



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) 10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 9月30日 現在

166世帯 ・ 会員 240 名 ・ 賛助会員 15 名



マイナンバー制度について

上西智恵子 (宝塚)

先日、勤務先の事業所で表題の説明会に参加しました。

マイナンバーとは、赤ちゃんからお年寄りまで割り振られる 12 桁の番号です。行政や企業は個人情報により効率的に使えるようになりますが、個人にとっては不正利用された場合の影響など不安は少なくありません。

10月5日時点の住所に、10月中旬から11月にかけて各個人の番号の通知カードが郵送されてきますが、この中に「個人番号カード」の申請書がついており、返送すれば来年1月以降に役所で受け取ることができます。(身分を証明するものを持参)

現在のところ「個人番号カード」の受け取りは必須ではありませんが、政府は平成33年(6年先)をメドに義務化する方向で検討しています。

大まかなマイナンバー導入の流れは下記のようなようです。

- ① 平成27年10月～ 通知カードが世帯ごとに簡易書留で郵送される
- ② 28年 1月～ マイナンバーの利用開始
自治体窓口で個人番号カードが受け取れる
○表・・・氏名、住所、生年月日、性別、顔写真
○裏・・・個人番号、ICチップ
- ③ 29年 1月～ 専用サイト「マイナポータル」で、自分の個人情報がどう集められたかが確認できる
- ④ 29年 7月～ 国と自治体のシステムがつながり、役所への申請書類が減る
- ⑤ 30年～ 本人の同意で銀行口座とマイナンバーを結び付けられる



個人番号カードは、「メタボ健診の記録に結びつけられる」、「予防接種の情報に結びつけられる」等、これから暮らして行くのに必要なものでしょう。しかし、この制度に少々不安と戸惑いがあります。

下記にメリット・デメリットを記載し、「個人番号カード」を受け取るか否かの判断の一助とします。

○メリット

- ・公平・公正な社会の実現
- ・社会保障・社会福祉に寄与、災害時の対応の判断や対応の迅速化
- ・国民の利便性の向上
- ・情報の一元管理による各種手続きの簡素化
- ・行政の効率化
- ・情報の一元管理による人件費・印刷代・通信費の低減

○デメリット

- ・預金封鎖に関する懸念
- ・国が財政危機に陥った際の課税強化、その他
- ・セキュリティの問題
- ・情報の漏えいによる損失

マイナンバー制度は国民全員と密接に関係している制度ですから、一人一人がメリット・デメリットの両面をしっかりと認識しておくことが大切です。内閣府の調査では、「個人番号カード」の受け取りを「希望する」は、約25%(4人に1人)に留まっているようです。

正しく運用されているかどうか、国や自治体の動きを見守ることも大切なことだと思います。

『今月の新入会員』

* 今月の入会者はありませんでした。

室内用温室は要りませんか？



「仕様と付属品」

- * 寸法:142cm(幅)×160cm(高さ)×55cm(奥行)
- * 蛍光灯 2本、保温用ヒーター(500W)、前後面にはガラス引戸
- * 棚板 4段

会員の道本さん宅(宝塚市)の室内温室が不要になり、必要な方に無償で譲渡されます。

※ご購入の方は、道本さん宛てに連絡して下さい。 電話：0797-77-4118

※搬送は当事者間で相談下さい。

運営委員会議題要旨

開催日時:9月13日(日) 13:30~15:30

出席者 12名

1) 8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・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。……詳しくは事務所でご確認下さい。

- 2) 20周年記念行事の進捗状況について(厚東・米田)
- 3) リーダー養成講座について(平塚)
- 4) 新入会員研修会について(平塚)
- 5) 高齢者の社会支援活動(平塚)
- 6) 宝塚ちどりの介護技術研修について(平塚)
- 7) 宝塚ちどり納涼祭の報告(近藤)…8月2日(日)
- 8) 高槻・島本拠点主催子育て支援イベント参加報告(森本)…8月5日(水)森本、田川参加
- 9) 送迎に関わる事故対応の検討について(平塚)
- 10) 北摂6拠点連絡会(平塚)…10月15日(木) 13:30~17:30 当拠点にて
- 11) いながわまつり(杉木)…11月3日(火・祝)
- 12) 多田包括支援センターからの送迎依頼の件(厚東)
- 13) 会報手配り者懇談会開催(厚東)
- 14) 入会、退会者について(金杉)
- 15) その他：会計報告(大野)・第60回ナルク拠点ゴルフコンペの件(厚東)…10月20日(火)
 - ・コーヒーサーバー設置の案(平塚)



今後の行事予定

10月14日(水)	新入会員研修会	13:30~15:30	事務所
10月15日(木)	北摂拠点連絡会	13:30~17:30	事務所
10月18日(日)	ハイキング(秋祭り)	13:00~21:30	篠山春日神社
10月18日(日)	介護技術研修会	13:30~15:30	宝塚ちどり
11月13日(金)	うぐいすの森懇親会	11:40~14:00	日生中央 百灯瀬
11月19日(木)・20日(金)・25(水)	会報手配り者懇談会	14:00~15:30	事務所

*会報手配り者懇談会は表中の日程のいずれかで開催

時間預託活動と点数

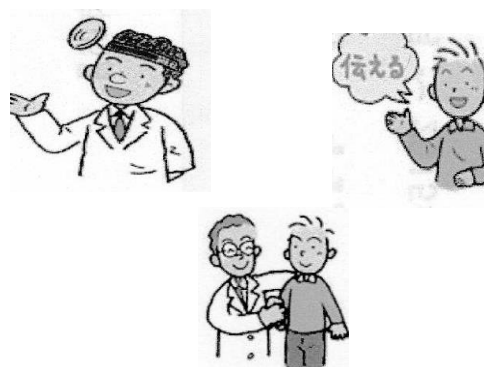
	仕事援助	家事援助	受託事業	送迎	事務所当番等	コーディネート	講師	活動合計	活動会員数
9 月度	64	4	62	8	54	1	4	197	29
累計	290	28	398	31	320	14	18	1,099	179

健康コーナー

M・K

厚生労働省が推奨している「上手な医者のかかり方10項目」を紹介します。

- ① 伝えたいことはメモして準備
- ② 対話の始まりはあいさつから
- ③ よりよい健康づくりはあなたにも責任が
- ④ 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- ⑤ これからの見通しを聴きましょう
- ⑥ その後の変化も伝える努力を
- ⑦ 大事なことはメモを取って確認
- ⑧ 納得できないときは何度も質問を
- ⑨ 治療効果を上げるために、お互いに理解が必要
- ⑩ よく相談して治療方法を決めましょう



以上は自分自身が医師と信頼関係をつくり、病気や治療への理解を深め、医者にかかるときの心がまえなどを紹介しました。ぜひ役立ててください。

ある日の電車の中の出来事

K・K(宝塚)

先日、家内と大阪は天満の繁昌亭に落語鑑賞に行ってきた。

「笑いは百薬の長」大いに笑って5歳くらい若返った気分で、帰りに一杯飲みながら焼き肉を腹いっぱい食ってご機嫌よく電車に乗った。その中の出来事である。

弱者の優先シートに座って家内と話しながら、なんとなくしに同じ優先シートの前の席を眺めていたら、少しずつ詰めたら大人一人がゆっくり座れるスペースがあった。このスペースに50代の男性で腰が90度くらいに曲がった人が、詰めてくれと迫っている。向かって左側の人は黙って詰めていたが、右側の30代の女性(結構小奇麗な)を見ていると、何ともいえない嫌そうな顔をしながら席を詰めていた。暫くその女性の様子を見ていると、ずっと何ともいえない嫌そうな顔をしているではないか。「おいおいそこは弱者の優先席やで、そんなにいやならさっと立ち上がって席をゆずれよ、何じゃその顔は」と怒鳴ってやろうかろうかと思ったがやめた。同時にこんないっぱしの大人がいる限りいい世の中にはならないと情けない思いをした15分間であった。

隠居のひとりごと:パート④

米田典夫(川西)

9月1日の防災の日、大都市では都市直下地震への防災訓練が行われていました。

同じ日の毎日新聞朝刊には『東京駅前390メートルビル建設』大阪市のアベノハルカス300メートルを抜き日本一高いビルになる見通しの記事がありました。このエリアには完成から40~60年を経過した大型ビルがあるが、一帯で整備、再開発をして「世界に情報発信をして行きたい」と三菱地所の社長が語って

おられた。

また同じ日の夕刊には、『組体操の高さ制限』とあり、大阪市教育委員会が小・中・高校の運動会や体育祭で実施している組体操の段数や練習を制限することを決めた。

四つん這いで重なる「ピラミッド」は5段、肩の上に立って円塔を作る「タワー」は3段を上限とし、体育の授業で練習することを禁止する。インターネットや動画サイトで大変危険が伴っていると投稿されたからだそうです。

300メートルの高さを競うビルの建設もあれば、体育祭での組体操の高さを制限する教育現場もあります。建築士・防災士である私の能力や指導力では、『なんとも言いませぬが……』

大正12年9月1日の関東大震災で、10万人以上の人々が亡くなったり、行方不明となった今日の日、300メートル以上の高さを競う方が危ないのではないかと思ったりもしている9月1日です。

夫婦で 同じものが食べたくなること

ペンネーム:ひまわり

「毎日、同じものを食べているんだから、足りないものも同じなんだろう。足りないものを食べたくなるって言うじゃないか」…以前読んだ本の中でのある夫のセリフである。

本当に呆れるくらい毎日 同じものを食べている。

共に歩んだ人生の中で、性格や趣味の違いに悩み、あきらめ、互いが最も心地よい距離を知る。

「食べることは、生きること」…これからも二人での食事が美味しく感じられるのであれば 共に生きてゆけるのかもしれない。(作るのは、私である。)

文芸コーナー

小倉百人一首

『「ま来むと」言ひしばかりに長月の有明の月を待ちつゝころかな』
素性法師作



あなたがこれからすぐ行くよとおっしゃればかりにまあとついでしゅう秋の夜長をすこし私は待ちがれとつとつ九月の有明の月が出るまでむなしく過つてしまつたわ」

田辺聖子訳

言葉の由来

旦那

もともとは梵語の *dhana* または *danapati* を略した言葉でした。これは施主とか檀家という意味の仏教用語です。ですから旦那は初めは僧侶だけが使った言葉だったのです。寺に金銭などを寄進する、ありがたい存在が旦那という訳です。それがいつの間にか一般化され、相手を敬う言葉になり、商人が客に呼びかけたり、使用人が店の主人を呼ぶときに使われることになった。現在は家庭の奥さんが、夫のことをいうようになったのは、最近のことです。

俳句

『明星やぼわんとはじけ椿の実』

杉木妙子作

『旅ゆけば備後路はるか彼庄花』

藤井邦子作

『豪雨きて庭の松の化粧映え』

加藤美津子作

短歌

『帰還しつばし立ちてあり義雄叔父三年の捕虜を語る』

松野綾子作

『編集後記』

うららかな秋日和が続く今日この頃です。この8~9月は、豪雨雨災害や安全保障関連法成立など波乱に満ちていました。我々にとって恒久の平和や、大切にすべきものへの意識を高めた日々でした。

何気ない毎日や家族を大切にしたいものです。 お元気で!

M・Y