



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)

1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 nal_c_sasaeai@yahoo.co.jp

HP [ナルク宝塚・川西] 検索

会員数 12月28日 現在

169世帯・会員245名・賛助会員15名

2016年新年のご挨拶

平塚圭彦 (代表)



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては佳い新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

当拠点は昨年(2015年)の11月に記念すべき20年を迎えました。

これまで順風満帆に運営出来たことは歴代代表・役員の方々はじめ会員の皆様のご尽力の賜物です。

この節目の年、年頭にあって拠点の将来に向けての課題をお伝えいたします。

事業年度の方針である ① 会員の増強 ② 同好会を増やす活動は目標を達成できていないので、継続していくことであります。

昨今、社会環境が大きく変わり、大手企業の定年制が65歳に延長しているところが増えてきている中、女性の社会進出も著しく働いている女性が多くて(就業率60%)、勧誘しても入会に繋がらない現状です。各種団体も同様の問題を抱えています。

このような社会環境を踏まえて入会者を増やすことを考えなければなりません。そのためには「声掛け運動」と「同好会を通じて入会を勧める」ことが最も効果があります。

「友人・知人」への「声掛け運動」をより強化することが急務です。

拠点の現在の平均年齢は75歳と極めて高齢化しています。とにかく若手の入会者(活動会員)を増やす必要があります。それには皆さんの協力が絶対不可欠です。

会員各人が1人、入会に繋がれば240人が増えます。今年一年はこの「ひとりが新しいひとりを」目標にして進んでいきます。どうぞ皆様のご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、皆様のご健勝で今年一年を過ごされることを祈念しまして、ご挨拶とします。
追記) 12月の会報でご案内のように記念式典を1月27日(水)に川西市のアステ川西(6階ホール)で開催します。万障繰り合わせのうえご参加ください。

リーダー研修会を受講して

上西智恵子 (宝塚)

11月25日~27日にかけてユニトピアささやまで受講しました。

一口に言って強烈な刺激を受けて帰ってきました。

全国各地の他拠点の方達と話が出来て改めてナルクは全国組織だということを実感しました。

当初ナルクには軽い気持ちで入会しましたが、今後はボランティアについて考える時間が出来たので、私に何が出来るのかを考えていきたいと思えます。

まずは、養成講座の資料やシニアサポーターテキストを読むことから始めます。

会長から本部の会報はしっかり読んでいるのかと問われました。会報は隅から隅までしっかり目を通さないといけないと思えました。

さすが創設者の言葉は厳しいです。生ぬるい考え方を反省しなければいけないと思えました。講座ではナルク活動の活性化と会員を増やすことが共通の課題になりました。

『グループ討議のまとめ』

ナルクの活性化と会員増を図るには ① 研修会の 実地：シニアサポーター研修 テキストなどを利

用する ② 趣味のサークル活動を行う ③ ツール：わかりやすいパンフレットを作り、行事の時に配布する ④ マスコミなどに宣伝してもらう ⑤ 有償無償ボランティアを対象にする ⑥ 拠点のブロック化 ⑦ 子育て支援 ⑧ 会員自らの口コミ ⑨ 依頼された案件はなるべく断らない ⑩ 他拠点の取り組みを参考にする ⑪ 楽しく活力ある運営をする ⑫ イベントをして参加を促す ⑬ 休眠会員を目覚めさせるなど。

私個人といたしましては、実家の母親が寝たきり状態になりまして、これから先は介護の問題が現実となりました。母の介護とナルクの活動をどのように生活に取り入れていくのか今後のテーマです。今回講座に参加して今後のことを真剣に考えるようになりました。

とにかくボランティア活動を長く続けて行くためには、明るく！仲良く！元気で！楽しく！やっ
て行くことが最も大事なことだと感じました。

宝塚市社協の地域活動連絡会に参加

平塚（代表）

12月22日に宝塚市のボランティアセンターで社協主催の地域活動連絡会が開催された。
(近藤民、平塚が参加)

「テーマ」

- 1) 生活支援活動グループ連絡会 趣旨説明
- 2) 平成27年度 第1回地域福祉懇談会の反省
- 3) 自治会、サロン、ミニデイの報告
- 4) 今後の生活支援グループの開催について意見交換

今回の連絡会で地域の自治会他各団体が、色々な生活支援に取り組んでいる様子がよく分かったので、ナルクも参考にして今後に臨みたい。

どこの団体も会員が増えない。増やすためには「声掛け運動」が最も効果が大きいことが共通の課題であった。

以下まとめを報告します。

- * サロン活動と自治会が繋がりをもたすべき
- * 各団体の連携、協働の仕組みを作りたい
- * 子育て世代へ理解を求めること
- * 各地域の自治会と連携強化
- * 違うグループと情報交換の必要あり
- * 各団体がブロック活動（小集団活動）をやることが大事
- * 要支援の介護・介助に理解が欲しい



『今月の新入会員』

* 小幡和子様 川西市南花屋敷

入会ありがとうございます。色々な行事や同好会にも気軽にご参加下さい。

運営委員会議事録

開催日時: 12月13日(日) 13:30~15:30

出席者: 12名

1) 12月度活動報告

- * 仕事援助(庭仕事) (大野)
- * 家事援助(杉木)・介助・送迎(大野・平塚)
- * うぐいすの森(厚東)や宝塚ちどり(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) 第2弾: 20周年記念式典(新春懇親会) (厚東・米田)

- * 感謝状の文面の確認(米田・平塚)
- * 招待者・表彰者・出し物(アトラクション)の確認(厚東・平塚)



*** 招待者への案内書配布先(厚東・平塚)**

- ・宝塚市社協 佐藤常務理事
- ・宝塚市健康福祉部 高齢福祉課 古田課長 介護保険課 藤井課長
- ・社会福祉法人 晋栄福祉会 宝塚ちどり 濱田施設長
- ・川西市健康福祉部 長寿介護保険課 山本課長
- ・川西市社協 菅原会長
- ・川西市中央地域包括支援センター 廣田所長
- ・北摂5拠点代表

*** 弁当のメニュー確認(近藤・平塚)……ゴマルゴ(中野課長) 15:00~**

3)生活支援活動グループの連絡会(平塚・近藤)……12月22日(火) 宝塚市社協主催
ボランティア活動センター 2階会議室にて

4)リーダー養成講座の報告(上西)……11月25日~27日 ユニトピアささやま

5)会報手配り者懇談会の報告(平塚・厚東)……11月19日(木) 7名が参加

6)吹田拠点20周年記念行事の報告(近藤)……11月14日(土) 吹田市民ホール

7)猪名川グリーン作戦実行委員会の報告(中田)……12月9日 国交省猪名川河川事務所

8)川西市内の各地域包括支援センターとの話し合いについて(厚東)

9)本部の年末年始の業務(平塚)……仕事納め:12月28日(月) 仕事始め:1月5(火)

10)入会・退会者について(金杉)

11)その他 ・会計報告(大野)

**※事務局よりのお知らせ:今月より活動報告書は金額発生分のみのお知らせとなります。
ご了承ください。**

今後の行事予定

1月27日(水)	20周年記念新春懇親会	11:00~16:00	川西アステホール
2月21日(日)	認知症予防講習会	13:30~15:30	宝塚ちどり
2月末	新入会員研修会	13:30~15:00	事務所
3月9日(水)	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
12月度	6	13	59	9	56	3	4	150	29
累計	633	50	594	53	507	26	30	1893	283

健康コーナー

【ノロウイルスの注意事項について】



M・K

冬季(11月~2月)の乳幼児や高齢者の糞便や嘔吐物には、ノロウイルスが大量に含まれていることがあります。

感染を防ごう！ ① ウイルスやウイルスを含んだ飛沫は、空気中に舞い上がることがあります。窓を開けて換気しましょう。 ② ドアノブや水道の蛇口など人の手にふれるところは0.02%の次亜鉛酸ナトリウム消毒液をペーパーなどに沁みこませて30分ほど置いた後、水拭きします。布団などは乾燥機やスチームアイロンなどを使って、高熱にさらせます。

※ 0.02%の次亜鉛酸ナトリウム(キッチンハイター)消毒液のつく造り方：1リットルのペットボトルに水を入れ、キッチンハイターをキャップ1杯弱(5ミリリットル)を加える。

隠居のひとりごと:パート ⑥

米田典夫 (川西)

「早、今年も終わるか！」と毎年のことながら机の引き出しの中の整理をしていたら、3年前の平成 24 年1月10日に亡くなられた小沢昭一さんの新聞記事が出てきた。昭和 42 年(1973年)から始まったラジオ番組『小沢昭一の小沢昭一的こころ』は、放送回数が1万回を超える長寿番組だったらいい。テンポの早い風刺のきいた語り調子が好きで、30歳代の若い頃よく車の中で聞いた。特にあのエロチックな話を巧みに笑いに替える話芸が好きだった。

また、小沢さんがまとめた「道楽三昧」(岩波書店)にこんなことが書かれている。「子どもの頃に住んだ東京・蒲田では週に3日は夜店が出た。その中の『千里眼』と言う露店では客の悩み事を書くと、あぶりだして、答えが出るという紙が売っていた。ある客は『どうしておんなにもてないのか』と書いた、あぶりだすと『鏡を見る』と出る。感心した私は紙を買ったが問いと関係のない答えしか出ない。もてない客と露店主が連れだって歩くのを見たのは3日後のことだった……。」

昭和60年より、職人さんや協力業者の皆さんへお礼の気持ちを伝えようと、他愛もないことを書き続けて30年にもなりました。社長引退の時にやめるつもりがまだ続いています。来年も続けるつもりらしい……。本年は1年間ありがとうございました。平成27年 12月10日記

文芸コーナー

小倉百人一首

『君がため惜しからざりし命さへ長くもがなと思ひけるかな』

藤原義孝作

君への思いが実をむすんでもし愛し愛される仲になるならばこの命を捨ててもいいー死んでも惜しくない そう思っていたんだしかしほんとうにそうになったら気持ちは変わった 僕は生きたい長く長く生きていつまでも君と愛し合いたい そう思うようになったんだ

田辺聖子訳

言葉の由来

花道

華やかな栄光の道を表す。「この言葉は歌舞伎や相撲の見物席の間につくられている通路からきています。これをなぜ「花道」といつかといえは、歌舞伎と相撲が全盛をきわめた江戸時代中期、見物人がひいきの役者や力士に思い思いの花を贈るためにつくられたからです。また、相撲の「花道」は、相撲節会せうあひで力士が髪に花を飾って登場したからだと、文字通り道の両側に花を飾ったからだとも言われています。

俳句

『もみぢ散る木喰むくわんのほほえみに』 杉木妙子

『来世こよも又夫またに送るとも糸編み』 加藤美津子

短歌

『五郎丸なんと楽しい名であるう 決め事知らず観ているラグビー』

松野綾子

川柳

『寂しいね屋台で飲める街が減り』 平塚らいてう



picta.jp - 9340572

『編集後記』

2016年 新しい申の年の始まりです。日光東照宮の長押上に施された猿の彫刻：左から右へ猿の一生を描きながら人の生き方を伝えていて、「見ざる、言わざる、聞かざる」はあまりにも有名です。実はこの本意は、「子どもの頃は悪い事を見たり・言ったり・聞いたりしないで、素直なままに育ちなさい」という教育論が込められているとのこと。子どもでなくとも、この申の年、皆さんが素直な気持ちで過ごせる年になりますように。 お元気で。 M.Y