



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) 12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

H P [ナルク宝塚・川西]検索

会員数 11月 30日 現在

168 世帯 ・ 会員 244 名 ・ 賛助会員 15 名



20周年記念行事(新春懇親会)のご案内

中田年平(事務局次長)

今年は宝塚・川西拠点設立 20 周年にあたり新春懇親会に先立ち記念式典を行い、引き続き懇親会を行います。懇親会では講演やアトラクション・オークションも例年のように行います。

美味しいお弁当と色々な飲み物を用意しております。楽しい時間を皆様と共有したいと考えています。この行事を最優先に新年の予定に入れていただいて、多数の皆様のご参加をお待ちしております。

【日時】平成 28 年 1 月 27 日(水曜日)11:00~16:50

【場所】阪急川西能勢口駅前のアステ川西 6 階ホール アステ川西は川西能勢口駅から徒歩 3 分です。

【参加費】2,000 円/1 人

【出欠】今月の会報と同封の返信用ハガキを 1 2 月 2 5 日までに投函して下さい。

事務所に電話・ファックスでも構いません。(電話・F a x : 0 7 2 - 7 5 9 - 3 2 6 9)

【プログラム概要】

- ・ 11:00-11:45 開会・20 周年記念式典・功労者への感謝状贈呈式
- ・ 12:00-12:50 懇親会(昼食)
- ・ 13:00-14:00 講演【地域包括ケアについて】
川西市中央地域包括支援センター 主任ケアマネージャー 森上淑美
- ・ 14:00-15:40 アトラクション(朗読・新舞踊・コーラス)
(休憩)
- ・ 15:50-16:50 オークション(出品のご協力を事務所までお願いします)
- ・ 16:50 閉会



宝塚市社協の行事に参加

平塚(宝塚)

10月28日に宝塚市の総合福祉センターで社協主催の講演会と地域福祉懇談会が開催されました。

講演は神戸学院大学の総合リハビリテーション学部 藤井博志教授の「介護保険制度の改正と地域での支えあい活動について」のお話。

要旨は 1) 介護保険制度と地域支援事業の変遷 2) 地域支援事業の新旧比較 3) 新たな地域支援事業のめざす地域のケアの姿 4) 「福祉の地域づくり」への支援 5) 福祉の地域づくりへの市民の視点などでした。後日、詳細をお知らせします。

講演の後はグループ討議で、「地域での支えあいを進めていくために、何が出来るでしょうか」をテーマに参加者(約100名)が15グループに分かれて、それぞれ市内の各地域で活躍されている皆さんとの熱心な意見交換があり、今後のナルクの活動の参考にしたいと思います。

近藤民英子、松本永子、森本啓子の皆さんと、平塚が参加。

『今月の新入会員』

* 今月の入会者はありませんでした。

運営委員会議事録

開催日時:11月8日(日) 13:30~15:30

出席者 12名

1) 10 月度定例活動報告

*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。

2) 20 周年記念行事(厚東)

・篠山まつりの報告と反省……10 月18日(日) ・記念式典(新春懇親会)と記念品の件

3) 拠点リーダー養成講座(平塚)……上西(智)さんが参加(11月25日~27日) ユニピアささやま

4) 新入会員研修会報告(平塚・中田)……10 月14日 事務所

5) 高齢者の社会支援活動に関わる研修会(平塚・近藤)……10月28日 宝塚市総合福祉センター

6) 宝塚ちどりの介護技術研修会参加者の報告(平塚)……10月18日

7) いながわまつりの報告(杉木)……11 月 3 日(文化の日) 17 名が参加 猪名川町総合公園

8) 北摂 6 拠点連絡会について(平塚)……10月15日(木) 当拠点にて

9) うぐいすの森懇親会(厚東)……11月13日(金) 日生:百灯瀬

10) 庭仕事依頼の件(大野)……枚方拠点

11) 援助活動について(厚東)……和歌山拠点より依頼(話し相手・送迎)

12) 入会、退会者について(金杉・平塚・厚東)

13) 会計報告(大野) 14) その他…コーヒーサーバー設置後の経過(平塚)



第3回うぐいすの森 担当者懇親会に参加して

安武雅子(猪名川)

色づいた落葉樹が散り始めた頃の11月13日、日生中央のレストラン^{ももとせ}百灯瀬での懇親会に参加いたしました。滝の流れをイメージした石壁の中庭を配した落ち着いた雰囲気のお店です。

初めに、コーディネーターの厚東さんの挨拶に続き、うぐいすの森清掃にあたっての手順や心得などについてお話がありました。

その後、2つのテーブルに分かれて食事のスタート。バイキング形式の前菜の後、メインのランチ。あたたかい小鍋やデザートなども充分楽しめました。

自己紹介では、各々の入会動機やエピソードなどで盛り上がりました。

歓談の中で兄弟のお兄様が、聴覚がご不自由の弟さんを紹介のあと彼の特性を説明下さいました。簡単なことは表情で理解出来ること、複雑なことは筆談で意思疎通が可能なことなど。お掃除が得意な彼を囲み、これからは誰もがペアを組めることを感じて和やかな時間を過ごしました。同じ施設で清掃業務に携わっているメンバー同士が、思いを共有できる機会を設定していただいたことに感謝いたします。

ありがとうございました。(内容に関してはご本人の了解を得ています)



参加者9名：厚東、米田典夫、米田和夫、狩野、近藤和寿枝、中、上西(智)、森本、安武

今後の行事予定

1月27日(水)	20周年記念式典・新春懇親会	11:00~16:50	川西アステ6階ホール
2月末	新入会員研修会	13:30~16:30	事務所
3月初旬	宝塚ちどり懇親会	11:00~14:00	未定

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
11月度	73	8	73	5	51	4	4	218	40
累計	627	37	535	44	451	23	26	1743	254

健康コーナー

【冬に多い高齢者の病気や事故について】

M・K

- ① インフルエンザ…外出後のうがいと手洗いが予防の基本。バランスの良い食事と休養で免疫力をつける。室内は加湿器などで適度な温湿度を。
- ② ノロウイルス…人や食品を介し感染するので念入りな手洗いを。またカキ・アサリなどは必ず加熱して食べる。
- ③ 入浴の事故…脳卒中、心筋梗塞などは冬季に多い。脱衣場や浴室を暖かくし、入浴前は水分補給を、湯温は41℃まで。長湯は避けましょう。
- ④ 転倒…冬は厚着で動きが鈍くなり、寒さで筋肉や神経が思うように動かないので気を付けましょう。
- ⑤ 飲み過ぎ…年末年始はお酒の飲み過ぎに注意しましょう。
- ⑥ 餅による窒息…餅は小さく切り、よく噛んでから飲み込みましょう。

いながわまつりに参加して

鶴崎俊雄（猪名川）

昨年11月にナルクに入会し、丁度1年を経過しました。

この間、先輩の方々に教えていただきながら、庭の木々の伐採・草取りのお手伝いや事務所当番を数回させていただきました。

11月3日（文化の日）に「緑いっぱい、元気になれる町 いながわ」をテーマにいながわまつりが開催され、ナルクの出展に参加しました。

前日の搬入時（パネルなど）は雨でぬかるんでいましたが、当日の朝は冷えていたものの好天に恵まれ、展示物・手芸販売品など準備中にもかかわらず10時開始前から来客で賑わいました。

手芸同好会の作品の販売は昼過ぎには完売するほどの盛況でした。

今回、初めてナルクの一員として1年間で得た知識と気持ちを込めて来客に説明しました。理解いただくことの難しさを思い知り、逆に理解していただいた時は安堵感が得られ、数名の来客者から「資料を家に持帰りゆっくり読むよ」と言われたときは喜びを感じました。

多くの会員の皆様のご助言をいただき無事終了したことを報告いたします。有意義な一日でした。ありがとうございました。

「参加者」：平塚2人、厚東、大野、杉木、鶴崎、近藤民、近藤加、
金杉、渡辺、高橋幸、松本、佐藤、猿渡、三上、
越田県議、久保町議の皆さん



隠居のひとりごと：パート⑤

米田典夫（川西）

11月3日の文化の日、県立尼崎工業高校の建築科を昭和36年3月に卒業した尼工建友会10同窓がJR尼崎駅近くの都市ホテルで開催された。卒業以来55年振りに会った同窓生もいました。

世話人として名簿を作成しようとあちらこちらに電話をすると「〇〇君から年賀状が帰ってこないの、電話をいれたら、奥さんから2年前に亡くなりましたと聞かされた」とか「主人は認知症が進んで老人介

護付きホームに入っています」とか…。40名の卒業生で10名が死亡、11名が住所不明、病気療養中で欠席が4名、それでも出席者は11名ありました。会席3時間の進行役として、老人特有の病気の自慢話？と薬の説明会はやめようとお願ひして、懐かしく楽しい会になるように努めました。

クラス委員長だった彼が面白いことを言ってくれました。「老人社会大学で学んだことに、老人にはキョーヨウ(教養)とキョーイク(教育)が必要になった。今日も用事を見つけて、今日も出かけて行く、つまり毎日目的を持って元気に生きようということですよ」さすが委員長！と茶々が入った。もう一人の彼が毎日新聞の記事から、こんな話をしてくれた。「老人いきいき人生、カ・キ・ク・ケ・コ。カは感謝、キは興味、クは工夫、ケは勿論健康、そして大事なものはコの恋心。恋心とは男女の仲で友達以上の恋人未満がいい」とは言ったものの我らは加齢臭がいつぱいの男ばかりの同窓会。最後に忘れかけていた校歌を唄って、2年後の再会を約束して母校の地尼崎を後にしました。

第 60 回阪神近隣拠点ゴルフの結果報告

鷲北正治(川西)

10 月 20 日(火)、宝塚けやきヒル CC にて開催しました。3 組 12 名が参加。

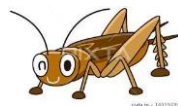
晴天に恵まれ、周囲の山は紅葉にはまだ早く、青々とした緑の下で和気あいあいの内にプレーを楽しみながら、久し振りの交友を深めました。コースは狭く OB あり、3 パット続出ありで大変苦戦しましたが、成績は以下の通りです。 次回は来年 5 月に開催の予定です。

優勝 清水富平(北神・三田) 2 位 厚東信之(宝塚・川西) 3 位 大野晏稔(宝塚・川西)

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『きよきよすなくや霜夜のそむころに衣かたしき独りかも寝む』
後京極摂政前太政大臣作



「おろぎが鳴いている 霜夜のこのしんしんと身にしむ寒さ寒いむころに私はわが片袖をひつ敷いて一人寝をするのか…」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

「火ぶたを切る」

高校野球の放送などで「よいよ熱戦の火ぶたが切られました」と使われています。「火ぶた」とは、鉄砲の元祖「種子島」からきているのです。戦国時代、戦いで活躍したのが「種子島」ですが、そのころの鉄砲は、非常に幼稚な仕組みでした。雷管の代わりに火縄で導火線に点火して、それがだんだん燃えてゆき、やがて火薬に燃え移り、弾丸を発射させるというものでした。導火線は「火ぶた」と呼ばれる火口に通じるふたを開いたところがありました。つまり、戦闘は「火ぶた」を開けることによって始まった訳です。このことから、戦闘開始のときに「火ぶたを切る」という表現が使われ出したのです。

【俳句】

『美貌とはほき柚餅子や空の青』

杉木妙子

『明けやらぬ空にへんの字の渡り鳥』

藤井邦子

『あと先に人の声する柿紅葉』

加藤美津子

【短歌】

『さざ波は光と影を揺らしつつ秋の真水は川下りゆく』

松野綾子

『編集後記』

壁のカレンダーもあと一枚を残すだけとなりました。寒さが増した年の瀬、お元気ですか？ 年明けの1月27日 20周年記念式典と新春懇親会が行われます。記念すべき20年の歴史と新たなナルクへの展望を皆さんで語り合ひましょう！ お元気で。 M.Y