



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) 11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\_sasaesai@yahoo.co.jp

HP [ナルク宝塚・川西]検索

会員数 10月30日 現在

168世帯 ・ 会員 244名 ・ 賛助会員 15名

## 20周年記念事業：秋祭り「春日神社のみこし」の見学

## 20周年記念実行委員

記念行事の第一弾として、10月18日(日)「丹波ささやま観光と春日神社の秋祭り」のバスツアーを開催しました。参加者37名が川西能勢口と萩原台から、バスに乗車、皆さん元気いっぱい修学旅行気分を味わいました。

『丹波篠山は千年に亘り、時に強い京都の文化の影響を受けてきました。その風土や歴史の土台のうえに祇園祭の影響は今も残り、華麗な9台の鉾山、荘厳な4基の神輿、そして8台の太鼓神輿の巡行や練込みは壮観であります』と書かれた“やすらぎの城下町ささやま”の案内書の説明も耳に入らず、バスは大阪のてっぺん能勢町の天王峠を越えて篠山の街につきました。

14時40分に山鉾と神輿の巡行を見物しました。ここは国重要伝統的建物群保存地区の河原町妻入り商家群で旧街道の面影を残した町並みです。4基の神輿の行列を見てから立町通りを北に歩き春日神社に向かう途中で上町かみまち(篠山城を中心に東西に分け京都に近い東地区を言う)の5台の山鉾巡行をゆっくり見ることが出来ました。大きさは京都祇園祭の山鉾の3分の2と言われていますが、さすが動く美術館、実に美しく優雅でした。特産の黒枝豆を買う人、名物の鯖寿しや、牛麦とろ丼などの夕食をすませて、最大の見ものである春日神社への太鼓神輿の宮入を待ちました。

篠山城跡の大書院に夕日が落ち二階町通りに街灯がともる頃、19時30分に「ヨーイ、サージャ」の掛け声とともに足取りも軽く50人の若衆にかつがれて太鼓神輿が宮入をしてきました。

上町のあずまに続き高砂、鳳凰、三笠と続きます。能楽殿のまえでは、1.5トンもある太鼓みこしを高々とかつぎ上げ見物人の拍手を受けました。

広い境内も4台の太鼓神輿の練り合いと多くの見物人とのエネルギーで一杯になりました。

下町しもまちの4台が練込む少し前の時間に春日神社を後にしました。

帰路の車中は「よかった」「楽しかった」「ありがとう」の声に世話役5人はほっとしました。サントリーの元社長の佐治敬三さんの言葉に「まつり・イベントを演出できない企業や団体に明日はない」とあります。皆様の協力を得て来年の20周年記念式典を盛大に行いたいものです。



参加のみなさん



鉾山(鳳凰)



太鼓神輿



## 『今月の新入会員』

松江房子様 川西市霞ヶ丘  
 石原隆典・和代様 西宮市青葉台  
 池本光夫・愉美子様 川西市鼓が滝  
 岸恵美子様(再入会) 宝塚市高司



\* 多数の入会ありがとうございました。活動(提供・同好会)に積極的に参加して下さい。

## 新入会員の研修会に参加して

猿渡佳子(川西)

10月14日 13:30~16:00 事務所で開催されました。

参加者は落合さん、和田さん、鶴崎さんと私の4名。(2名当日キャンセル)

平塚代表と中田事務局次長からナルクの理念や仕組みについて、また拠点の規則・時間預託制度・遠距離介護・奉仕活動などの説明を受けました。入会時に説明を受けてはいましたが少し活動を始めた今、改めてお聞きすると一層理解も深まり疑問点も解決出来ました。良いタイミングで機会をいただき気持ちを新たにいたしました。

車いす体験も今後何れかの立場でお世話になると思いますので貴重な体験でした。乗ればいいもの、押せばいいというものではないことが分かりました。

乗せていただきました。ゆっくり丁寧に押してもらわないと結構怖いものですね。

乗っていただきました。段差のある個所は慣れが要りますし、乗る人が重い(平塚代表)とビクとも上がらず、これは結構大変!(乗る予定のある方は心得ておくことも必要かと:笑い!)

押すも乗るも表裏一体。お互いの気持ちが一つになることが大事だということ、車いす体験から学ばせていただきました。

今後は今日の研修を活かしてナルクの活動に積極的に参加していきたいと思いました。新人同士、感謝の思いを話しあいながら帰途につきました。今後ともよろしく願いいたします。



## 宝塚ちどりの介護技術研修会の概要報告

平塚久恵(宝塚)

10月18日(日) 13:00~15:30 デイルームで行われました。

今回は各団体の諸般の事情により、参加者は13名(ナルクからは2名)といつもの半数くらいでした。

歩行介助や入浴介助のお話がありました。歩行介助では歩行状態の把握、介助の方法や歩行に使用する用具などの説明の後、実際に歩行の(杖をついて歩行・階段を昇降)の体験をしました。

また入浴介助では着脱時、洗身時、洗髪時の対応方法や浴槽内の注意事項(湯温・局部は自分で洗う)の説明がありました。

そのほか福祉用具の紹介と説明の後、足浴もありとても気持ちのいい体験をしました。

義母を看取った後なので多少のことは分かっていたと思いますが、今までにない体験をして有意義な2時間を過ごすことが出来ました。

## 運営委員会議題要旨

開催日時:10月11日(日) 13:30~15:30

出席者 12名

1)9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周年記念行事について(厚東)

・篠山まつり……18日(日)

・記念式典(新春懇親会)と記念品について

- 3)リーダー養成講座の件(平塚)……11月25日～27日 上西さんが参加
- 4)新入会員研修会について(平塚・中田)……14日開催
- 5)高齢者の社会支援活動(平塚・近藤)……10月28日会議(宝塚社協)に出席の予定
- 6)宝塚ちどりの介護技術研修について(平塚)……10月18日
- 7)ハートフルセゾン宝塚について(平塚・近藤)……グループホーム、デイケアにて書道教室の開催依頼あり
- 8) いながわまつり(杉木)…11月3日(火・祝)
- 9) 送迎の事故対応について(平塚)……本部の同意書に追加内容を提案するも却下された。
- 10)北摂6拠点連絡会(平塚)…10月15日(木) 13:30～17:00 当拠点にて開催
- 11)いながわグリーン作戦参加について(厚東)……平成28年2月6日(土)
- 12)会報手配り者懇談会開催(厚東)……11月19日(木)
- 13)援助活動について(厚東)……和歌山拠点より依頼あり、話し相手・送迎など
- 14)入会、退会者について(金杉)
- 15)喪中がき代筆援助について(厚東)
- 16)その他 ・会計報告(大野) ・コーヒーサーバー設置について(平塚)



**今後の行事予定**

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)	会報手配り者懇談会	14:00～15:30	事務所
11月末日	宝塚ちどりに懇親会	14:00～16:00	宝塚ちどり
H28年1月27日(水)	20周年記念式典(懇親会)	11:00～16:00	川西アステホール

**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
10月度	212	1	64	8	60	5	4	354	35
累計	554	29	462	39	380	19	22	1505	214

**健康コーナー**

**【脳卒中の5つの症状】**

M・K

脳卒中は脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血の3つのタイプがあります。

- |                        |
|------------------------|
| ①半身のマヒ・しびれ             |
| ②ろれつが回らな・言葉が出ない        |
| ③立てない・歩けない・ふらふらする      |
| ④視野の半分が欠ける・ものが二重に見える   |
| ⑤突然の激しい頭痛…クモ膜下出血の症状に多い |



※脳卒中は一刻を争う病気です。疑わしい症状が現れた時は直ちに救急車を呼びましょう。

**北摂拠点連絡会の報告**

中田年平(川西)

10月15日(木) 13:30～17:45 当拠点にて開催  
 高槻・島本、茨木・摂津、箕面、豊中・池田、宝塚・川西の5拠点と本部の山田主査が参加  
 (今回吹田拠点は欠席)  
 ① 会員増強キャンペーンの経過報告



- ② 高齢者生活支援活動、その後報告…各市町村の取り組み状況
- ③ 拠点単位のNPO法人取得について
- ④ 送迎活動の「万が一の事故」対応…同意書について
- ⑤ ナルク活動で楽しいこと、やりがいを感じたこと、嫌だったことなどの情報交換

「ちょっと聞いて」欲しいことなど、本部ナルク新聞の記事のようなことについて意見交換をしました。各拠点より積極的な意見が沢山出てきて有意義な会でした。

懇親会も楽しく過ごすことが出来たことを喜んでいきます。次回は高槻・島本拠点が当番です。

隠居のひとりごと:パート ⑤

米田典夫 (川西)

5年前に、自治会の小ブロックの組長と言う世話役が廻ってきました。「順番ならしやうがない」と初めての集会に出席したところ、ジャンケンに負けて防犯担当の副会長がついてきました。以来広報紙の発行や歴史散歩の事業、河川広場の整備作業など出来る限りのお手伝いをしてきました。本年は5年に一度の国勢調査の年です。私を含め自治会役員の多くの方は、高市早苗総務大臣より国勢調査員の任命を受けて、10月23日まで準国家公務員となりました。調査員証を首から吊るし、腕章をつけ近所の120世帯の調査に歩きました。留守宅が多く調査資料を郵便受けに入れることも多くありました。20段の階段をあがらないと郵便受けがない家・表札や郵便受けがなく新聞受けしかない家・石貼りの立派な門柱に小さな受け入り口のため大型の書類を小さく折り曲げないと入らない家・十分に中まで入らないので雨が心配な家・最近のデザインポストで表札やインターホーンと一体になっていて縦形が多く、入れるのに工夫がいる家など50年近くも住宅の設計、施工にかかわってきた私にとりまして“気づき”をいただいた調査員活動でした。今後もささやかではありますがボランティア活動をつづけます。

73歳の秋

文芸コーナー

小倉百人一首】

めづりあひてみしやそれとも 分かぬまに

雲がくれにし 夜半の月陰【紫式部作】



紫式部作

何年ぶりかしら 久しぶりにあなたに逢うなんて ほんとにあな たもとお顔見せてよ 幼顔が残っているような気がするし なんだ かあやふやなめめのような思いのうちに あなたはもうはや雲にかく れる夜半の月のように帰ってしまったのね」

田辺聖子訳

言葉の由来】

「めづりあひて」

鳥が飛び立つときに「羽をのばす」と言われる。そこから出たと言いつ説もありますが、一般的には「馬銜はみ」からきていると言われています。「馬銜」とは、馬を制御するためにつくわえさせるといいます。また、荒馬を取り押さえるため、「口」はめめた縄も「はみ」といいます。どちらにしろ、「口」をはずすと、馬は自由になり勝手に動き出してしまいます。「口」から、人間の場 合にも、のびのびと自由気ままにふるまうとか、調子づいて常識はずれの行動をする「口」を「はめをはずす」といってようになったわけです。

俳句】

『太鼓神輿ねりあぐ 轅立なげえのぼり』

杉木妙子作

『肩寄せてそこの手にする紅葉かな』

藤井邦子作

『手花火の匂いのこの庭』

加藤美津子

短歌】

祇園祭り終わりを報告す長老老十月半ばの八坂神社に』

松野綾子作

『編集後記』

ゆく秋にさみしさを感じるこの頃です。紅葉を楽しむ間がないまま散りゆく木の葉に秋の短さを実感します。光陰のように過ぎ行く一年の終わりに向けて自身を顧みる時間になりたい霜月です。お元気で！ M.Y