



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)

7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 6月30日 現在

169世帯・会員244名・賛助会員15名

第 20 回 定期 総会 の 報告

近藤民英子 (副代表)

平成28年6月12日(日)10時から宝塚東公民館において定期総会が開催されました。代表挨拶の後、議長に鷲北正治氏を、書記に近藤を選出。中田事務局次長より総会成立宣言(会員45名 委任状96名 賛助会員4名参加)の後、以下の議題を提案し承認されました。



【総会】

- 1) 2015年度活動報告: 厚東副代表
- 2) 2015年度会計報告・決算報告: 大野会計
収入 1,296,666円 支出 1,495,275円 △198,609円
- 3) 監査報告: 下邨監査
- 4) 2016年度活動方針: 平塚代表
『会員の増強』『会員同士の助け合い』『同好会の増加と事務所利用拡大』『行政及び社協との連携強化』
- 5) 2016年活動予算書(案): 大野会計
収入 1,254,600円 支出 1,416,900円 △162,300円
- 6) 運営委員・監査委員の任免: 平塚代表
「運営委員13名」

平塚圭彦(代表 事務局長兼任・宝塚) 厚東信之(副代表・川西) 近藤民英子(副代表・宝塚)
大野晏穂(会計・川西) 中田年平(事務局次長・川西)
狩野 勇(伊丹)、米田典夫(川西)、井上堅也(宝塚)、金杉マチ子(川西)、杉木妙子(猪名川)、
渡辺三枝子(川西)、上西智恵子(宝塚) 新任…鶴崎俊雄(猪名川)
「監査2名」

下邨 雅(川西)、 藤井邦子(伊丹)

☆賛助会員の越田県議、福西川西市議、大島宝塚市議、伊福宝塚市議から祝辞を頂戴しました。

【講演・アトラクション】 司会進行 米田典夫(運営委員)

1) 「講演」

- 診療報酬制度について: 宝塚市立病院 経営統括部 藤本課長
- 地域医療連携の取り組みについて: 宝塚市立病院 地域医療室水田主幹



<内容>

- ① 宝塚市立病院の概要 ② 診療報酬制度改定の概要 ③ 地域包括ケアシステムについて
 - ④ かかりつけ医をもつことと薬剤師の係わりあいについて ⑤ 後発医薬品(ジェネリック)について(医療機関としては増やしたい) ⑥ 紹介状の上手な使い方など
- きめ細やかで分かりやすく説明をいただきました。活発な質疑応答があり良かったと思います。

2) 「アトラクション」

今回初めてのフラ体操や伊丹のコマ回し名人三木さんの名人芸を披露していただき、皆さん拍手喝采でした。続いて歌の会によるハンドベル演奏と会場と一体になって「夏は来ぬ」、他を合唱しました。

3) 「閉会」 厚東副代表による閉会の言葉で総会が無事終了しました。

【事務局よりのお知らせ】

平成28年熊本大震災への義援金について！！

先の総会で募りましたところ、皆様から11,830円の募金がありました。

6月30日に日本赤十字社に送金いたしました。ご協力ありがとうございました。

今月の新入会員

入会者はありませんでした。



汽車の旅

南 範子 (川西)

拠点の会員の中では最も古い旅行経験者だろう。1923年母の実家のあった東京で生まれ、その年9月にあった「関東大震災」は経験しないで父の赴任地大阪に連れてこられたのだから、もちろん何の記憶もない。大正天皇崩御で、正月休みの長くなった叔父につられて、帰省先の千葉県に行ったことも部分的な記憶はあるが、旅行そのものは覚えていない。



5歳のころ母の妹の結婚式で東京に行った。暗いうちに西宮を出て夕焼けに浮かぶ神田ニコライ堂を見たのははっきり覚えている。「ムカエタノム」の電報を送っておくと見送りにきた父が言った。当時は電話などなく、至急の用事は郵便局から電報で来た。「カネオクレ」とか「チチキトク」など。座席から電線を見上げて「いつ電報が追い抜くか」を見届けようとしていた幼い自分を思い出す。

東海道線沼津につくと長い停車時間がある。童謡「汽車ぽっぽ」にある「前ひき後押し」SL機関車2台で(2重連)富士山麓を今の御殿場線を通りぬけるために。木造の汽車からは猛烈なばい煙が入ってくる。石炭の匂いも息苦しい。国府津に着くと蒸気機関車を切り離すのために、また長い停車がある。プラットホームの中央に洗面台が並んでいて、救われたように顔を洗った。

昭和8年丹那トンネルが開通する以前はこんな旅だった。

運営委員会議事録

開催日時：6月12日(日) 15:40~16:30 宝塚東公民館 出席者：12名

1) 5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) 総会、アトラクションの反省など(運営委員全員)

3) 20周年記念行事の状況報告(厚東・中田・金杉)……落語鑑賞(中田)15名、コンサート(厚東)11名、文楽(金杉)31名が参加申込み

4) 拠点の活動計画と会員増強策について(平塚)……総会議事次第に記載

5) 運営委員の紹介(平塚)……新任：鶴崎俊雄さん

6) 本部の組織変更に伴う地域ブロック制について(平塚)……本部総会時に提案
今までの北摂拠点連絡会(6月30日が最後)を解散し、県ブロック単位とする。
ブロック長：崇嶋理事 兵庫県ブロックは下記の10拠点です。

(宝塚・川西、姫路、東神戸、神戸、丹波、北神・三田、芦屋、西宮、尼崎、福崎)

7) 宝塚ちどりボランティア交流会の件(平塚)……7月3日(日)10:30~11:45
宝塚ちどり デイルームにて 2~3名の参加が必要

8) パレットかわにしフェスタの件(厚東)……担当者の確認 17日：中田 18日 午前：大野、杉木、渡辺 18日午後：金杉、近藤民 19日午前：杉木 19日午後：厚東

9) 入会、退会者(金杉)……入会者：青木典子さんご夫婦



今後の行事予定

7月27日(水)	文楽鑑賞	14時～16時30分	国立文楽劇場
8月4日(木)	生活支援活動連絡会	13時30分～15時30分	宝塚社協主催
8月7日(日)	宝塚ちどり納涼祭	15時～19時	宝塚ちどり

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
6月度	88	5	72	4	61	2	2	234	34
累計	169	18	206	8	174	9	8	592	91

健康コーナー

『笑い与健康』

M・K

笑うことはとっても体にいいんです。笑いはただ(無料)! お金が掛からない! とっても良い健康法なので笑顔で過ごすようにしたいものですね!

笑いの効果、① 免疫力アップ ② ストレス解消 ③ リウマチの痛み軽減 ④ 糖尿病予防・改善 ⑤ 鎮痛軽減、など。

漫才や落語、新喜劇を見て笑った直後に血液検査を行ったところ、18人中14人がナチュラルキラー細胞の活性値が上昇。とにかく笑ってしまえば理由がどうであれ免疫力が上がるのです。

つまらない時こそ鼻歌を歌って笑って見ることです。笑っているうちに不思議と気分も楽しくなって、前向きな気持ちになってくるものです。面白くなくても笑った表情(口角を上げて歯を見せる)をすることで免疫力が上がります。免疫力が上がっているかどうかは血液検査でわかります。皆さん笑って過ごしましょう。……一笑一若 一怒一老!



20周年記念行事・・・落語鑑賞

溝口 正 (川西市)

6月15日(水)昼席 天満天神繁昌亭 参加者:15名

当日は猛暑の快晴。JR東西線、大阪天満宮駅を降りて徒歩5分ほどで繁昌亭に着く。

ウィークデイでありながらほぼ満席(約200席)の盛況であった。落語8題の内訳は桂派が5人、笑福亭派が2人、林家派が一人、それに漫才、漫談を加えて10演目であった。特別印象が強烈だったのは桂枝光だった。女将さんと近所の若い衆・晋さんの逢瀬をジョーク交じりで演ずるものだった。旦那さんが戻ってきて二人の浮気がバレそうになるが、そこは頓知の利いた掛け合いで逃れる。幾つかの落ちがついてドット笑いをとる。声が澄んでいて張りがあり、速やかなテンポをもって語る口調はとても心地よかった。落語家は語る上座と受ける下座の身振りを交えて話すのが常でありその動作が鮮やかだった。旦那さんは外で浮気の様子、女将さんは若い衆と自宅で浮気する。それは人目を忍ぶ隠し事なので暴く落語に惹かれる。兎に角、桂枝光は上手だった。



最後を飾るに相応しい落語家は笑福亭笑福が演じた。当日は東京都知事の不信任案が可決されることになっており、朝からそのニュースで持ちきりだった。可決されたら舛添知事は解散する、それとも自ら辞任する、どの結末になるか気になっていたが、笑福亭笑福はその結末を「まくら」で明かにした。「まくら」をどうしようかと迷っていた時、舛添知事の辞表だ。図らずも「まくら」の部分を与えてもらった。舛添知事の「せこい」やり方を交えて風刺し聴衆を笑わせた。当人は「桃太郎の活躍」を本題としており熱演そのものだったが、咄嗟の「まくら」演出はさすが古参だと感心した。

テレビの落語を度々視聴するが、本場のそれは鑑賞してなお余りある。助成金のお蔭で割引きチケットを戴き夫婦 2 人で鑑賞できた幸運を感謝している。企画された役員に敬意を表します。

《初めての経験》

ひまわり(ペンネーム)



知り合いから聞いた話です。

86歳の男性の方が微笑んで話されました。

「高齢になって、さまざまなことが、出来なくなったりして不便を感じることもあります。しかし、耳が聞こえにくくなったことも初めての経験。足が少し不自由になり杖を使うようになったことも初体験…などなど。これまでと違う環境や状態を、新しい生き方への再挑戦として考えるようにすると、まんざら苦痛でもないのです。」と言われたそうです。

発想の転換と言えればそれまでですが、このご高齢の方の言葉と思えば、胸に響きます。

文芸コーナー

『筑波峰の みねより落つる みなのか 恋ぞつもりて 淵となりぬる』

陽成院作



「東国の歌まぐら筑波山 その峰々からしたたり落る 小さな流れも積もり積もれば男女の川となるのです——私の恋も次第につもっていつしか深い淵となりました」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『べつたら』
「べつべつ」として気力のない様や人を指して「べつたら」という訳ですから、これはかなりの蔑称です。それもそのはず、このことばは「愚」を擬人化した「愚太郎兵衛」からきています。それが「べつたらべえ」になまり、「べつたらべ」「べつたら」となったわけですね。

【俳句】

『せらあへん浴石に標縄言葉潮』 杉木妙子
『立ちかけし傘のしずくも梅雨の入り』 加藤美津子

【短歌】

『はりかえり花の道ゆゑ女のあひらけに思えり昔のうたのこ』 松野綾子

【川柳】

『親の意見なすびの花に緒つゆ』 平塚らいてう

『編集後記』

小暑の頃ですが、既に6月から炎暑の日々です。友人から「半夏生」という植物をいただきました。大きめの濃緑の中に涼しげな白い大きな斑入りの葉です。72候の歴日の名である他に半分化粧をしているような・・・に意味を持ち、雨の中、恥じらいなが白粉を纏う女性のようにもありません。謂れや俗説を持ち、趣のある花々や草木など知ること人生の楽しみです。お元気で！



M・Y