



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)

9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 8月31日 現在

168世帯・会員244名・賛助会員15名



20周年記念行事のお礼

20周年記念行事実行委員長 厚東信之(副代表)

阪神淡路大震災が起きた1995年11月に産声を上げた当拠点は、昨年11月で20周年を迎えました。ボランティア元年と言われた当時と比べると、近年ボランティア活動がやや低調になってきたと言われますが、こうして成人式を迎えることができましたのは、偏に先人の方々のご努力の賜物であります。記念行事のテーマを感謝の心を込めて「ありがとう」と「おかげさまで」といたしました。昨年夏以来記念すべき20周年を、会員の皆様全員が祝うとともに、心に残る行事を企画するために5人の実行委員会を選出しスタートしました。(厚東、中田、米田、金杉、上西智)

去る7月27日の国立文楽劇場の鑑賞を以って、20周年に関わるすべての行事を無事終えることが出来ました。多くの会員の皆様のご参加ありがとうございました。これまでの一連の行事を振り返ってみますと、昨年10月、丹波篠山春日神社の秋祭りのバスツアーを第1弾として、年末には広く皆様への感謝の心を込めた記念品として、拠点の愛称「ささえあい」と「20周年記念」の文字を印刷したフェイスタオルを全世帯にお配りいたしました。

本年1月27日には恒例の新春懇親会を、阪急川西駅前のアステホールで開催、多くの会員や本部から高畑会長、8名の賛助会員、更に宝塚市・川西市の行政並びに社協からも、来賓をお招きして盛大に行うことができました。またこの20年間ナルク活動に貢献された5名の方に感謝状をお贈りし、参加者全員でお礼の気持ちをお伝えできたことは役員一同大きな喜びでした。

記念行事の第3弾は、当初バスツアーを予定していましたが、高齢の会員にとっては長時間のバス移動は負担が大きいことや当日の天気などを考慮した結果、「落語」「コンサート」「文楽」鑑賞などに企画を変更しました。その結果57名の参加をいただくことが出来たことに感謝申し上げます。

記念行事実施に際しては実行委員の方々や運営委員の方々から力強い支えをいただきました。

お蔭様で大方の皆様から良い企画だったとのお声や、本部からは、宝塚・川西拠点は「なかなか味なことをやりな」と言われ、実行委員としても、無事にやり遂げた充実感を味わっています。

次の30周年に向けて、これからも着実に一步一步前進したいと願っている次第です。今後とも皆様の暖かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。



【20周年記念行事のまとめ】

- | | | | |
|-----|----------------|---------------------|-----------|
| (1) | 平成27年10月18日(日) | 丹波篠山春日神社の秋祭りへのバスツアー | 37名 |
| (2) | 平成28年1月27日(水) | 新春懇親会・20周年記念式典 | 93名(来賓含む) |
| (3) | 〃 6月15日(水) | 落語(天満天神繁昌亭) | 15名 |
| (4) | 〃 7月2日(土) | コンサート(ザ・シンフォニーホール) | 11名 |
| (5) | 〃 7月27日(水) | 文楽(国立文楽劇場) | 31名 |

今月の新入会員

寒川吉文・良子様 川西市久代 入会ありがとうございます。
色々な行事に参加して楽しんで下さい。

同好会の紹介

名 称	リーダー	開 催 日 時	問い合わせ先
麻雀	村林隆(松本永子)	第1・3・4・5日曜日 10時～16時	0798-52-3951
手芸	藤井邦子	第1、3金曜日 10時～16時	072-779-8047
ハンドベル	近藤加寿枝	第2火曜日 13時30分～15時30分	072-794-1476
ギター	石原朱実	第1、3火曜日 13時30分～16時	0797-81-7236
囲碁	池本愉美子	開催都度決定	072-792-6757
朗読	松野綾子	第3水曜日 13時30分～15時30分	072-757-6580
フラ体操	比谷光子	第2、4水曜日 10時～15時	072-758-5416
パソコン	井上堅也	第2、4週月曜日 13時30分～15時30分	0797-77-7404

*開催場所は全て事務所です

*同好会は会員を増やすのに、声掛け運動に続いて効果のある活動です。
参加して楽しんでいただくとともに、会員増強に繋げて下さい。

健康コーナー

M・K

9月になっても残暑が続き、夏バテのような症状が続いている人も多いのではないのでしょうか。クーラーによる自律神経の異常や体がだるい、風邪気味のような症状、肩がこる、食欲不振、お肌の調子が今一つといった「夏バテ」症状が増えてきています。

夏の疲れを解消する3つのポイントをご紹介します

- ① エアコンの温度調節…外気温との差を5℃以下に（温度差によって自律神経に異常をきたします）
- ② 紫外線の影響…紫外線が皮膚にあたることにより活性酸素が発生します。活性酸素は細胞の老化を早めます。それに打ち勝つために抗酸化物質を上手に摂取する。ビタミンA・C・Eの多い食品やポリフェノールなどは抗酸化力が紫外線対策に良いです。
- ③ 良い睡眠…室温、照明、入浴、布団と枕の工夫、アイスノンで頭を冷やすなど。
パソコンは寝る1時間前まで。

第49回いながわまつりの案内

鶴崎俊雄（猪名川）

開催日：平成28年11月3日（木）いながわ総合公園 午前10時～午後4：00（雨天決行）

出展内容：パネル4枚展示、エンディングノート販売、手芸品販売（手芸同好会）

* 沢山のお手伝いをお願いします。……特にパンフ・チラシの配布。

文楽鑑賞を終えて

田辺春朝（伊丹）

始まる前に展示場では実際の人形を手を持つことができました。
男人形、女人形とも約3kg。左手で着物の下から手を入れて頭（かしら）を持ち、右手は着物の裾から手を入れました。どちらもその他大勢の脇役だけど、舞台の上では人形使いの手にかかると魂が入ったような動きに魅了されました。

今回の演目は「薫樹累物語（めいぼくかさねものがたり）」主君への忠義心が引き起こした悲劇、「伊勢音頭恋寝刃（いせおんどこいのねたば）」一本の刀がもたらす凶器の果ての2題、拠点から参加の約30人は太夫の語り、三味線のばちさばきがすぐ目の前で息をするのも忘れるほ



どでした。太夫は語りで武士、町人、芸人、女郎、娘、旅人、雰囲気など三味線とともに演じ分けています。今までは舞台の人形の動きに目が行っていましたが、三味線と太夫の語りにこれだけ気持ちが入ったのははじめてです。人形は女郎などは微妙な気持ちの動きや恋の心の動きは人間以上で、私もあのような恋のことを忘れていたな。もう一度あんな恋をしてみたいなあ～！ナルクのこんな思い切った企画は最高でした。

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
8月度	38	0	55	2	55	3	8	161	21
累計 4～8月	274	23	325	15	280	13	16	946	141

宝塚ちどり納涼祭に参加

井上堅也（宝塚）

8月7日(日)立秋とは名ばかりの暑さ真っ盛りの日に「納涼祭」が開かれました。3時半からの準備中はまだ日も高く、日陰の風通しのよい所を探す状態でしたが、5時頃には会場の西側の建物が日を遮ってくれ、すこしは涼しさを感じるようになりました。5時過ぎからご近所の子どもさんや家族連れが来場され、近隣の婦人会や自治会の方のリードで盆踊りが始まり、賑わいが増してきました。

会場は中央に盆踊りの櫓があり、周辺に「焼きそば」「たこ焼」「手打ちうどん」などの屋台、「お花」や「衣料・日用品」のバザーコーナー、ゲームコーナーが配置され、我々はゲームコーナーの手伝いをしました。

ゲームは「紐釣り」「おみくじ」「1円玉落とし」と3種あり、私が担当した「紐釣り」は、十数本束ねられた紐のうち1本を引っ張って、紐の先につけられた景品をゲットするもので、1回/百円で、ボールペン1本の小物から布バックや水槽セットなどの当たりがありました。お客さんは施設利用者(入居・通所者)とその家族、近隣の家族連れ、ボランティア参加者などで、施設利用者は職員の介助や、車いすで来られました。最高齢の106歳のご婦人も車いすで来られていました。



高齢の方が紐を引くときに、手先が不自由とか力がないとかでなかなか引けないときでも、付き添いの職員は、じっと、利用者が自力で紐を引かれるのを待っておられるのを見て、介護の仕事は利用者本位の根気のいる仕事だなと感じました。



納涼祭全体の雰囲気はとても和やかで、職員が女装をしたり、ピエロに扮したりして盛り上げに尽力されていました。当日の参加者はスタッフを入れて全員で約300名、ボランティアは8団体でした。

参加者：平塚圭、平塚久、近藤民、長尾、木下、井上

宝塚社協主催「生活支援連絡会」の報告

平塚圭彦（代表）

8月4日(木) 13:30～16:00 総合福祉会館で開催され、13団体から18名が参加、ナルクから近藤さんと平塚が出席。

それぞれの団体から生活支援活動(認知症介助・サロン活動・高齢者支援)の現況報告と組織づくりについて意見交換がありました。しかし、それぞれの活動内容が今一つ分からないうえ、まとまっていなかった。この会は一昨年の8月開催時は「高齢者の生活支援活動」要支援1・2の方々の面影をみるために、行政及び社協が取り組んでいる状況を踏まえて自治会・各ボランティア団体が支援する内容が確認出来る方向に進んで行くものと期待していましたが、思い通りの方向に進まなかったため、次回は我々の期待する方向に進めてもらいたいと感じた次第である。

“天河草子”の夏祭りに参加して

杉木妙子(猪名川)

7月23日(土) 15:30~19:30 梅雨明けと同時に蝉声も賑やかな猛暑の中、拠点から15名が参加しました。

入所されている方それぞれに合った対応が求められます。夕食の手伝いは、施設から手渡された個人情報封書を見ながら、まず食べやすいものをご本人と相談して決めますが、意思表示がはっきり出来る方、出来ない方、お任せの方とさまざまです。

“星の子”園児たちと一緒に祭りなので、元気な子供たちと入所者とそのご家族等で、小さな広場はあふれました。車椅子を押しながらの買い物は注意を要しますが、笑顔の姿に出会うと、ほっと安堵とともに嬉しさも一塩でした。

ほんのひと時のお手伝いですが学ぶことが多々あり、毎年の事ながら献身的に支援されている会員のお姿が、目に焼き付いています。

参加者：厚東信之・大野晏穂・近藤加寿枝・金杉マチ子・比谷光子・北岸博子・諸岡美智子・小笹玲子・高橋幸智子・小倉智子・藤森美代子・渡辺三枝子・安岡和子・安武雅子・杉木妙子

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『由良の門を渡る舟人 かぢを絶え行方も知らぬ 恋のみちかな』

そのよしただ
曾禰好忠作



紀の国の由良 その由良の海峡を渡る舟人が 梶を失つてただ
ゆづらと波間にただよつように 我が恋もまた行方も知れず
ただよつばかり ただゆづらと・・・」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『あみだ』

ひさしを上げて、頭の後ろの方に乗せるように帽子をかぶることを「あみだにかぶる」といいます。この「あみだ」は阿弥陀如来の「阿弥陀」です。阿弥陀様の後光は、頭の後ろに広がっているため、これに似た帽子のかぶり方を「あみだ」と言ったわけです。同じ語源からきているものに「あみだクジ」があります。昔は、このクジは阿弥陀様の後光のように、中央から八方へ筋をつくって引くやり方だったのです。

【俳句】

『樹の腹は木喰仏の笑まる夏』

杉木妙子

『分け合いしバナナ一本昭和の日』

加藤美津子

【短歌】

『予告なく夏かせ引きぬ熱のあるわが夢にきて夫の笑顔は』

松野綾子

【川柳】

『もぐべつが痴呆を恐れ備えする』

平塚らいてう

『編集後記』

今年の夏は従来にない猛暑で、外出しようものならたちまち「熱中症」なるものが心配されるので、必要以外は家で「トド」をして、オリンピック・高校野球のテレビ観戦の日々を過ごした。

そのお蔭で、今までの運動不足に加えますます運動不足になり健康を案じている次第。

オリンピックでは、世界各国のアスリートの躍動に感動するばかり！特に、日本人の活躍は素晴らしかった。(柔道・レスリング・体操・水泳・卓球・バドミントン・陸上400メートルリレー) また高校野球では作新学院が54年ぶりに優勝。

「今時の若い奴は」とよく言いますが、オリンピックや高校野球で活躍して感動を与えてくれた若者が沢山いたことに、大いに勇気づけられて会報作成にピッチが上がった猛暑であった。(平塚記)