



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)

5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 4月30日 現在

170世帯・会員 245名・賛助会員 15名

第 20 回 総会と講演などのご案内

平塚圭彦 (代表)

青葉茂れる好季節となりました。新年度の総会を下記要領で開催いたします。

総会は拠点の重要な議題が審議される年1回の大切な会です。皆様ご多用のおりとは思いますが、万障繰り合わせの上多数のご参加をお願いいたします。

なお、午後は講演やアトラクションを楽しんでいただけます。

『開催日時』 平成28年6月12日(日) 10時~15時30分

『会場』 宝塚東公民館 2階大ホール(阪急宝塚線山本駅から南へ徒歩5分)

『総会』 10時~12時

「議題」 1) 2015年度活動報告 2) 2015年度決算報告と2016年度予算
3) 2016年度活動方針 4) 運営委員・監査の任免 5) その他

『昼食』 12時~13時

『講演』 13時~14時 テーマ:「診療報酬改定に備えて」

宝塚市立病院 経営統括部 藤本課長

『アトラクション』 14時~15時30分

- ・フラ体操
- ・ハンドベル演奏とコーラス
- ・コマ回し (伊丹のボランティアの方)

☆返信はがきと総会議案書を今月の会報に同封します。

ナルクに入会して

石原隆典 (西宮)

昨年ギター同好会に入会させてもらい、その後ナルクに入会して1年が過ぎようとしています。

入会して間もないので、まだ猪名川の清掃、事務所当番、そして研修会に参加しただけの駆け出しですが、むしろ現役の頃より忙しい毎日で、大げさに言えば月月火水木金金のスケジュールで生活しています。悲願であったコミュニティバスが実現し、その仕事が月の半分を占めています。自治会・老人会・青年部の諸会議と日常の活動、また幼児教育を考える会・明るい選挙を推進する会・花と緑を推進するリーダー等々種々雑多な仕事を引き受けています。その合間を縫って一番の楽しみであるテニスに行ったりして、家でじっとしていることがありません。女房子供は馬鹿ではないかとあきれていますが、私はボランティアは人のためではなく、あくまで自分のためにしていると思っています。そして、できることなら子どもを育て両親を看取った地域でやりたい、地域に恩返しをするのが夢でした。夏の暑い日に正座をしながらガードレールを磨くのを見て、白眼視する人もいると思いますが、そしりは気になりません。信念で生きたいと思っています。

宝塚ちどりの介護技術研修会に参加

木下淑子 (宝塚)

3月27日(日) 13:30~15:30

宝塚ちどりダイルームで開催



「テーマ」：食事介助・口腔ケアについて

食事介助は食べる機能・話す機能に繋がり、食欲の増進・体力の維持・他者とのコミュニケーションを可能にしてくれます。積極性が増し、生きる意欲も出るとのことです。食事とベッドでの姿勢は、同じ目線で介助することが大事です。口に入れたスプーンはまっすぐひきぬくこと。呑み込んだことを確認してから、次の一口を介助すること。

口腔ケアでは、口の開けられない人の原因を見極めて対応することや部分入れ歯、総入れ歯の入れ方や外し方なども参考になりました。

とにかく相手の身になってやさしくやさしく丁寧に接することが重要だということ学びました。
「参加者」井上堅也、大野晏稔、木下淑子、平塚圭彦・久恵

運営委員会議事録

開催日時：4月10日(日) 13:30~15:30

出席者：11名

- 1) 3月度活動報告
 - *仕事援助(庭仕事) *家事援助(平塚)
 - *介助・送迎(大野・厚東)
 - *受託事業：うぐいすの森(厚東)・宝塚ちどり(平塚)の現況報告
- 2) 新年度の活動方針の件(平塚)……4月会報により説明
- 3) 2016年本部定時総会と代表者会議の件(平塚)……5月25日(水)
 - 13:30~17:00 大阪産業創造館にて
- 4) 20周年記念行事(第3弾)の件(厚東・中田)……落語・コンサート・文楽などの鑑賞
 - 日程は公演日により決定
- 5) 拠点の総会について(平塚・厚東・中田)……6月12日(日) 10:00~15:30
 - 宝塚東公民館にて 会員への案内状と午後のアトラクションについて
- 6) 運営委員新任・退任候補について(平塚・厚東)……数名の候補が挙がった
- 7) 第2回生活支援活動グループ連絡会報告(近藤)……3月14日(月) 14:00~16:00
 - 宝塚すみれ栄光園
- 8) 生活支援総合事業に係わる川西市の現状(厚東)……川西市長寿介護課：山本課長と面談
- 9) 宝塚ちどりの「介護技術研修会」の報告(平塚)……3月27日(日) 13:30~15:30
 - 宝塚ちどりデイルーム 「テーマ」：食事介助、口腔ケア
- 10) 北摂拠点連絡会報告(平塚)……2月26日(金) 吹田拠点(千里ニュータウンプラザ)
 - 次回は6月30日(木) 高槻・島本拠点が当番
- 11) パレットかわにしフェスタの件(厚東)……6月18日(土)・19日(日) 事前準備と開催日当日の担当者の確認
- 12) 入会・退会者について(金杉・平塚)……新入会員なし
- 13) その他 会計報告(大野)、ボランティア保険の件(大野)、ナルクユニフォームの件



健康コーナー

『認知症を防ぐ生活習慣』

M・K

①ポリフェノールを…赤ワイン、ぶどうジュース、カシスジュース、ゴマ、大豆、緑茶
そば、トマト、カレーなど、ワインの飲み過ぎは禁物です ②野菜と魚をいっしょに摂取し
ましょう。③よく噛んで、腹八分目(カロリーを制限すると脳にゴミがたまり
にくくなる) ④楽しく運動しましょう(よく歩く) ⑤よく笑いましょう。笑え
る人はドーパミンがどばー！仏頂面をしているよりも、意識的にニコニコして
いるほうが脳は衰えないのです ⑥いくつになっても“やってみる”脳の活
性化はその心から！習い事を始めたり、作ったことのない料理に挑戦したりな
ど。あきらめた瞬間から脳が退化するそうです。



今後の行事予定

6月12日(日)	拠点総会	10:00~15:30	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	14:00開演	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 ネート	講 師	活 動 合 計	活 動 会 員 数
4月度	46	7	61	1	58	4	2	179	29

『今月の新入会員』

* 今月の入会者はありませんでした。

2015年度活動者一覧

※ 皆さん1年間ありがとうございました。

「仕事援助」(庭木の剪定、消毒、肥料散布、庭の掃除・草抜き、植木(花)の水やり、代筆)
大野晏稔、浅川美子、大矢登、厚東信之、諸岡茂昭、米田典夫、米田和夫、寺戸熊男、
鷺北正治、鶴崎俊雄、平塚久恵、杉木妙子、長田恵美子、森本啓子

「家事援助」(掃除、買い物、調理、洗濯、医療機関の手続き)
杉木妙子、藤森美代子、浅川美子、平塚久恵、谷先節子、近藤民美子

「外出介助」
藤森美代子、近藤民美子、田川幸子、伊藤恵美子、大野晏稔

「送迎」
大野晏稔、鷺北正治、田川幸子、平塚圭彦、長尾孝子、厚東信之、近藤民美子

「事業委託」
「うぐいすの森」(室内外の清掃)
浅川美子、伊藤恵美子、大野佳代子、狩野勇、厚東信之、近藤加寿枝、佐藤松枝、猿渡佳子、
高橋早智子、高藤美代子、松尾裕子、米田典夫、米田和夫、宮本秀樹、村林隆、安武雅子、
渡辺三枝子、上西智恵子、多田悦子、森本啓子、中里美、金杉マチ子、池本愉美子、尾久土
かおり、鶴崎俊雄、小幡和子

「宝塚ちどり」(喫茶のサービス)
藤井邦子、井上堅也、池田早苗、石原朱実、上西蓮英、岸美佐子、道本知子、直木道子、
長尾孝子、三上ひろ子、木下淑子、長田恵美子、近藤民美子、森本啓子、松本永子、
和田幸男、平塚圭彦・久恵

「サポート活動」
「事務所当番」……対象者が多いため、書面スペースの都合により割愛させていただきます。
「事務作業」……活動点数の入力・集計・印刷など 中田年平、近藤民美子、藤原武男、平塚圭彦
「会計」 大野晏稔 「会報編集」 狩野勇、安武雅子、近藤民美子、平塚圭彦
「生活アドバイザー」……シャワーチェアに対するインタビュー 井上堅也、渡辺三枝子
「拠点ホームページ」 田辺春朝、中田年平
「技術指導」……フラ体操(比谷光子)、手芸(藤井邦子)、パソコンサークル(井上堅也)、ハンドベル(大
西幸子)

「奉仕活動」……①子育て支援(大村輝子、増田晶子) ②会報手配り 22名 ③天河草子夏祭り 9名
④宝塚ちどり納涼祭 7名 ⑤川西フェスタ 8名 ⑥いながわ祭17名(賛助会員2名
含む) ⑦ハンドベル2回 8名 ⑧環境(河川の清掃) 9名

※万が一お名前が漏れている方がおられましたら平にご容赦ください。

隠居のひとりごと:パート ⑨

米田典夫 (川西)

平成 28 年度のスタート 4 月 1 日が、老齡の身の上に遠慮なくやってきたが、何時もと変わらず「あまり好きでない」パンとコーヒーの朝食をいただきながら新聞を読んだ。

読売新聞の「編集手帳」にこんな記事が載っていた。

- ・戦後初の三冠王と言われた野村克也さん。プロ野球人生一年目は、11 打数 0 安打 5 三振である。シーズン終了後に解雇通告されたが拜み倒して撤回してもらったらしい。
- ・ノーベル賞で研究医の頂点を極めた山中伸也さん。20 分間の手術が 2 時間かかり、足手まといと“ジャマナカ”という異名を先輩医師からもらい、臨床医になる夢をあきらめたらしい。
- ・新国劇の名優とうたわれた島田正吾さん。駆け出しの昔、舞台上千葉周作の寺小姓を演じた。たった 1 行ながら新聞の劇評欄に初めて名前が載った『島田正吾見るに堪えず』。

4 月 1 日が入社式、10 日頃には入学式と若い人達の希望に燃える門出である。

我が身の人生経験など要らざるお世話に違いないが、挫折や失意、狼狽のつまずきをした時、相田みつをさん(栃木県足利市の書家、平成 3 年 12 月享年 67 歳で死去)のこのころの暦“にんげんだもの”に救われたような気がします。つまずいたっていいじゃないか人間だもの。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『わたの原 漕ぎ出でて見れば ひさかたの 雲居にまがふ 沖つ白波』

ほしよしよし さきのかほくたじよたじしん
法性寺入道前関白太政大臣作

「大海原に舟を漕ぎ出し海と空をひろびろとながめれば 沖に立つ白波は雲かとまがうばかりなんとまあ はるけくも晴朗ながめよ」

田辺聖子訳



【言葉の由来】

『壁に耳あり』

どんな秘密事でも、世間にはもれてしまいがちだということの意味です。「壁に耳あり、障子に目あり」と並べて使う場合もあります。

この言葉は『平家物語』からきており、西行法師が平家の悪口をいうと、まわりの人々が「壁に耳あり、恐ろし恐ろし」といったとあります。政治を批判すると、それが当局にすべに知れわたってしまつたというのが、オリジナルの意味だったのですが、時代が下がって現代になると、これが人の悪口や秘密がもれやすいという意味に転じてきたのです。

【俳句】

ほろわかほこ したかぜ あんど

『朴若葉木の下陰の安堵かな』

杉木妙子

『燈台へ浪にたたみゆく春の風』

加藤美津子

【短歌】

『線路沿い列なして咲く菜の花の丈伸びきたり車窓に』

松野綾子

【川柳】

『よき匠巧みに使つ鈍い刃物』

平塚らいてう

『編集後記』

風薫る五月、すがすがしい季節になりました。

ご親族・友人知人が九州におられる方には、心よりお見舞い申し上げます。

東北から 5 年後のこの天災！心が痛みます。いま、自身ができることを深く考える日々にとおもいます。

木々の新緑に元気をもらいつつ・・・お元気で。



M. Y