



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)

4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_sasaeai@yahoo.co.jp

HP [ナルク宝塚・川西] 検索

会員数 3月31日 現在

171世帯・会員246名・賛助会員15名

新年度活動方針(案)

平塚圭彦 (代表)

スローガン: 「21年目のスタート」に当たって!

新年度は以下の4項目を拠点の活動方針として、新たな21周年に向けてスタートします。皆様のご支援とご協力のほどよろしくお願いいたします。

1) 「会員の増強」(活動会員)

若手の活動会員を増やして利用会員の満足度を高めることが急務です。これには会員の声掛け運動が最も効果があります。

2) 「会員同士助け合いの活発化」

会員の高齢化とともに利用会員が増えてきています。また新入会者も利用目的の方が多く、その一方提供者が少なく対応に苦慮しています。とにかく活動会員を増やして助け合いの活発化を図らねばなりません。

3) 「同好会の増加と事務所の利用拡大」

会員の増強には、皆様の声掛け運動と同好会を通じて入会を勧めるのが最も効果があります。同時に事務所の活用も高まるとともに、使用料が増えて拠点の運営費の補助に繋がります。

4) 「行政及び社協との連携強化」……各市町村では要支援1・2の生活支援サービスの対応に追われている昨今であり、「高齢者の生活支援サービス」の対応に積極的に取り組んでいます。

当拠点ではその一端として、「もしもしコール」を実施しています。

行政は自治会他NPO団体などに委ねることが増えてくると予想されます。これに備えて受け皿を用意することが重要です。若手の活動会員を増やして対応しなければなりません。

リーダー・コーディネーター研修会を受講して

金杉マチ子 (川西)

3月4日(金)本部の会議室で開催され、渡辺さん、上西さんの3人が参加しました。

最初に高畑会長の基調講演がありました。「努力するもののみが運をつかめる」。(誰でも人生に転機は来るが、それをつかむには、常に問題意識を持ち、転機を恐れない勇気と決断が大切である。) というお話が印象的でした。

次に交野拠点、四條畷拠点の方より事例発表がありました。

交野拠点は「交野市においてナルクの知名度を上げる」ために行政や社協への関わり合いを深め、交野市民との交流の場に積極的に参加。分離独立後7年で100名の会員増、現在273名の会員の方が活動されています。会員が「ナルクに入ってよかった」と言える拠点づくりをしたいとの力強い言葉でした。

四條畷拠点は介護保険の狭間の仕事(インフォーマルサービス)を引き受けてきました。事務所をサロンとして積極的に利用し、月2回のティーサロン、それ以外の日でも事務所には10名前後の方が集り、昨年1年間の来所者数は2,619名とのこと。会員同士の密なつながりを感じました。

会長の話の中でリーダーとは「リードする」前に入る。「命を懸けるぐらいの気概を持ってこい」と言われました。

定年後の人生をどう生きるかと考えた時に、ナルク設立に力を注がれ現在に至るまでの情熱と努力のおかげで、私たちが今ナルク活動が出来る事をうれしく思います。私はいささか心もとないですが、自分

ができるささやかなことをできる時にさせていただきたいと思うところです。

ナルクに入会させていただいて

落合民子 (川西)

ナルクに入会させていただいて一年余りが過ぎました。夫婦ほとんど同時期に体調を崩して困り果てていたとき、ナルクの伊藤恵美子さんが手を差し伸べて下さり、ナルクへと導いてくださいました。

ナルクが、他の団体にはない、時間預託という制度を設け、理念の一つに「自立」を掲げて、長く活動してこられたことに目を見張る思いでした。

私の住む川西市大和地区は、高齢化率が42パーセントを超え、近所を見回すと、後期高齢に達する人がどんどん増えています。できるだけ長く「自立」した生活を送ることが求められていることは、わかっているつもりでしたのに……。もっと早くから、本気でその手段を模索してくるべきだったと、今、身に染みて感じています。ナルクの皆様が生き活きと、一生懸命活動に取り組んでおられるお姿に驚き、頭が下がる思いでいっぱいです。まだ体調が回復せず、事務所当番しか活動に参加できない事を心苦しく、また、残念に思っています。一日も早くほかの活動にも参加できますよう回復に努めてまいります。

どうぞよろしく願いいたします。

新入会員研修会を開催

近藤民 (宝塚)

※2月22日(月)・24日(水)・26日(金)で6名の方々に以下の研修を行いました。

*拠点の会則 *ナルクの概要 *時間預託制度 *奉仕活動 *遠距離介護

*ナルク手帳の管理 *事務所当番 *車いす体験

「参加者」:尾久土かおりさん(川西市)、石原隆典さん(西宮市)、池本愉美子さん(川西市)・

丸山恵子さん(猪名川町)、長野悦子さん(川西市)、小幡和子さん(川西市)

皆さん熱心に受講されました。活発な活動を期待いたします。

【井上様より感謝状のお礼が届きました】

平塚圭彦 (代表)

去る1月27日に20周年記念行事の際、歴代代表や功労者に感謝状を贈呈しました。長年事務所を提供していただいた井上克己様から、ご丁寧なお礼状を頂戴しました。ナルクの更なる飛躍発展を祈念していただくとともに役員の方達と会員の皆様にお礼の気持ちを表したいとのことでした。皆様にご紹介しておきます。会報に掲載することが遅くなって申し訳ございません。

ご丁寧にありがとうございました。

『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：3月13日(日) 13:30～15:30

出席者：12名

1)2月度活動報告

*仕事援助(庭仕事) (大野)

*介助・送迎(大野・厚東)

*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

新規要請(宝塚)…家の中・庭・家の周り溝掃除、送迎、買い物代行

2)総会の件 …6月12日(日)10:00～17:00宝塚東公民館

3)新年度事業方針について

サポーター養成講座、会員の増強、生活支援サービス

4)リーダー＆コーディネーター研修の報告(金杉・上西・渡辺)

3月4日10時～17時 本部6F会議室



- 5) 20周年記念行事第3弾(米田・厚東)……別紙案参照 コンサート、落語、文楽：日程は公演日により調整：実行委員5名が検討し決定
- 6) 宝塚ちどりの認知症予防講習会の報告(近藤) 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
- 7) 「猪名川クリーン作戦」の報告と来年度予定(厚東・中田)……2月6日(土) 9名参加 来年は2月4日(土)
- 8) パレットかわにし28年度フェスタについての報告(松本)……2月29日：6月18日(土)・19日(日)
- 9) 来期運営委員候補者について(厚東) 10) 宝塚ちどり懇親会の報告(近藤・井上)
- 11) 事務作業の分担について(厚東・近藤)…現状通りとする
- 12) 入会・退会者(金杉) 13) 会計報告(大野) 14) 新春懇親会欠席者について結果(厚東・中田)

今後の行事予定

6月12日(日)	拠点総会	10:00~16:30	宝塚東公民館
6月15日(水)	落語鑑賞会	13:00~16:30	繁昌亭
7月2日(土)	交響楽団演奏会	14:00開演予定	ザ・シンフォニーホール
7月27日(水)	文楽鑑賞	未定	国立文楽劇場

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	コーディネーター	講師	活動合計	活動会員数
3月度	0	4	68	2	61	3	4	142	26
累計	705	62	794	62	681	33	42	2,379	467

健康コーナー

M・K

高齢者が昼間ウトウトして夜は眠ることが出来ないのは若いころと比べて「気」が減少していることが原因だと言われています。日中に「気」をチャージ。おすすめるのは、「ちょっと寝る」ことです。名付けて『ちょっと寝のスヌメ』。

夜に、十分な睡眠がとれない方は、昼に「気」をチャージする機会をつくって下さい。ただし、「ちょっと寝」は寝る時間の長さに注意をしてください。長い睡眠をとってしまうと体内リズムが崩れてしまいます。「昼寝をしたら、夜眠れなくなった」ということが起こりうります。著名な儒学者、貝原益軒は「養生訓」の中で、昼寝について「後ろに寄りかかって眠りなさい、横になって眠りたいときは少し眠り、人に起こしてもらいなさい」と注意を喚起しています。出来れば30分以内にしてください。

(ポジティブエイジング養生訓より抜粋)

料理コーナー

—桜味の飯蒸し(さくらあじのめしむし)—

T・S (猪名川)

桜の香りのする塩味のあるご飯です。客人にも喜ばれました。

「材料」：もち米3カップ・市販の桜花塩漬け1個・桜花4房・食紅少々

- ① もち米を洗って30分以上水漬けし水切りをしっかりとる
- ② 桜花は1リットルぐらいの水にしばらく漬ける 花をそっと取り上げておく 水の上澄みのみ 沈んでいる塩は溶かさない この上澄みを360cc 利用する
- ③ 水切り米に食紅を少し溶かし入れ ほんのり紅帯びたもち米と360cc の上澄み水を空鍋に入れ 火にかけ水分がなくなるまで火にかける 焦がさない
- ④ 蒸し器を沸騰させ布巾を敷いて③のお米を入れ30分強火で蒸し上げる
- ⑤ 器に移し替え桜花片を散らす 型押しにでも

※ 飯蒸しの基本は6割の水です。 栗おこわ 苺おこわ 赤飯 も同じです。お試しを。

隠居のひとりごと:パート ⑨

米田典夫 (川西)

我が家には書斎などという部屋はありませんが、一人になってゴロリとできる部屋はあります。その部屋の片隅に木製の古い机があり、机の上には5年ほど前から、「50円玉の貯金箱」として、赤い郵便ポスト型の貯金箱が置いてあります。

今年になって、2つの貯金の使い道が決まり、底のふたを破って勘定して見ました。265枚で13,250円ありました。使い道の一つ目は、自宅近くに小さな八幡宮があり、友人の総代さんが「神社由来の説明板を建てるのでご協力を」とのことなので、10,000円を協力することにしました。50円玉を200枚数えたつもりでしたが、後日届いた領収書は10,050円となっていました。二つ目の使い道はNPO法人ナルクの設定20周年を迎えての祝会があり、受付に置かれていた「1円玉募金」の50円玉44枚と奥さんからもらった22円を加えて2,222円を入れました。何れの使い道も“自己満足”の世界です。

余談ですが、なぜ50円玉の貯金なのと問われると『ご縁(円)をたくさん(50円)』の欲ばりです。

「よいごえんをくださいよろしく」 語呂と数字をあわせたら……。

4+1+5+〇+〇+9+4+3+1+4+6+4+9=50 すぐそこに春が来ています。明るくね！

文芸コーナー

小倉百人一首】

『天の風雲のかよひ路 吹きとちよをとめの姿 しばしとどめむ』

僧正遍照作

天空を吹く風よ 雲の中のかよひ路を吹いて閉ざしておくれ 天へかえる少女たちをもつばらぐらぐらとどめておきたいから……」 田辺聖子訳

言葉の由来】

村八分】

『辞苑』によれば江戸時代以降、村民に規約違反などの行為があった時、全村が申し合わせにより、その家との交際や取引などを断つ私的制裁とありますが、現在では単に仲間はずれという意味でも使われています。語源は、村の十の交際のうち、八つは援助も見舞いもしない、といふことにあります。因みに、十の交際とは、①冠 ②婚 ③葬祭 ④建築 ⑤火事 ⑥病気 ⑦水害 ⑧旅行 ⑨出産 ⑩年忌のこと、このうち葬祭と火事を除くは一切かがわらないといふ訳です。

俳句】

桜湯のふんはひらひらしずやかれ

杉木妙子

子のたよのうへに餅を届けけり

加藤美津子

短歌】

『やわらかき陽に回つてさる一オ校舎のへらむ折の形』

松野綾子

川柳】

『医者通いのしむだけには仲が良い』

平塚らいてう



『編集後記』

待ちわびた“春”の到来です。3月にはなかった景色が身の周りに広がります。桜前線情報から・・・ひとまわり大きい制服と緊張した笑顔。新年度の異動で担当が変わった窓口。春の新番組など。新しい風がそれまでの空気を浄化しているようにさわやかです。あなたの毎日にも新しい春が訪れますように・・・ お元気で。 M. Y