日記」にも「船旅なれども馬の鼻向けす」とあります。送る人、送られる人、時代は変わってもその気持ちは変わらないようです。いつまでも心に残しておきたいものです。

俳句

たんぽぽの 絮まじりらよと朝

ゆすらうめ 友と呑みし 過ぎし日々

草の虫 露を落として 相寄りぬ

杉木妙子作

藤井邦子作

加藤美津子作

短歌

大人を招くが如き並木道若葉が似合いぬ街のはずれの

松野綾子作

『編集後記』

初夏の候、お変わりありませんか？梅雨に向けて雨の日も増えてまいります。気も滅入りそうな日はありますが、雨に濡れた紫陽花の花の美しさに、一句「詠んでみるのも素敵です。

季節の変わり目ご自愛ください。 お元気で。

M.Y

※「お詫び」:前月の時間預託活動に関する記事、近藤の電話番号を090-1952-8788に訂正します。