



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)

3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 2月29日 現在

171世帯・会員246名・賛助会員15名

## 認知症予防講習会に参加

直木道子 (宝塚)

去る2月21日(日) 13:30~15:30 宝塚ちどりで表記の講習会が開催されました。

地元のボランティア団体など、皆で18名の参加があり熱心に受講されました。ナルクからは、平塚ご夫婦、近藤さん、岸さん、松本さん、木下さん、直木の7名が参加。



私は、認知症については他人事ではないと思って参加しました。

現在、日本では4人に1人が65歳以上の高齢者であり、そのうち7人に1人が認知症と言われ、また、100歳以上の高齢者も5万人に達して、認知症は極めて身近なものになっています。

年とともに脳神経細胞が減少しアルツハイマー型認知症、また、レビー小体型認知症そして脳血管障害なども起こりやすくなります。

今回の受講で、認知症になりにくい生活を心懸ける習慣として、以下を勉強しました。

- ① 食生活：青魚、緑黄色野菜、キノコ、ゴマ、納豆などを主に摂り塩分控えめに。肉を食す人の方が元気とも言われますが、偏らず、バランスの良い食生活を心がける。
- ② 人間関係：人との付き合いが多い人ほど、脳の刺激になり予防になります。また、家族との繋がりのある人は、精神的な安らぎ感がいいようです。
- ③ 趣味：毎日を充実させてくれます。特に知的レベルの高いほうがより効果大です。本・新聞・楽器演奏・囲碁・将棋・麻雀、手芸など。
- ④ 運動：毎日のウォーキング・体操などの運動が健康な体を維持してくれます。

年とともに避けられない問題であり、「買い物に行き献立を考えて作る」・「趣味の活動をする」・「人とのかかわり」・「お喋りをしながら楽しく過ごす」ことなどを実行して、予防に努めたいと思います。

それには、ナルクで皆さんとお付き合いするのが最もいいと思います。色々な活動を通じて仲間の輪を広げていきましょう。そして呆けずに元気で楽しく充実した余生を過ごそうではありませんか。

## 時間預託点数のお知らせについて

平塚圭彦(事務局長)

事務用品(プリンターのインク代・用紙代)の経費削減や事務作業の簡略化などの理由により、今まで毎月皆様にお届けしていました利用・提供活動報告書の配布を1月より中止しました。(寄付金をいただく会員は通知します) 2月の運営委員会にて決定しました。

今後は2回/年(上期・下期)にお届けすることにしました。

ご了解いただくとともに、預託点数等をお知りになりたい方は事務局までご連絡下さい。

## 猪名川クリーン作戦に参加しました

中田年平(事務局次長)

2月6日(土)に猪名川クリーン作戦実行委員会が主催する「第13回猪名川クリーン作戦」に当拠点から9名が参加し、猪名川・川西市側河原の掃除をしました。

この活動には川西市だけでなく猪名川町、池田市、伊丹市、豊中市から50の



会社・団体・ボーイスカウトなど子供から若者、年配者まで沢山の参加がありました。

当日は薄曇りでしたが幸いに雨も降らず、朝の9時半から11時ぐらいまで皆さん、一緒になって猪名川の河原に捨てられた自転車や、雨で流されてきた色々なゴミを拾って、少しでもきれいになればという気持ちで熱心に清掃をされました。

当拠点の担当区域は拠点事務所から少し伊丹市寄りの猪名川・最明寺川合流点近辺であり、河原に散らばった大きなゴミから糸くずのようなゴミまで沢山拾いました。今回の大掃除に参加して感じたことは日頃のちょっとした心がけでこのようなゴミの山を小さく出来るのではということでした。

皆さんも日頃からゴミのポイ捨てはしないということを実践して、日本をクリーンな国にしましょう。



## 入会のご挨拶

池本 愉美子 (川西)

ナルクの皆様、はじめまして、川西市鼓が滝居住の池本愉美子と申します。

厚東副代表とは、近隣の暮の大会で知り合ってナルクをご紹介いただきました。

今まで、ボランティアという言葉は、他人事のように思っていたのですが、何か自分で出来る事は無いかと常々考えておりました。

自分自身の元気な時間を預託して必要な時に引き出すという合理的で素晴らしい理念を教えていただき、早速、賛同して入会いたしました。

先日ナルク 20周年式典に参加させていただき、初代から支えて来られたご立派な諸先輩方々の努力のお蔭で今に至り、そこにご一緒出来た事は、何より光栄な事でございます。

余談ですが、同時に多太神社※の「森を守る会」という、もう一つのボランティアグループにも入れて頂きました。

こちらの活動とは、多太神社境内の木々の伐採後、数か所に枯れ木集め。また、裏山の遊歩道の落ち葉集めや竹笹の刈り取り、間伐等、月曜の朝10時から、1時間30分位作業があります。作業後は汗だくで、足腰が十分鍛えられます。その後は、地主の方がそのご褒美として近くの畑を貸して下さっています。そこでの収穫作業は楽しくまたその野菜作りの方法も地主さんから教えていただいています。

微力でお役に立てているかどうか分かりませんが、今後とも皆様のご指導のほどよろしくお願い申し上げます。 ※延喜式内社で、祭神は日本武尊以下4座。源氏ゆかりの多田神社とは異なる。

## 『今月の新入会員』

\*梅田アヤ子様 (再入会) 宝塚市武庫山

\*氏本由起子様 川西市大和西

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：2月14日(日) 13:30~15:30

出席者：12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)

\*受託事業:うぐいすの森(厚東)や宝塚ちどり(平塚)の現況報告

### 2) 20周年記念式典を振り返って(厚東・米田・中田)

\*記念式典・新春懇親会：良かった点、反省事項

### 3) リーダー及びコーディネーター研修会の件(平塚) 3月4日(金) 本部にて

参加者決定 金杉さん、渡辺さん、上西さんの3名

### 4) 新入会員研修会の件(平塚・厚東・近藤・中田)

22日:尾久土さん 24日:石原さん、丸山(奥)さま、池本さん、長野さん 26日:小幡さん

### 5) 20周年記念バス旅行の件(米田・厚東)……5月中旬~下旬に開催 行先など検討後決定



- 6)生活研究アドバイザー依頼の件(厚東)……2月26日(金) 井上さん、金杉さん  
 7)生活支援グループ連絡会(平塚・近藤)……社協主催 3月14日 14:00～16:00  
 8)宝塚ちどりの認知症予防講習会の件(平塚) 2月21日(日) 13:30～15:30 デイルームにて  
 平塚(奥)さん、近藤さん、岸さん、直木さん、松本さん、木下さんの7名が参加予定  
 9)「猪名川グリーン作戦」の報告(厚東・中田)……2月6日(土) 9名参加予定  
 10)パレットかわにし28年度フェスタについて話し合いの会(厚東)……2月29日 松本さん参加  
 11)利用・提供活動報告書の件(平塚・近藤) 今後2回/年にすることが承認された  
 12)入・退会者(金杉・平塚)…3名増、2名減  
 13)会計報告(大野)  
 14)その他 ・会員増強の件……声掛け活動その後  
 ・本部の海外研修旅行の件……3月14日(月)～19日(土) 台湾視察

### 今後の行事予定

3月27日(日)	介護技術研修会	13:30～15:30	宝塚ちどり
5月中旬～下旬	バス旅行	未定	未定
6月12日(日)	拠点総会	10:00～16:30	宝塚東公民館

### 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
2月度	31	9	77	1	57	2	4	181	29
累計	705	58	726	60	620	30	38	2,237	341

### 健康コーナー

M・K

#### 『インフルエンザ予防法』 【日常生活で気をつけること】

##### ①外から帰ったら手洗い・うがい&洗顔

インフルエンザウイルスは顔にもついている場合があるので手洗い・うがいとあわせ、顔も洗うとさらに効果が上がります。また、お茶に含まれる「カテキン」にはウイルスの繁殖を抑える働きがあるので、インフルエンザ予防に最適です。カテキンが含まれる緑茶、紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶なども効果があります。

##### ②栄養と休養を十分とって体力を保つ

疲れがたまっている時や睡眠不足が続いているときはインフルエンザに感染しやすい状態になっています。感染すると重症化しやすくなりますので栄養のあるものをバランスよく摂ることが大切です。ストレスがたまっている時もウイルスに対する抵抗力が弱まっていますので、ストレスを発散させインフルエンザを予防しましょう。

### 美味しい食べ物作りコーナー

新コーナーをつくりました。皆様も是非投稿ください。



#### 《ちょっぴり 大人の お雛祭に白酒のつくり方》 T・S (猪名川)

\*白ワイン：200cc \*酒粕：200g \*牛乳：200cc \*砂糖：180g

滑らかになるまで混ぜるだけ。お好みに自由に分量を加減して下さい。

牛乳の代わりに、生クリームを使ったらまた味にふくらみも。



隠居のひとりごと:パート ⑧

米田典夫 (川西)

最近というよりか、この冬の季節マスクをかけている人がマスマス増えているように思います。

日本では感染などの予防目的の着用が定着しているマスク信奉ではありますが、新型インフルエンザや花粉症などの社会的な不安のリスクを軽減させる道具的効果よりも、むしろ着用するという「儀礼的行為」で不安を払拭する役目を担っているのではないのでしょうか。また、《マスクして咳して上司を遠ざける》とサラリーマン川柳にもありますように、他人の視線を避けるための「だてマスク」も最近では増えているようです。対人関係も現在人がかかえる「リスク」をマスクがお手伝いしているようにも思えます。

このマスクについて、東日本大震災後の間もなく米国紙は「日本の薄くて白いセキュリティ・ブランケット…」の見出しで、原発事故への不安から着用が始まったと報じています。

日本人風に直訳すれば「安心毛布」となり、子供がお気に入り毛布などに執着して、安心感を得る状態を指すようです。

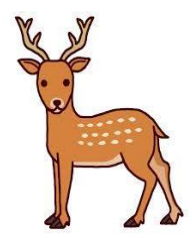
つまりマスクは現在人の「お守り」なのかも知れません。(一部読売新聞記事を引用しました) 私は小さいころからメガネをかけていますので、マスクをかけると吐く息でメガネがくもると思い込んでいますので、まだ一度もマスクをかけたことがありません。「お守り」なら一度かけてみようかな……。

文芸コーナー

小倉百人一首

『夜の中よ道こそなけれ思ひ入る 山の奥にも鹿を鳴くなる』

皇太后宮 太夫俊成作



無常のこの世を逃れる道はないのだ 世の中を捨てようと深く分け入った山の奥にも妻恋う鹿の声がきこえる あわれ鹿よわが心も千々に乱れ静けさを失う遁世の難やよ

田辺聖子訳

言葉の由来

利息ともいいますが、法律的には利息といいますが、いつまでもなく銀行などに預けた金銭に一定の割合で報酬のことです。利息は中国の史記のなかにある 息(息子)は利の如しに語源があります。

つまり、女の子どもより男の子どものほうが、のちの役に立っていることとで、女性が聞いたら叱られそうな語源です。また、利息は昔、京都の住民が朝廷に納めた地子銭(地代)が転じたもので、土地という母体から利という子が生まれるといった意味です。

俳句

沈丁花赤き蕾のこころに 杉木妙子

ふきのとう(南)傾き目を溜む 加藤美津子

短歌

新聞の切り抜き持ちこいよいよふとふと思いたり海ではなくて

松野綾子

川柳

世羅高校男女揃ってアープ切り 平塚らいてう

一月十五日新聞に掲載

『編集後記』

寒暖差が激しい日々が続きましたが、体調を崩していませんか？

日の光も明るくなり、心はずむような季節になりました。

香しい薫りの梅に始まり、沈丁花…雪柳…と希望の花咲く春はもうすぐです。

東北の早期復興を祈りつつ……。季節の変わり目、体調管理をなさりお元気で。

