



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)

6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 5月31日 現在

170世帯・会員246名・賛助会員15名

6月12日は拠点の総会です

平塚圭彦 (代表)

総会のご案内は5月会報と一緒にお届けしました。

出欠席のハガキの締め切りは過ぎていますが、投函をお忘れの方、欠席と返事された方で参加できるようになった方は今からでも受付いたします。……事務所までご連絡下さい。

『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)

第21回本部定時総会と代表者会議の報告

平塚圭彦(代表)

5月25日(水) 13:30~16:45 大阪産業創造館で全国から130名が参加のもと盛大に開催されました。(平塚が出席)

正会員:131名(内 出席者:81名 委任状:15名)

西村事務局長の総会成立宣言の後、議長に田中千鶴子氏(高槻・島本拠点代表)、書記に岡田直樹氏(本部)を選出、高畑会長の挨拶に続き、次の議題が審議され無事に終了しました。

(1) 第1号議案 「2015年事業報告及び決算報告に関する件」

- ・2015年事業報告及び決算報告……西村事務局長、月森事務局長
- ・会計監査報告……仲監事、東本公認会計士

(2) 第2号議案「2016年度事業計画の件」

- ・2016年事業計画 提案説明:高畑会長

(3) 第3号議案「2016年度活動予算に関する件」

- ・2015年度活動予算書 提案説明:月森事務局長

(4) 第4号議案「組織改革について」……提案説明:神野副会長

(5) 第5号議案「任期満了に伴う理事・監事の選任について」……提案説明:西村事務局長

(6) 質疑応答……高畑会長、担当役員

*本総会の詳細については、7月の本部の新聞に掲載されるので、ここでは概要のみ報告します。

*2016年度の事業計画は本部の3月の新聞に掲載済みです。

『第2部』 パネルディスカッション 進行:寺井副会長

「テーマ」 介護予防・日常生活支援総合事業への挑戦!

「パネラー」 小山拠点代表:内田邦子氏、銚子拠点代表:小澤利政氏、枚方拠点代表:和田亮吉氏
茨木・摂津拠点代表:石田あけみ氏

パネラーの皆さんから拠点の概況と各市町村の取り組み状況、事業委託契約の内容、課題についてお話しがありました。

今月の新入会員

青木裕之 典子さん 川西市清和台

*入会ありがとうございます。色々な行事や同好会などにご参加下さい。

宝塚ちどりの懇親会の報告

上西蓮英(宝塚)

3月9日(月) 11:00~14:30 宝塚ちどりのコミュニティールームで開催。

1,000円(自費)の美味しい弁当を食べながら、ナルクのことや世間話に花を咲かせました。

<話題の内容>

- *ナルクの知名度アップを図る必要あり
 - *自治会でまとまりのいいところあり(参考にしては)
 - *伊丹のボランティアは活動時間を市が買い上げる制度あり
 - *沢山のポイントを持っている人は他人に譲れないか?
 - *時間預託の利用範囲を広げては(特に家族へ)……この門戸が開ければ入会者増になると思う
 - *活動内容をより多くの会員に知らせることが大事(小集団活動を通じて)
 - *いかなご作り談義(高くつくが楽しみである)……子供や知人に送っている
 - *病気・趣味・認知症の徘徊の話
 - *趣味・特技を沢山持っている人は認知症にならないとは限らない……なっている人もいますよ。
- など活発な話題が出されて賑やかで楽しく有意義な会でした。

「参加者」: 井上堅、近藤民、池田、松本永、木下、長尾、平塚(夫婦)、上西蓮 9名の皆さん

運営委員会議事録

開催日時: 5月8日(日) 13:30~15:30

出席者: 10名

1) 4月度活動報告

*仕事援助(庭仕事: 大野) *家事援助(平塚)

*介助・送迎(大野)

*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) 20周年記念行事(第3弾)のその後(厚東・中田・米田・金杉)

落語鑑賞(中田)、コンサート(厚東)、文楽(金杉)それぞれの参加者の確認

3) 総会時の講演について(平塚)……「テーマ」: 診療報酬制度改定について

講師: 宝塚市立病院 経営統括部 藤本課長・水田主幹

4) 総会について(平塚)……資料「議事次第、2015年度活動報告、予算、決算報告、2016年度の活動方針、予算作成後会報と一緒に配布する。

・当日のスケジュール、アトラクションなどの内容の確認と当日の役割分担

5) 運営委員新任・退任候補について(平塚・厚東)……新任: 鶴崎さん(猪名川町)

Tさん、Yさん、Nさんは固辞された。

退任: 森本啓子さん、松本永子さん、北岸博子さん

6) 運営委員の人材及び活動会員不足への対応について(平塚)……対策について意見具申

・当拠点は平均年齢が74.9歳と超高齢拠点であり同時に活動会員不足に伴うサービスの低下が心配。打つ手はあるのか! 体験入会制度に

7) 8月の運営委員会について(平塚)……昨年同様休みとする

8) 熊本大震災に対する拠点の対応について(厚東)……総会時に募金箱を用意する

9) 時間預託点数のお知らせについて(厚東)……台帳の管理、他拠点の運用などを本部に代表が確認。

10) 会計報告(大野)……総会時の資料に添付

11) 宝塚ちどりのボランティア交流会の件(平塚)……7月3日(日)

10:00~12:00 数名の参加が必要

- 12) 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
- 13) 入会・退会者について(金杉・平塚)……新入会員なし
- 14) その他 同好会を増やすことについて

健康コーナー

『食中毒予防3原則』

M・K

食中毒は年中起きていますが気温の上昇とともにこれからの時期は一段と多く発生します。

- ①清潔(菌を付けない)…手洗いの励行。包丁・まな板を使用前後よく洗う。
- ②迅速…調理してから早めに食べる。細菌はネズミ算式に増えていきます。1個の細菌で10分間に1回分裂すると1時間で64個、2時間で4千個、3時間で26万個になります。
- ③加熱または冷却をする…十分な加熱。中心温度が75度C以上。5度C以下の冷蔵、表面を65度C以上に加熱する。冷蔵庫を過信しない。以上の点に注意され、食中毒の予防に努めて下さい。

今後の行事予定

| | | | |
|----------|-----------|------------|-------------|
| 6月12日(日) | 拠点総会 | 10時~15時30分 | 宝塚東公民館 |
| 6月15日(水) | 落語鑑賞会 | 13時~16時30分 | 天満天神・繁昌亭 |
| 7月2日(土) | 交響楽団演奏会 | 14時開演予定 | ザ・シンフォニーホール |
| 7月3日(日) | ボランティア交流会 | 10時~12時 | 宝塚ちどり |
| 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 |
|-----|------|------|------|----|--------|----------|----|------|-------|
| 5月度 | 35 | 6 | 73 | 3 | 55 | 3 | 4 | 179 | 28 |
| 累計 | 81 | 13 | 134 | 4 | 113 | 7 | 6 | 358 | 57 |

『第61回阪神近隣拠点ゴルフの結果報告』

鷲北正治(川西)

5月18日(水) 掲題ゴルフ大会を「るり溪ゴルフクラブ」にて開催しました。

当日は晴天に恵まれ、当拠点の他、豊中・池田、北神・三田、大阪北の4拠点から12名が参加。成績は下記の通りです。懇親会では交友を深めたり、拠点の問題点等を話題にしたりしながら、和やかなうちに無事終了しました。メンバーの大野さんの誕生日優待を利用し低料金でプレーが楽しめました。

優勝 溝口 正さん(宝塚・川西) 2位 厚東信之さん(宝塚・川西)

3位 鶴内 強さん(豊中・池田)

なお、次回は9月下旬~10月を予定しています。

改めてご案内しますので、奮ってのご参加をお待ちします。



最近のツバメ (つばくろ) 事情について

平塚久恵 (宝塚)

毎年のことながら、ぼつぼつツバメが到来して巣作りを始めるころです。にも係らず最近姿を見かけるのが少なくなったと思いませんか。

今でも郡部へ行けば昔と変わらない光景が見られると思いますが、私宅の近くでは彼らの住環境が極めて悪くなったと言うものの、今までは結構姿を見かけたのですが今年はまだ姿を見かけません。

なぜかなと心配しています。その理由を調べて見ました。

- 1) ツバメの世界も少子化社会になってきている。即ち卵を産む数が少なくなっている。
- 2) 糞がきたないため、人間どもが巣をつぶしてしまう。
- 3) 蛇やカラスにやつつけられる。
- 4) 巣作りの材料(泥)が少なくなった(田んぼが少なくなったため)
- 5) 自然が少なくなって、餌の虫が少なくなった。



私が外出の時に行き交う最寄りの駅でも、毎年のことながら巣づくりをしています。

やがて、雛が孵って子ツバメたちがいやと言うほど糞をするようになります。

乗降客に糞が掛かってはまずいので、駅員さんが糞が下に落ちないように受け皿を作っています。

ラッシュ時はともかく皆さん乗降に余裕のある時は、デジカメで撮影している人がいます。

こんな平和なひと時を見かけるとほっと一息心が和みます。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『ぼつぎます 鳴きつる方を ながむれば ただ有明の 月ぞ残れる』

後徳大寺左大臣作

「ぼつぎます」が一声泣いてゆく声のした空を見上げればぼつぎますの姿は見えず夢かうつこのよつにはいかなし有明の月一輪

田辺聖子訳



【言葉の由来】

『ベそをかく』

「ベそをかく」は顔をしかめて泣きそうになるさまをいいますが、不愉快なとき、口をへくの字に曲げるとも指すようです。「ベそ」は「圧おさ」

のへしがなまったもので、唇に力をこめて、圧おさつけた口の形をいいます。また、「口をへ」の字に結んだ能面がありますが、これは

「べしみ(圧面)といいますが、『俚諺集覧』には「小兒ノ泣カントスル時ノ面ツキヲ、ベそヲ作ルト云フモヘシ口也」とあり、この「ベそ

ヲ作ル」が「ベそをかく」に変化して行ったようです。因みに「…かく」とは「いびきをかく」とか「恥をかく」と同じ「…する」と言っているのです。

【俳句】

『牧の原の新茶や画廊開設口』

杉木妙子

『夏近し夕日に馬の曲線美』

加藤美津子

【短歌】

『梅干を数年ぶりにつくろつし梅食む君の表情の顕た』

松野綾子

【川柳】

『入るはなし出のは多し我家計』

平塚らいてう

『編集後記』

田んぼに張られた水を風が涼しげに渡り、植えられた苗の緑が目にも鮮やかな水無月です。うっとりしい梅雨も命の育みに欠かせない恵みだと思えば、また違う風情を感じます。季節の変わり目・・・毎年早くなる熱中症への予防もお心がけください。 お元気で M・Y