



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)

2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 1月29日 現在

170世帯・会員246名・賛助会員15名

## 20周年記念式典・新春懇親会が盛会裡に終了

中田年平 (事務局次長)

恒例の新春懇親会が1月27日(水曜日)、アステ川西6階ホールにて開催されました。本年はナルク宝塚・川西設立20周年という記念の年となり、懇親会に先立ち設立20周年記念式典が行われました。

式典には会員65名及び賛助会員8名、合計73名が参加され、来賓として本部より高畑会長、北摂各拠点代表者6名、及び宝塚市・川西市の市役所関係者、社会福祉協議会代表者、宝塚ちどり、うぐいすの森代表者など14名に参加頂きました。式典は午前11時に厚東副代表の開会宣言で始まり、平塚代表より、拠点の「会員の増強」と「同好会の活発化」への協力を求められた。その後、高畑会長より祝辞が述べられた後、来賓代表として川西市社会福祉協議会 安田会長、宝塚市社会福祉協議会 佐藤常務理事、宝塚市健康福祉部高齢福祉課 古田課長からも祝辞を頂き、各来賓からもますますの発展祈念と温かい祝辞を頂き式典を盛り上げて頂きました。

その後、拠点設立20周年の節目にあたり、感謝状の贈呈が行われた。これまで宝塚・川西拠点の発展に寄与された松本禎二初代代表、早川周一2代目代表、村林隆4代目代表や最初の事務所開設で我らが拠点に多大な援助を頂いた井上克己氏、及びまだまだ現役として多くの活動を継続されている大野晏稔氏の5名に平塚代表から贈られた。

最後に参加者全員で記念撮影を行い設立20周年記念式典は無事閉会となりました。

賛助会員(越田県議・川西市:安田市議・多久和市議・福西市議、宝塚市:伊福市議・大島市議、猪名川町:丸山町議)の方々からも祝辞をいただきました。

午後の懇親会は、平塚代表の挨拶の後、昨年の物故者の姫田富子様、米田純一様、浅見明様3名に黙祷を捧げた後、松本初代代表の乾杯の音頭で会食と楽しい懇談が進められました。会食の間に新しく会員になられた和田幸雄さん、池本愉美子さん、石原隆典さんより自己紹介がありました。

食事終了後、川西市中央地域包括支援センター主任介護支援専門委員の森上淑美氏による「地域包括ケア」という講演では、介護保険制度など身近な内容で大変参考になったことと思います。

講演の後はおなじみ米田典夫さんの司会でアトラクションの部がスタートしました。

朗読同好会による朗読、下邨清子さん、渡辺三枝子さん、鷺北正治さんによる新舞踊を觀賞し、今年は川西市地元在住のクラシック4人のグループ「アンサンブル・ローザ」による歌とフルート・ピアノ演奏が行われ、魅惑の時を過ごしました。(ソプラノ:尾市雅子さん・安藤真弓さん、ピアノ:奥村真理さん、フルート:森田純子さん)。その後、会場の全員と一緒に歌を歌ってアトラクションは終演となりました。



平塚代表挨拶



高畑会長挨拶



松本様へ感謝状



下邨さん



渡辺さん



鷲北さん



朗読の皆さん



アンサンブル・ローザの皆さん

懇親会の最後は恒例のオークションを行い、皆様方に沢山お買い上げを頂いて拠点の金庫に入れさせていただきました。

この楽しい会は午後4時半に近藤副代表の閉会の言葉で終了しました。

本年もこの新春懇親会に参加頂きました会員・賛助会員の皆様方には深く御礼申し上げます。

## 囲碁同好会会員募集と開催案内

大橋秀敏 (川西)

本年1月より、5人で囲碁同好会が発足しました。会の運営は下記の通りです。  
昼食・コーヒブレイク時に楽しく放談できる会にしたいと思います。参加者を募ります。奮ってご参加ください。

開催日：毎月1回 10時～16時

\* 2月11日(木)・3月25日(金)

(当面は翌々月の開催日を会員で相談の上決定予定)

場所：宝塚・川西拠点事務所

会費：1回 200円

昼食：弁当持参

\*参加希望の連絡先：大橋秀敏 072-794-0115 携帯 080-6304-1432

池本愉美子 072-792-6757



「お礼」

この会がスタートできましたのも、碁盤・碁石を西宮の小金丸様・伊丹の田辺様・川西の山下様より寄贈していただいたお陰です。誠に有難うございました。

## 『今月の新入会員』

\*尾久土かおり・治様 川西市清和台

\*則竹ゆり子様 川西市大和東

ご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：1月10日(日) 13:30～15:30

出席者：14名

1)1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)20周年記念式典(新春懇親会)(中田・厚東)

招待者・表彰者の確認、別紙資料参照

3)新春懇親会(厚東・中田)

出席者の状況と役割分担と配置



アトラクションの再確認(厚東・平塚)

弁当、飲み物等の確認(近藤・大野)

4)生活支援活動グループ連絡会報告(平塚)

5)本部年賀会(平塚)……1月5日

会長挨拶要約 1)会員1万人増強 2)地域包括支援活動……要支援1・2への取り組み  
行政との繋がりの中でやるべきことを見つけ出してほしい。

6)会員の増強(平塚)……友人・知人への呼びかけ活動の状況と反応

7)猪名川クリーン作戦について(厚東・中田)……2月6日(土)9時 事務所集合

8)サロン活動への取り組み(平塚)……各市社協が展開中

9)新入会員研修会(平塚・厚東・近藤)……日程予定 2月24日・26日 対象者6名

10)宝塚ちどり「認知症予防講習」……2月21日(日)

11)囲碁同好会発足について(厚東)……1月28日(木)5名で第1回開催

12)入会・退会者について(金杉) 13)会計報告(大野)

今後の行事予定

2月21日(日)	認知症予防講習会	13:30~15:30	宝塚ちどり
2月24日(水)	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	宝塚ちどり会議室

※ 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
1月度	34	3	55	6	56	2	4	160	28
累計	674	49	649	59	563	28	34	2056	312

健康コーナー

《高齢者に多い乾燥性皮膚炎(皮膚の乾燥、かさかさ、かゆみ)について》

M・K

高齢者の6割以上は皮膚が乾燥しています。特に男性に乾燥性皮膚炎が起こりやすくなります。

《予防法》

- ① 皮膚を洗いすぎない…ただでさえ皮脂量が少ないのでナイロントオルでこしこし肌をこすってしまうと皮脂が奪われてしまいます。肌に優しい石鹸で優しく体を洗うようにしましょう。長風呂は角質層がふやけ皮脂分を奪います。
- ② 肌に優しい肌着を…木綿の下着をつける。
- ③ 空気の乾燥に注意…冬はエアコンや扇風機(温風)は皮膚を乾燥させますので湿度にも気を付けましょう。



《対策》

- ① かゆいところをかかないようにかゆみ止めの軟膏を塗ります。爪を切っておく。
- ② 乾燥性皮膚炎向けのかゆみ止めや保湿効果のあるボディクリームを塗ると効果的です。かゆみや②乾燥がひどい時は皮膚科に受診し軟膏をもらうといいでしょう。皮膚のバリア機能は水分と油分を補ってあげれば角質層が次第に満たされて正常な状態に回復していきます。

隠居のひとりごと:パート ⑦

米田典夫 (川西)

1月6日から仕事を始めました。と言っても毎年のことながら初出の仕事は年賀状の整理です。午前中に整理を終えて年賀状に関するファイルを見ていると、平成26年の元旦に作成した年賀あいさつ文(ハガキではありません)にこんなことが書いてありました。

昨年秋、知り合いの出版会社から「震災川柳」の本が送られてきました。南三陸町の皆さんが詠み人になっています。発刊にあたり文中にこう書かれています。「家族・親戚・友人の安否が確認出来ない中での集まりは想像を絶する異常な光景であり、これを機にせめて地域だけでも、一つぐらい笑いがあった方がいいのではないかと“川柳”が提案された。」

\*大津波みんな流してバカヤロー \*ホタテさんタイさんウニさんいつあえる \*積みあがるタンスカわりのダンボール \*れんほう(蓮舫)に負けぬ物資の仕分け人 \*ガレキアルバム見つけ長ばなし \*舞いおりた天使の名前はじえいたい 同じ頃、川柳とは無縁と思われる友人から、「シルバー川柳句集」をいただいた。 \*歩こう会アルコール会と聞きちがえ \*混浴は足湯だったと友ぼやき \*転ぶなよ転んでない子に言われ \*年金にボーナスないと孫が聞く \*三時間待って病名は「加齢」です \*厚化粧笑う亭主は薄毛症 笑いの中にある「喜怒哀楽の情」の川柳だが「あなたの句笑いがないと笑う妻」(毎日新聞近藤流健康川柳:平成27年12月の月間賞)と笑われそうなので川柳はやらないことにしています。

文芸コーナー

小倉百人一首

『夜もすがら もの思ふころは 明けやうで 闇のひまさへ つれなかり けれ』

俊恵法師作

冷たいきみを悲しんで一晩じゆう物思いにふけるこの頃は 夜の  
なんと長いこと なかなか明けやしない…部屋の戸の隙間さえつれな  
くつこまも白まぶに暗く

田辺聖子訳

言葉の由来

『お払い箱』

いまでは「お払い箱」と書きますが、もともとは伊勢神宮の「御祓箱からきているのです。これは、毎年お祓いをしたお札を入れて、諸国の檀家に配って歩くための箱です。こんな神聖な“御祓箱”が、なぜいらなくなつたものを捨てる意味になつたかと言えは、おそろしく、この箱が毎年、新しく取り替えられたからだと言われています。

俳句

あき かたとおね

『明の方遠峰くつきり染めゆきぬ』

杉木妙子

『霜夜の星ひとつこが美しく』

加藤美津子

短歌

『ぢがいの芽がほしほしと籠の中広げた新聞大寒とありぬ』

松野綾子



『編集後記』

全国的に豪雪に見舞われているこの冬、寒暖の差が厳しい日々が続きます。1月27日の記念式典も無事終え 次の10年への展望を新たにいたしました。

活動を通して これまで以上に生きがいや楽しみが感じられる一年となりますように。お元気で。

