



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) 8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 7月31日 現在

167世帯・会員 240名・賛助会員 15名



ハイビスカス

会員増強活動についてのお願い

代表 平塚圭彦

本部では、本年度の事業計画の柱に「会員増強」を掲げ、既に6月から3か月間キャンペーンを実施しています。高畑会長は成果を上げた10拠点、個人(3人)を表彰したいとの意向を持っておられます。

当拠点の過去5年間の会員数は245名、248名、248名、237名、240名で推移しています。今までの最高264名(平成20年8月)に何とか追いつきたいものです。また、ナルク全体を見ても最近の3年間で約1100名の減少となっており、このような状況を踏まえて、本部では以下の対策案を掲げています。

1) 広報活動の充実

- パンフやチラシを作成して、社協や役所のシニアが集まるところに置かせてもらう
- 定期的に記者クラブやタウン紙の記者などと連携を深め、ニュースを提供して記事の掲載を依頼する。

2) 対象拡大

- 拠点が実施する研修会(生活支援・介護予防サポーター支援)や、文化祭、環境美化などの行事に一般市民にも参加を呼び掛ける。
- 「見回りたい活動」: 会員だけでなく一般市民も対象に加える。

3) 連携強化

- ブロックのリーダーや同好会のリーダーと協力し、出席率の高い活発な会員を時間預託の「助け合い活動」にも参加してもらうよう連携する。

<実績を上げている拠点の成功例> 当拠点でも参考にして取り組んでいきたいものです。

- *会員の口コミ、ナルクの理念「自立・奉仕・助け合い・生きがい」をしっかりと理解して外に向かって伝えて行く。
- *各市の社協からの紹介……高齢者等地域活動支援ポイント事業に参加。
- *会員拡大のチーム編成……増員の目標値を設定して取り組む。
- *ブロック活動の活発化……会員が出てきやすい行事を開催し、会員外の友人・知人の参加を増やして勧誘する。
- *公共施設を活用して地域と密着した小規模展示会などを開催する(手芸品・つるし雛・書画) この時に参加した会員以外の人を勧誘する。

当拠点も口コミ作戦やパンフ・チラシの配布は公共施設に数年前から実施していますが思うほど効果がなく会員が増えてこないのが実状です。

「何としてでも会員を増やすんだ、との意気込み」で会員一人が一人の新会員を増やしましょう。

それには、皆さんの「口コミ」が一番です。

皆様のご理解とご協力を心より切望いたします。



『今月の新入会員』

- *今月の入会はありませんでした。

【訂正とお詫び】

- * 先月の新入会員ご紹介の記事で堀部朝香様の氏名を「浅香」と記載していましたが、訂正してお詫びいたします。

天河草子の夏祭りに参加して

杉木妙子(猪名川)

7月11日(土)午後3時~8時 介助サポーターとしてナルクより、11名が参加しました。特養の方、デイサービス(建屋別)の方との対面にはじまり、夕食の食券と個人情報記載の封筒を預り、一緒に模擬店でのご買物をして広場での催し(歌・盆踊り・ミュージカル・花火)を見学。



幼稚園の子ども達や入居者の家族も含め多勢が行き交う賑やかな祭でした。車椅子の方、補助車の方、家族と一緒にの方、夫婦で入居の方、会話がスムーズにできる方、食事に時間のかかる方、食べ物に刻みの必要な方、すぐに疲れてしまう方、最後まで花火を鑑賞できる方など、お一人お一人に様々な対応が求められます。参加した方々は奉仕と助け合いの精神でご自分の経験を通して、家族と思われるほど温かく対応されました。こうした体験から学ぶべき事が多々あり熱い一日でした。

ご協力ありがとうございました。

「参加者」:厚東、大野、近藤(加)、諸岡(美)、高橋(幸)、長田、比谷、北岸、小倉、谷先、杉木

運営委員会議題要旨

開催日時:7月12日(日) 13:30~16:30

出席者 14名

1)6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)拠点総会の総括と反省

3)20周年記念行事の進捗状況について(厚東)

4)会員増強対策について(平塚・厚東)

5)広報部設置について(平塚)

6)事務所当番について(平塚・厚東)…半日または隔日にしてはの意見について

7)ナルクの日経新聞の記事について(厚東)…日経新聞に6月22日~26日まで5日間連載

8)宝塚ちどり納涼祭の参加者について(平塚)…8月2日(日)

9)高槻・島本拠点子育て支援イベント(平塚)…8月5日(水)参加者2名の要請あり

10)パレット川西フェスタ参加者の感想報告(厚東)

11)北摂拠点連絡会の報告(平塚)…次回は当拠点で開催(10月15日 13:30~17:00)

12)茨木・摂津20周年行事参加者感想(厚東・近藤)

13)入会者・退会者について(金杉・厚東) 13)新運営委員挨拶(井上) 14)その他…会計報告(大野)

*8月の運営委員会はお休みです。



今後の行事予定



10月初旬	新入会員研修会	13:30~16:00	事務所
10月中旬	〃	〃	〃
10月18日(日)	ハイキング(秋祭り)	13:00~21:30	篠山春日神社

時間預託活動と点数

	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	講師	活動 合計	利用 点数	活動会 員数
7月度	110	5	64	4	62	2	0	259	▽12	32
累計	208	17	268	9	212	8	12	807	▽73	120

健康コーナー

『血流を良くして肩こりを改善』

M・K

肩こりや腰痛がある場合の多くは筋肉が緊張して硬くなり、血流が悪くなっています。肩こりを和らげるための対策として筋肉のこわばりをほぐすことが一番ですが、体内の血流を良くすることも改善への一歩です。今回は食生活で血流を良くするポイントを紹介します。

☆肩こり改善のポイントは、ビタミンB群とビタミンEを摂ること。



<ビタミンB群(B1・B2・B12)とは?>

- * 疲れのもととなる乳酸を分解し、筋肉の疲れを和らげる
- * 代謝を高め、疲れにくくする
- * 末梢神経の傷を回復させ、腰痛、肩こりを緩和する

- (B1) 豚肉、うなぎ、玄米、大豆
- (B2) レバー、うなぎ、納豆、卵
- (B12) しじみ、あさり、いわし、さんま

<ビタミンEとは?>

- * 末梢神経の血管を広げて血流を良くする
- * 血液のドロドロの酸化を防ぎ、血流の滞りなどを予防

- (E) あゆ、うなぎ、モロヘイヤ、かぼちゃ、大根葉、赤ピーマン、アーモンド

食事は偏らないでバランスよく食べることが大切です。肩こり、腰痛のある方は上記の食物を意識して摂るように心がけましょう。

巷の巷の自然界

田辺春朝 (伊丹)

毎年我が家の近くの遊歩道の一本の木が蝉の宿になっているのです。夕方になると一本の木に数え切れないほどの蝉たちが鈴なりに留まっています。そばに行っても写真を撮っても逃げません。熟睡しているのかな。蝉も静かに眠るときがあるようですね。



6月のある日、伊丹市内の金岡川沿いを南に向かって歩いていたら、カルガモが小ガモを5羽連れて、北から水の中を泳ぎながら尼崎方面に向かっていました。深さは10cmぐらいかな。

7月になって今度は(同じ?)カルガモが小ガモを2羽連れて北方向に歩いていました。いなくなった3羽は野良犬か猫に食べられたのかなと、カメラを持っていたら良かったのにと悔やんでいます。自然界は厳しいですね。

隠居のひとりごと:パート②

米田典夫 (川西)

30年位前に、会社の朝礼の後で使っていた、ラジオ体操のテープを見つけ出し、4月の中頃からラジオ体操を始めた。朝起きて朝食をいただく前の5分と、夜寝床へ入る前の5分である。

始めた理由は「しんこく」である。同じ歳の友人が心臓の手術を受けて退院してきたが、頭の痛みが取れず主治医に相談したら、治療もせず薬もくれず「ラジオ体操を真剣にやりなさい」と言われ、1日2回、1週間続けたら痛みがなくなったと電話をしてきた。

「ほんまかいな」と疑ったが、心の中では私もやって見ようと思っていた。70歳を過ぎて母親ゆずりのリウマチと思える痛みが夜中に出て、熟睡が出来ず整形外科の医院に通ったが「リウマチではない。そんなに痛いのなら、痛み止めの薬と湿布薬を出しておく」と言われて用いてみたが、いっこうに効き目がない。

むしろ胃の調子が悪くなった。ラジオ体操について調べようとしたが、私の身边にはインターネットもホームページもない。あるのは二男が高校入学の時に買ったと言うより、買わされた小学館1985年(昭和60年)発行の「現在国語例解辞典」である。それによるとラジオ体操とは、「放送局から受信機のある聴取者に電波を利用して、ニュース音楽などの音声を送るラジオで放送される号令と伴奏音楽に合わせて行う体操」とあった。号令と伴奏音楽のお蔭で熟睡にありつけた73歳です。

会報編集委員を退くにあって

厚東信之(川西)

平成24年1月から約3年半会報編集「ささえあい(お元気ですか)」に携わって参りましたが、本年6月の会報を以って委員を降りました。編集にあたっては、会員の皆様に拠点の活動状況や皆様からの投稿記事等を、簡潔に分かり易く・且つ正確にお伝えすることを心掛けてきました。

当初は平塚さん、近藤さんの3人でしたが、その後安武さんに加わって頂き4人で原稿のチェックをし、更に、誤字・脱字の有無・表現方法を2度・3度と確認の後印刷にかけますが、それでも何度かミスが発生して、皆様にご迷惑をお掛けしましたことご容赦下さい。

今後は狩野さんに交替します。皆さんは、より良い会報作りに専念して頂けることと確信しています。会報は会員の皆さんとの交流の場であり、皆さんに愛読されるものでありたいと願っています。

引き続き副代表として拠点のナलग活動に尽力いたしますので、よろしくお願い申し上げます。「現在の編集委員」……平塚圭彦・近藤民英子・安武雅子・狩野 勇の4名です。

※メモ程度でも構いません！皆様の投稿を首を長くして待っています。

文芸コーナー

小倉百人一首

滝の音は たえて久しくなりぬれど名こそ流れて なほ聞えけれ』

大納言公任作



そのかみ。嵯峨のみかどで賞でたもつたといふ有名な滝、いまは涸れて滝の音もすでにたえて久しい。けれどその名は今も世に流れ人々の耳には、音なき滝の音が聞こえている、ありし日の栄えをしのぶ。』

田辺聖子訳

言葉の由来

皮切り

物事を最初に行う時に使います。彼の発言を皮切りに、様々な意見が飛び交った」と言うように使われます。何事も最初は勇気のいる大変なことだ」と言う意味があり、皮切りは、お灸からきた言葉で、お灸をすえるとき、最初のひじすえは痛くて、まるで身の皮を切られるようだと、言う意味だったようです。江戸時代の川柳にも、皮切りは女に見せる顔でなし」とあります。お灸の最初の熱さは、顔も歪んで、とても女性に見せられたものではない。また、皮切りの「灸」と言うことわざもあり、何事も最初は苦しい」とのたとえになっています。

俳句

『月涼し父の寝息のおだやか』

杉木妙子作

『せみしぐれ夏本番と声高く』

藤井邦子作

『浮くたびに磯笛のこし海女もべる』

加藤美津子

短歌

『こんもろと加茂神社の森見えてきぬ太古の人等のひかりとなりて』

松野綾子作

『編集後記』

土用明けの暑さがことのほか厳しく感じられますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか！チリンチリンと風を運ぶ風鈴の音色、打ち水に光る虹の美しさ……など 日本人の夏の過ごし方を伝え繋げて行きたいものですね。