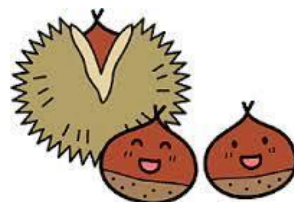




NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ

ナルク (NALC) 宝塚・川西・伊丹・猪名川

ささえあい (お元気ですか) 10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 H P [ナルク宝塚・川西] 検索
 会員数 9月30日 現在 169世帯・会員247名・賛助会員16名

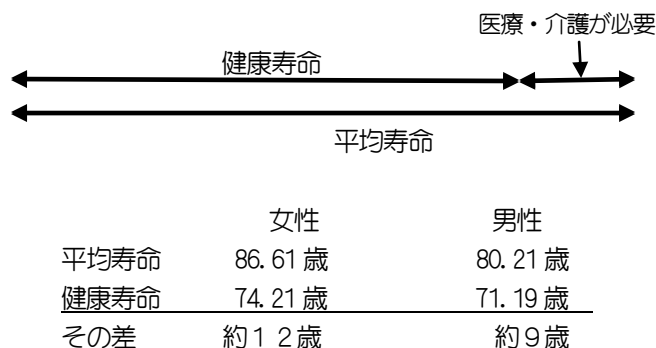
めざそう 健康長寿!

狩野 勇 (伊丹)

昨年、日本人の平均寿命は世界最高ではありませんが、女性は87.05歳、男性は80.79歳で過去最高を更新しました。戦後間もない昭和22年は女性53.96歳、男性50.06歳だったのが、女性は昭和35年、男性は昭和46年に70歳を超え、そして女性は昭和59年に男性は平成25年に80歳を超えました。このように平均寿命は年々延びています。これは生まれてから亡くなるまでの寿命の平均値であり、例えば日常的・継続的な医療・介護に依存して生きる期間も含まれます。

一方、健康な状態で生活できている期間、すなわち介護を受けたり病気で寝たきりにならず、日常生活に制限なく生活できる年数を「健康寿命」(WHO;世界保健機構が2000(平成12)年に提唱した概念)と言います。ちなみに、日本人の最新の健康寿命と平均寿命は下の図に示すように、両者には大きな開きがあります。参考までに都道府県別の健康寿命は下表のとおりです。

平均寿命と健康寿命



平成25年 都道府県別の健康寿命(ベスト5)

順位	女性	男性
1位	山梨(75.78歳)	山梨(72.52歳)
2位	静岡(75.61歳)	沖縄(72.14歳)
3位	秋田(75.43歳)	静岡(72.13歳)
4位	宮崎(75.73歳)	石川(72.02歳)
5位	群馬(75.27歳)	宮城(71.99歳)

兵庫; 女性(73.37歳) 44位 男性(70.62歳) 43位

それでは、「健康寿命」を延ばすにはどのような生活習慣が必要でしょうか。それは、「テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ」が大切と言われています。(日本成人病予防協会 安村 禮子)

① テクテク歩きましょう

20~30分/1日、2日/1回(毎日では疲労の回復が追いつかない)、理想は8000歩くらい

② カミカミしましょう(よく噛みましょう)

日本を世界有数の長寿国に導いてくれた陰の原動力は和食です(ごはん、野菜、海藻・魚介類)

③ ニコニコしましょう!(よく笑いましょう)

心の治癒力を上げるには、ニコニコが日常生活においての基本

“笑いの健康効果”(免疫力アップ、自律神経の安定など、たくさんあります) ワッハハ……

④ ドキドキ・ワクワクしましょう!(五感を使って感動を)

脳の前頭葉を刺激する: 新鮮な感動、他人との交際(思いやり、ユーモア、機転を利かせる)

みなさん、ウォーキングや自然、歴史、芸術に触れるのにも絶好の季節となりました。最後まで健康でいられるようテクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキで頑張りましょう!

今月の新入会員

松本博親・靖代様 泉州拠点から移籍
北川貞光・京子様 川西市大和西

*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。



9 月 度 運 営 委 員 会 議 題

開催日時：9月11日(日) 13:30~15:30 出席者人数：11名

- 1) 7・8月活動報告
 - ・仕事援助「庭仕事」(大野)
 - ・家事援助(平塚) 介助・送迎(大野) 7月は13日(水)と27日(水)に対応 8月は休み
 - ・受託事業……うぐいすの森(厚東)、宝塚ちどり(平塚) 特に問題なし
- 2) 20周年記念行事を振り返って(厚東)……実行委員：厚東・米田・中田・金杉・上西智
- 3) 今後の行事予定について(平塚)……研修会(新入会員研修・シニア介護サポート)、ハイキング同好会リーダー懇談会など カラオケ大会、ハイキングのみ決定(世話役：米田さん)
- 4) 拠点リーダー養成講座(平塚)……11月16日(水)~18日(金) 鶴崎さんを推挙
- 5) いながわまつりの概要について(鶴崎)……11月3日(祝) テーマ：「ときめきの文化とふれあい」
エンディングノートの販売、手芸品の販売(同好会の協力により) パンプ・チラシの配布
- 6) 来年の新春懇親会の件(平塚・厚東)……日時：1月21日(土) 11時~17時 予定
場所：川西中央公民館
- 7) 宝塚市社協発刊のパンフの内容見直しについて(平塚)……500部発刊 市内の公共施設に配布、
内容を確認、ロゴを追加
- 8) 宝塚市社協主催のボランティア紹介の件(平塚)……9月7日 13時30分~15時30分
売布のボランティアセンターにて これからボランティアをやる人対象 ゲストコメンテーターとして平塚が参加
- 9) 「さわやか北摂」情報について(厚東・狩野)……やり方参考になる。場合によっては支援を仰ぐ
- 10) ボランティアの内容について天河草子との話し合いの結果(厚東)……特に食事介助について
役員に入会をすすめた(施設長権限なし) 誰が対応して何時から対応するようになったのか?
- 11) いながわクリーン作戦の件(厚東・中田)……平成29年2月4日
- 12) 入会・退会者(金杉・平塚)……寒川さん(川西) ご夫婦が入会、退会者はなし
- 13) 会計報告(大野)……配布資料に基づく。問題なし
- 14) その他
 - ・宝塚ちどりの納涼祭(8月7日) 会報に記事掲載(井上)
 - ・宝塚市社協の生活支援連絡会(8月4日) 会報に記事掲載(平塚)
 - ・天河草子夏祭りの件(7月23日) 会報に記事掲載(杉木)

今後の行事予定

10月29日(土)	ハイキング	10時~15時	北摂新西国三十三か所巡り
未定	シニア介護サポーター研修会	未定	宝塚ちどり
未定	新入会員研修会	13時~17時	事務所

ハイキングのご案内

事務局より

行事予定表にありますように、久し振りに「ハイキング」を行います。…10月29日(土)
 詳細は、会報と同封のチラシをご笑覧ください。(世話役：米田)



M・K

健康コーナー

一目の健康一

10月10日は目の愛護デーです。この機会に、目をいたわり目の病気の原因となる疲労を溜めない生活に心がけましょう。

《こんな症状に注意》

- ① 目が疲れていると感じる ② 目が乾いていると感じる ③ 目やにがでる ④ 目がかすむ ⑤ 視力が低下してきた ⑥ 物が見えにくくなった ⑦ 肩が凝りやすい

《眼の健康維持のために》

- ① 目を休ませる・・・モニターを見ながらの作業や読書など1時間続けたら10分間休憩するなど。少しの間、瞼を閉じて光を遮る。(瞬きをゆっくり繰り返し目のストレッチを) 睡眠は一日6～7時間、しっかりとって目の疲れをとりましょう
 ② 目に優しい食事を摂る・・・バランスの良い食生活、特にブルーベリーなどのベリー系ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜 DHA(ドコサヘキサエンサン)を含む青魚やマグロ、カツオなど。
 ③眼科検診を受ける・・・目の健康状態をチェックするため定期的に受診が大切です。

目を大切に!



入会のご挨拶

尾久土かおり (川西)

今年の初めに入会したばかりの尾久土(オキユウド)です。珍しい苗字でしょう!

東京のナルクに入会している妹から、去年話を聞き知りました。ボランティアに興味はあっても、毎日の仕事に追われている私にとっては、二の足を踏んでしまいますが、妹からボランティアをしながらポイントを貯める事ができ、相互に助け合いができる仕組みや、離れて暮らす両親にもポイントが使えると聞いて、入会したいと思いました。

介護福祉士として、難病の利用者さんや、別の事業所で障害を持った子供さんのケアをし、他にも全く違う飲食店のホールの仕事もしています。

自分がやりたい仕事をしているうちに、3つを掛け持ちしていました。

興味を持ったらずらにはいられない性格のようです。それが昨年末に7年続けていた難病の利用者さんのケアがなくなり、ナルクに電話で自分の状況を説明したところ、ボランティア活動は「月に一度しか出来なくても構いません。仕事を続けながら一緒に頑張りましょう」と言っただき、入会を決めました。そして今もその言葉に甘えて、掛け持ちしながら月に一度のボランティア活動をしています。仕事とのやりくりは大変ですが、私はどちらにも、やり甲斐を感じています。仕事もボランティアも人のためであり、自分のためにもなると思い、これからも無理をせず続けていこうと思っていますので宜しくお願いします。

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 ネット	講 師	活 動 合 計	活 動 会 員 数
9月度	31	5	64	1	49	2	4	156	28
累計 4~9月	305	28	389	16	329	15	20	1102	169

落書き帳

米田典夫 (川西)

3 月から毎月の中頃に、愛知県豊田市までの往復 500 キロを約 7 時間かけて、名神、東名高速道路を日帰りですべて走ってきました。友人から依頼を受けて住宅建築の設計管理を依頼されたからです。9 月にもう一度で完成です。

先月は友人のはからいで 1 泊し、帰路に大津インターチェンジで降りて琵琶湖の南、浜大津を散策してみました。『妻は嫌いだ、隣の奥さんは大好きだ!』あまり目立たないポスターでしたが、ドキッとした文句が目に入り、足がとまりました。

かなりアブナイ勘ちがいをし、その先の妄想をした向きもありますが、琵琶湖の名物、^{ふなずし}鮎寿司の広告でした。人によっては好き嫌いがはっきり分かれる食べ物ですから・・・。

若い頃に 2~3 度ハナをつまみながら食べたことを思い出して「食べてみよう」と店を探してみましたが見つからず、結局大津のサービスエリアの売店でお土産用に加工された鮎寿司を買って家に持ち帰り、奥さんにさんざん文句を言われて一人で食べました。美味しいとは思いませんでしたが・・・。

それにしても「妻は嫌いだ、隣の奥さんは大好きだ」

このポスターの文句はうまかったです。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『しらゆめに風の吹きしく 秋の野は しらぬきとめぬ 玉ぞ散りける』
 文屋朝康 ぶんやあさやす



秋の野の草むらにいちめんの白露 風がしきりに吹きわたるとばらばらとこぼれ散る あ 玉が散る水晶の玉が糸に通していな
 い水晶の玉があ あ こぼれ散る風の吹くたび 田辺聖子訳

【言葉の由来】

『さしがね』
 陰で人をそのかき、操ることを「さしがね」といいます。芝居などで、舞台の上を蝶が、いかにも本物のように舞っていることがありますが、これは蝶を黒塗りの細い竹竿の先につけた針金とか、クジラのひげにつなぎ、背後で黒子が巧みにあやつっているのです。この竹竿を「さしかね(差金)」と呼んだところから生まれた言葉が、「さしがね」というわけです。

【俳句】

『百合の香の闇の奥なるゆかしさよ』 杉木妙子
 『秋風とともにくべりし檜肌の門』 加藤美津子

【短歌】

『草むらさを低く飛び交う赤蜻蛉^{とんぼ}老ゆる過程の吾にやさしも』 松野綾子

【川柳】

『死してなお名残る角栄さん』 平塚らいてう

『編集後記』

猛暑もやっと峠を越して、ようやく秋の気配が到来しました。夏の後半に北海道に珍しく台風が直撃して大雨で農作物に大きな被害が出ました。

更に、エルニーニョやラニーニャ現象で海水の温度があがり、さんま、鯖、鰯などの近海魚が不漁で例年の 2 倍くらいの値段になっています。年金生活者が脅かされる秋です。早いもので、今年も残り 3 か月となりました。年内はこれ以上人間どもが困ることのないように、「平穏無事」を願う日々です。

(平塚記)