



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

ささえあい

(お元気ですか)

8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 7月29日 現在

167世帯・会員 242名・賛助会員 15名

## 終活準備(生前整理)のやり方、すすめ方

生前整理は体力のあるうちに自分のペースで始めることが大切です。特に大型の不用品の処分などは体力のあるうちでないとできないことが沢山あります。今後の生活を快適にするための生前整理についてご紹介します。

### 【心構えとして】

#### ・ 生前整理の必要性

生前整理は“自分の死後の整理”ではなく“これからの生活のための整理”“というイメージで取り組むように心がけることが大切です。

#### ・ 焦らず楽しく整理

これから生活する上で大切なもの、必要なものを無理に整理、処分することは今後の生活の楽しみを奪う結果になってしまいます。生活に無理のない範囲で進めることが大切な心構えです。懐かしい物品から過去に浸るのも生前整理の楽しみの一つと言えるでしょう。

### 【やり方、すすめ方】

#### ・ 自分に必要な物を見直す。生前整理は物を整理するとともに精神面の整理も必要です。

老後に物が増えてしまう原因は“不安による消耗品の買いだめ”や“必要以上に物を買ってしまう”ことが原因です。自分に本当に必要なものを判断することは難しいことですが、必要以上に生活消耗品のストックはできるだけ避けましょう。

#### ・ シンプルライフは老後を楽しくする。老後はできるだけ“ものを捨てる”“ものを増やさない”ことが大切です。

### 【不要なものを片づけて、趣味を充実】

#### ・ 定年後の生きがいとして趣味を持つことは非常に大切です。……特に男性！

#### ・ 使っていない部屋を片付けて、楽しい空間として利用できるようにする。

### 【不用品の処分方法は】

#### ・ 不用品は思い切って処分しましょう。まだ使えるものは“不用品買い取りサービス”や“リサイクルショップ”に持ち込んで売却できます。電話でも取りに来てくれます。

売れる中古品 家具…状態のよいもの、ブランドもの

家電…製造から5年以内の状態の良いもの

貴金属・ブランド品…古いものでも売れる可能性があります

不要な物があれば、無料見積りの業者に相談してみましょう。



### 【自分で運べないものは】

#### ・ 古い箆筒・ソファなどの家具や大量のごみは不用品買い取り・回収サービスを利用しましょう。

#### ・ マイナスイメージの多い生前整理ですが、上手に整理することで老後の生活を充実したものに変えましょう。……いざに備えて、今から生前整理をやっておきましょう。(近藤民英子)

## 関西地区（大阪・北摂、兵庫）事務局長会議の報告

中田年平（事務局次長）

7月19日（火曜日）本部会議室にて、高畑会長、寺井副会長、神野副会長、西村事務局長、宮本事務局次長、月森事務局次長、山田氏、岡田氏などが出席。大阪・北摂、兵庫地区の15拠点から事務局長や拠点代表17名が出席、当拠点からは平塚代表兼事務局長と中田が出席。

議題は2016年度事業計画のポイントの地域支援事業について寺井副会長から、地域ブロック制について神野副会長から、時間預託マニュアルの一部改訂について西村事務局長から説明の後、各拠点の現状報告・課題等について話し合いが行われた。

各拠点から現状の会員数動向や活動内容、課題等が報告され、引き続き質疑応答が行われたが、ほとんどの拠点の課題は、当拠点と同様で会員数の減少や会員の高齢化に伴う活動内容の低迷・縮小についての報告であり、会員減少への解決策は殆ど出てこなかった。西宮拠点からは会員の減少で活動が出来なくなってきて、来年度には解散を検討中という話まで出された。多くの拠点で会員増強キャンペーン実施の成果が出ていないという報告の中で、東神戸拠点の会員増強活動は同好会活動を広げたり、会員以外にも参加をしてもらう、歌のサロンを実施して25名も新規入会された事例報告もあり（キャンペーンで全国7位）今後の参考になった。当拠点でも検討していく必要があるかと思われる。

### 今月の新入会員

今月の新入会員はありませんでした。

### ヒコーキの思い出

昭和33年戦後東京の住宅難からやっと抜け出し、羽田に近い住宅公園の分譲に移りました。

まだ千里など大型団地が開発以前で、ダイニングキッチンやステンレスの流し台も珍しく、炬燵で食事する時代でした。

毎朝洗濯物を干している時間に、目の前を横切っていく「ヒコーキ」がありました。まだ自分たちの乗り物と言う感覚は全くなく、定期便という知識もありませんでした。

ある日、夫が「明日の搭乗券があるから」と誘ってくれました。羽田の搭乗手続きは、木造2階建の建物、飛行機はプロペラ、尾翼のあたりにタラップがあり、客席は100くらい、「気圧の変化で万年筆のインクが漏れる」とビニール袋を渡されました。

離陸するとなんとこれが毎日見えていた **ヒコーキ!** プロペラ機で高度も低いので、離陸してすぐに我が家が見えました。（周囲がほとんど1戸建て）湘南海岸が地図帳で見ると同じ海岸線でした。富士山、佐久間ダム、浜名湖、いずれも地図通り、興奮しているうちに大阪に着陸しました。

「アア面白かった!」と思わず言って、「俺はこれから仕事に行くんだ」と叱られて、現実に戻りました。

南 範子（川西）



### 運営委員会議事録

開催日時：7月10日（日） 13:30～15:30 出席者：12名

1) 7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）

2) 20周年記念行事の状況報告（厚東・中田・金杉） ……落語鑑賞の報告（6/15）15名、コンサート（7/2）11名、文楽鑑賞（7/27）31名

3) 関西地区事務局長会議の件（平塚） ……7月19日（火） 13:00～16:30  
本部6階会議室にて

4) 会員増強対策について（平塚） ……声掛け運動のその後



- 5) 平成 28 年度第 1 回生活支援活動グループ連絡会 (平塚) ……宝塚社協主催  
8月4日(木) 13:30~15:30 総合福祉センターにて
- 6) 天河草子の夏祭り (杉木・厚東) ……7月23日(土) 15:30~19:00
- 7) 宝塚ちどり納涼祭 (平塚) ……8月7日(日) 15:00~19:00  
売店・ゲームの手伝い
- 8) パレットかわにしフェスタ報告 (厚東) ……6月18日~19日
- 9) 北摂拠点連絡会の件 (厚東) ……6月30日 高槻・島本拠点が当番
- 10) 入会・退会者動向 (金杉・平塚)
- 11) 会計報告 (大野) 12) その他連絡事項(杉木) いながわまつり 11月3日

**健康コーナー**

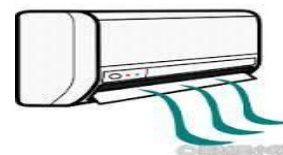
**夏の体調管理「冷房病対策から」**

M・K

エアコンの効いた部屋から入ると「ちょっと肌寒い」と感じる場合があります。そうした状態を長時間、あるいは毎日のように続けていると、体に大きなストレスとなります。特に影響を受けるのは自律神経(交感神経と副交感神経)です。その為、男性にも冷え症が増えています。

**冷房病や冷え症の予防のポイント**

- ①設定温度は26~28℃を目安とし、寒さを感じないレベルにする
- ②冷房の効いた部屋と外気との温度差は3~4℃が理想
- ③エアコンの風に直接当たらないようにする
- ④腹巻や厚手の靴下など、服装で自衛する
- ⑤エアコンのきいた場所では暖かい食べ物や飲み物を摂りましょう
- ⑥適度に体を動かし、血流を促す
- ⑦シャワーより入浴(低めの温度…37~38℃)がよい
- ⑧ストレスをためないようにする



**今後の行事予定**

11月3日(祭日) 10時~16時 “いながわまつり” (猪名川町総合公園)

**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<br>当番等 | コー<br>ディ<br>ネー<br>ト | 講<br>師 | 活<br>動<br>合<br>計 | 活<br>動<br>会<br>員<br>数 |
|---------------|------|------|------|----|------------|---------------------|--------|------------------|-----------------------|
| 7月度           | 59   | 5    | 64   | 5  | 51         | 1                   | 0      | 185              | 29                    |
| 累計<br>(4月~7月) | 228  | 23   | 270  | 13 | 225        | 10                  | 8      | 777              | 120                   |

**20周年記念行事に参加して**

下邨 <sup>ただし</sup> 雅 (川西)

年齢を重ねるにつれて出不精になり、コンサートに出かけることも少なくなっていた時に、記念行事として文楽・落語・クラシック音楽鑑賞会への参加呼びかけがありました。

せっかくなつくって頂いた機会に便乗して久しぶりにクラシックを聴いてみようと思い、この行事に参加することにいたしました。

演奏会当日の7月2日は梅雨も中休みになった真夏日の中、大阪の福島にある“ザ・シンフォニーホール”での日本センチュリー交響楽団の演奏会に出かけました。会場では顔なじみのナルクの会員

の方々にお目にかかりましたが、挨拶もそこそこにして指定された席に座るとそこは演奏家と殆ど同じ高さの見やすい絶好の場所でした。

演奏曲はアラン・ブリバエフ指揮で、歌劇「アバイ」よりカザフスタンの民族舞曲で始まり、次いでプロコフィエフピアノ協奏曲第 3 番は若手ピアニストのアレクサンダー・ロマノフスキーとの共演がありました。その熱演に応じてアンコールをピアノ独奏で聞かせてくれました。最後にはラフマニホフの交響的舞曲の構成でしたが、弦・木管・金管楽器と打楽器そして何よりも卓越した演奏技術のピアニストの奏でるハーモニーにひたり、心から至福のひとときを過ごすことができました。感謝・感謝の一日でした。

ナルク阪神近隣拠点ゴルフのご案内

鷺北正治(川西)

第 62 回の掲題ゴルフコンペを下記要領で開催いたします。  
秋空の下で、のびのびとプレーを楽しみませんか。多くの皆様のご参加をお待ちします。

日時 平成 28 年 10 月 21 日(金)  
場所 宝塚けやきヒル CC 〒666-0161 宝塚市切畑字長尾山 19-14 TEL 072-799-1177  
費用 プレー代 7,000 円前後(昼食付)  
会費 2,000 円(賞品代と会食費に充当)\*スタート時間・組み合わせ等は、別途ご案内いたします。  
参加希望者は 9 月 30 日(金)までに、ナルク事務所又は鷺北まで 電話:072-758-2151

文芸コーナ

【小倉百人一首】

『瀬をはやみ 岩にせかるる瀧川の われても末にあはむと思ふ』

崇徳院作



「石を噛み ほとぼしる急流 瀧の早瀬は岩に堰かれしびきをあげて二つにわかれる ほとつきみもいまは堰かれて別れてもさきには必ず再会してこの恋をいらぬくもらだよ」 田辺聖子訳

【言葉の由来】

『芋づる式』

「芋づる式」とは、大・小「芋づる」と芋がくっついていっているような集まりをいいます。このでいう「芋」とは、サツマイモのことです。サツマイモのつるをたぐればその意味は明らかです。ご存知のように、明治維新後の政治の中心になったのは薩摩藩出身者。森有礼、松方正義、寺島宗則など大臣級の人物が多くいますが、なんとと言っても頂点は西郷隆盛と大久保利通です。この二人がいなければ、彼らの出世もなかったと思われるほどであった。それを見た江戸っ子が、鹿児島名産のサツマイモにひっかけて皮肉ったのがこの「芋づる式」です。

【俳句】

『夏演目や薫樹累物語』

杉木妙子

『沈丁の香に包まれて庭を掃く』

加藤美津子

【短歌】

『白百合が昭和の岸に咲いておの夢を育った少女のこころ』

松野綾子

【川柳】

『亭上居りもやもや続き女房フシ』

平塚らいてう

『編集後記』

4年に一度のスポーツの祭典“オリンピック”が開催されました。世界中からその技を競うために南米の地に集結したアスリート達。

人知れず流した汗と涙を、夢に変えて羽ばたく若人達にエールを送りましょう。…お元気で!