



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) 7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 6月29日 現在

168世帯・会員241名・賛助会員15名

ノウゼンカズラ



第19回定時総会報告

6月14日(日)10時~12時 宝塚東公民館において「第19回定時総会」が開催されました。会員51名(賛助会員4名)が参加。議長に鷲北正治氏を、書記に中田年平氏を選出後、厚東事務局長の成立宣言(出席47名 委任状85名:132名)平塚代表の挨拶に続き、下記議案が審議の結果可決されました。

引き続き賛助会員の越田景議(川西・猪名川)、福西市議(川西)、大島市議(宝塚)、伊福市議(宝塚)の皆様からそれぞれご挨拶を頂戴した後、無事滞りなく終了しました。

《 総会 》

『審議事項』

- (1) 「2014年度活動報告」: 厚東事務局長
- (2) 「2014年度会計報告・決算報告」: 大野会計
収益: 1,368,112円 経費: 1,378,743円 収支差: ▲10,631円
監査報告: 下邨監査役
- (3) 「第20回本部定時総会」骨子報告: 平塚代表
- (4) 「2015年度活動方針」: 平塚代表
 - 1) 会員の増員
 - 2) 各市町の行政・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(もしもしコールの活発化・送迎・家事援助)
* 子育て支援
 - 3) 同好会の更なる活発化
 - 4) 専門部会設置の検討
- (5) 「2015年度予算」: 大野会計
収益: 1,215,000円 経費: 1,280,700円 収支差: ▲65,700円
- (6) 「2015年度運営委員の紹介」: 平塚 15名 *印は新任
平塚圭彦(代表・事務局長兼任: 宝塚)
厚東信之(副代表: 川西) 近藤民英子(副代表: 宝塚)
大野晏稔(会計: 川西)
中田年平、金杉マチ子、渡辺三枝子、北岸博子、米田典夫(川西)
松本永子、上西智恵子、*井上堅也、*森本啓子(宝塚)
狩野勇(伊丹)、杉木妙子(猪名川)
本年度はこのメンバーで拠点の運営をしていきます。
皆様のご支援とご協力のほどよろしくお願いたします。



平塚代表の挨拶



会場の様子



退任挨拶(左より村林・古田・長尾の皆さん)

「監査」 下邨 雅(川西) 藤井邦子(伊丹)

〈 講話 〉 「市民後見人制度について」——ナルク市民後見人担当: 山田 稔氏
相続・事業継承・終活などの問題にそなえて、ナルクでは本部に「市民後見人委員会」を

設置し、任意後見人契約を結び、各拠点に委託することになっている。

各拠点では皆さんの行先の不安を解消するために取り組んでいるので、この制度を是非活用して下さいとお話がありました。

『アトラクション』
 (1) マジックショー 司会進行 米田典夫さん
 (2) 朗読 岡 昌史さん(伊丹市) 朗読同好会の皆さん
 (3) ハンドベル演奏 皆で歌う会の皆さん



本部山田氏の講話

★岡さんのプロ顔負けのジョークを入れながらのマジックの名演技を楽しみました。

★マジックに続いて朗読同好会の皆さんの「夫の暴力」の朗読をしんみり聞き入った後 大西先生のリードで「皆で歌う会」の皆さんによる「ハンドベル」の演奏に聞き入り「ナルクの歌」を全員で歌って楽しいアトラクションを終えました。

《閉会挨拶》 米田さんから、ナルクの発展と皆様の健康を祈願する挨拶で全て終了しました。



岡さんのマジック



朗読の様子



ハンドベルの演奏

ネパール震災義援金のお礼

としほ
 田中俊甫(宝塚)

この度は、ネパール大地震の義援金を頂戴いたしまして、ありがとうございました。現地は首都カトマンズやポカラへの幹線道路などは、大方普通の生活に戻ったということですが、今なお余震が1日に3~4回あり、まだまだ予断は許されない状態だそうです。

私たち NPO 法人「HNA-J(ナルク 補 援 会)」が、これまでに建てた 20 校は山奥やへき地にあり、被害の大きいところが多くあります。昨年建てた学校も、山の上のとても見晴らしのいい棚田の中に建ち、生徒たちも歌ったり踊ったりして喜んでくれたセレモニーをしたばかりなのに、その学校が全壊したとのこと。心が痛みます。皆様方から預かった大切な義援金は、まずそのような学校の復旧のために利用させていただきたいと思っています。

今年の秋に現地を訪ね、大きな被害を受けた学校を自分たちの目で見て確かめたいとも思っています。会員の皆様と一緒にネパールへの訪問をご希望される方は、是非ご一報願います。

※ HNA-J: 専務理事 田中俊甫(ナルク会員) 事務局 tel.fax 0797-73-5768
 ホームページ <http://helpnp.jimdo.com>

今月の新入会員

堀部浅香様 川西市鶯が丘
 梅野正子様 川西市加茂

ご入会ありがとうございます。色々な行事や同好会にご参加下さい。

運営委員会議題要旨

開催日時:6月14日(日) 15:45~16:45(総会終了後)

出席者 14名

1)5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の現況報告(平塚)

以下について詳しくは事務所で確認下さい。

2) 拠点総会について(平塚・厚東)…当日のスケジュールと役割、午後のアトラクション

3) 20周年記念行事進捗状況について(米田・厚東)

4) 運営委員会集計資料について(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) パレットかわにし打ち合わせ(厚東)…6月20日～21日 参加者について

8) 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) 参加者の確認

9) 猪名川クリーンアップ作戦でカンノ蜂蜜店主往訪・挨拶(厚東)

10) 拠点図書の扱いについて(厚東・森本)

11) 新運営委員の挨拶(森本)

12) 入会者・退会者について(金杉・厚東)



今後の行事予定

7月11日(土)	天河草子夏祭り	15:00～18:00	天河草子
8月2日(日)	宝塚ちどり納涼祭	15:30～19:00	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
6月度	73	5	77	1	49	2	209	32
累計	98	12	204	5	150	6	487	88

*講師預託点数は省いています。

健康コーナー

『夏の食中毒予防』

M・K

食中毒は季節を問わず発生していますが高温多湿の夏季は食中毒が特に発生しやすく注意が必要です。子供、おとしより、抵抗力が弱い人はカンピロバクター(生や加熱不足によるもの)や腸管出血大腸菌(O157)などに感染すると重症化する恐れがあるので、注意が必要です。

食中毒の予防の3原則

①つけない…とにかく手洗い! 調理の前後、魚、肉、卵にふれた後、トイレの後は念入りに洗う。

まな板、包丁などの調理器具(特に魚、肉を使ったあと)や食材もしっかり洗いましょう。

生卵を使う場合は殻をしっかりと洗って使用しましょう。



②ふやさない…作った料理は早めに食べましょう。作った料理は室温での放置は避けましょう。冷凍した食品は室温での解凍をしないようにしましょう。

③やっつける…食品は中までしっかり加熱しましょう。残り物を温めるときはしっかり加熱しましょう。

調理器具や冷蔵庫は定期的に消毒し、よく乾燥させましょう。

☆「つけない」「ふやさない」「やっつける」を守って食中毒を予防しましょう

やっつける



隠居のひとりごと

米田典夫(川西)

6月3日に関西地方は平年より4日早い梅雨入りとなりました。

川西市の^{やと}矢間に住みついて10年近くになります。転居時に隣接地の雑木林を利用して梅の木10本を植

えました。今年も大きな実をつけています。梅雨入りのこの頃収穫をして、梅酒・梅ジュースを造るのが妻の楽しみです。栗の木 10 本は、陽当りが悪かったのか 3 本が枯れましたが、残りの 7 本は大きな花をつけています。(栗の花の形と匂いを知っていますか?) 秋の収穫が楽しみです。

転居前から庭に植わっていた茱萸くみの木には、赤くて大きな実が熟し 2 人で美味しく頂いています。梅雨に入ると妻のボヤキが始まります。早朝と夕方の犬の散歩が大変だからです。この 10 年で、転居前から飼っていた柴犬とビーグル犬が逝き、今飼っているのはラブラドルレトリバーの大型犬です。3 年前に隣の家から、やむにやまれぬ理由で我が家に転居してきました。

レトリバー犬は盲導犬に適しているそうです。タレ耳でアーモンド形の優しい目で「愛嬌のある顔」。元々は狩猟犬で人間と一緒に働くことのできるおとなしい「従順な性格」と、人間を誘導するのに必要な「十分な体格と力」があるからだそうです。愛嬌・従順・体力があれば……。うっとうしい梅雨の時期とボヤカズに元気で行きましょう。

第 59 回 ナルク阪神拠点ゴルフコンペの結果報告

鷺北正治(川西)

5 月 21 日(水)掲題ゴルフコンペを「るり溪 GC」にて、15 名の参加で開催いたしました。当日は初夏を想わせる晴天のもと、お互いに交流を深めながら熱戦を繰り広げました。

上位の成績は次の通りです。
<優勝>藤井勲さん<2位>厚東信之さん<3位>鷺北正治と当拠点の皆さんが上位を独占しました。次回は60回記念大会です。改めてご案内の節は大勢のご参加とご協力方よろしくお願ひします。

文芸コーナー

小倉百人一首

わが庵いはは 都のたつみしかぞすむ 世をこが山と
人はいふなり』
喜撰法師作



わが庵は都の東南宇治山なのです。鹿の鳴く里にしかく(このように)に私ほ心も澄み 気もはればれとすんでいます それなのに世の人は私が世を憂うれしとみてかくなもてこがす(こがす)のです」

田辺聖子訳

言葉の由来
あて馬

競馬の予想を当てることと思っている人がいると思いますが、間違いです。あて馬とは、種つけ用の牡馬のことです。それがいつの間にか人間社会にも用いられることになったようです。A君の起用は、あて馬に過ぎなかつた」とは、例えば、B君を引き立てるために、まずA君が起用されたと言っていることです。馬に話を戻せば、種馬を引き立てることがあて馬の役目であり、言わば陰の役目を担っている馬と言つ訳です。しかし、ごんな世界でも脇役は必要なもの。あて馬「だと言われても、誇りを持ちたいものですわ。」

俳句

瑠璃草るりそうや 癒いゆる笑顔の まる手旗てばた 杉木妙子作

風渡る 水面みなもに揺れて 浮き葉かな 藤井邦子作

遠し鴨 つがい離れて 池の端 加藤美津子

短歌

窓開けぬ空の明を思ひしよの生きるが故の一切れのパン』
松野綾子作

『編集後記』 小暑も過ぎ、夏本番の青空が美しい季節となりました。年に一度のメンバーと一堂に会する総会も和やかに終了いたしました。本年度も会員同士の交流も含めた広がりのある活動が出来ますようご理解・ご協力をお願いいたします。※体温調節・水分補給で、熱中症にご注意ください。お元気で。 M・Y