



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) 11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 10月31日 現在

171世帯・会員250名・賛助会員16名

山茶花

## 終活準備(生前整理):その2

近藤民栄子 (宝塚)

会報8月号では心構えや、やり方、進め方、不要な物の片づけ、趣味を充実、処分方法などを書きました。でも実際は手掛けるのはかなり勇気や気合が必要です。

私自身もなかなか実行に移せないところではありますが、頑張らねばと思ひ続きを書かせてもらいました。

「今、自分の手元、周囲にあるモノは本当に今の自分の生活に必要なモノなのか？」と考えて決断しましょう。それも理屈で考えるのではなく「モノを捨てる」という「引き算のアクション」を起こすことで「これは本当に今の自分に必要なのか」を考えて選択していくことです。

1) 今、自分に「必要・適切・快適」でなければ使えるものでもガラクタです！

ガラクタの判断基準は「使えるか、使えないか」ではなく「使っているか、使っていないか」なのです。

2) 片づけられないのは(片づけ)の本当の意味を知らないからです。

「本当の片づけ」とは収納でも掃除でもありません。まず「捨てる」ことです。

3) 自分自身に問いかける究極の質問をしてみましょう

死後、遺された人たちに胸を張ってみせられるものか

棺桶に入れてもらいたいものか

老人ホームに入居するとしたら大事に持って行くものか

もしも火事になってしまったらかえって気持ちが楽になるモノではないのか

4) モノの捨てられない理由「もったいないから」、「捨ててはいけないと教えられたから」、「もしかしていつか使うかも知れないから」、「高かったから」、「人からもらったモノだから」、「思い出の品だから」

## 身辺整理によって起きた10の変化(実際やった人の感想)

スペースが綺麗になるという物理面のみならず、家事面、経済面、仕事面、対人面、精神面など多面で良い変化が生まれた。

- 1) 部屋が片付き空間にゆとりができた 2) 掃除をまめにするようになった 3) 無駄使いをしなくなった 4) 人間関係がよくなった 5) 仕事の効率が上がった 6) 洗濯、料理などの家事も前向きになった 7) 健康面が改善された 8) 自分が好きになった 9) 以心伝心がしやすくなった 10) 望む結果を引き寄せやすくなった。

参考文献(辰巳渚・大野照子・太田太一著他)

## 今月の新入会員

西出良蔵・歳子様  
柳田きぬ・祥三様

宝塚市花屋敷  
川西市鶯台

色々な行事に参加して楽しんで下さい。

## 運営委員会議事録

開催日時 10月9日(日) 13:30~15:30 事務所

出席者:11名

1) 9月活動報告

- ・仕事援助(庭仕事他):(大野)、家事援助(平塚):掃除、送迎(大野)
- ・受託事業……うぐいすの森:清掃(厚東)、宝塚ちどり:喫茶(平塚) 特に問題なし

2) 今後の行事予定について(平塚)……ハイキングは決まったが、研修会は未定  
シニア生活・介護サポーター研修、新入会員研修はやるべく段取りをする。

3) 来年の新春懇親会の件(平塚)……1月28日(土)に決定 場所:川西中央公民館(従来と同じ)

- \*リーダー:米田さんに決定 \*行事メニューを決定:新舞踊(会員3名)、フラ体操(同好会)、ハンドベル(同好会)、マジック(プロに依頼)、ビンゴゲームなど。恒例のオークションは取りやめ(出品が少なきため)、1円玉募金

4) ハイキングについて(米田)……10月29日(土) 川西の名所巡りの行程説明

5) 以下項目と概要のみ記述

- ・本部のリーダー養成講座……今年は該当者いないため見送り
- ・いながわまつりについて(鶴崎)……日時の確認と開催の要旨の説明
- ・入退会者確認(金杉)……入会者:松本博親・靖代ご夫婦、北川貞光・京子ご夫婦(泉州拠点より移籍)  
退会者:浅見美千代
- ・会計報告(大野)……問題なし

ナルク活動のご紹介と利活用のお願い

事務局より

当拠点では以下の援助が出来ますので大いに利用して下さい。会員の皆さんは、利用を遠慮・控えておられる方が多いとお聞きします。皆さんの満足度を高めることと拠点活動の活性化のために、気軽に声をかけていただいて利活用していただきたいと思います。

最近の利活用の多いのは、庭仕事、家の掃除などです。

- 仕事援助：庭の手入れ(草刈・草抜き)、植木の手入れ(剪定・肥料散布・散水)、家屋の修繕(網戸・障子の張り替え)、雨戸の修理、墓参り、話し相手(相談・助言)、朗読、代筆
- 家事援助：住宅の掃除(部屋・玄関・廊下・浴室(浴槽)・トイレ・洗面所・台所)洗濯(物干し・アイロンかけ・布団干し)、炊事(献立作成・調理・下拵え・配膳・後片づけ)  
医療機関との連絡(薬の受け取り)、役所(行政サービス利用手続き)・金融機関などの手続き(但し、本人同行)、買い物代行(徒歩・乗り物利用)、縫い物
- 介助：見守り、外出介助(通院・所用・散歩・車いす)、身辺介助(衣類の着脱・シーツの交換)、排泄介助(トイレ誘導・携帯トイレ)、食事介助、送迎
- 子育て：子供の一時預かり、学童保育の支援(放課後の預かり)、登下校の見守り

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 ネット	講 師	活 動 合 計	活 動 会 員 数
10 月度	138	0	71	1	54	2	4	270	46
累計 4~10 月	443	28	460	17	383	17	24	1372	215

今後の行事予定

日程未定	新入会員研修	13時~16時	事務所
日程未定	シニア生活・介護サポーター研修	未定	宝塚ちどり他

## 兵庫エリア(エリア17)会議について

平塚圭彦(代表)

10月15日(土) 13:30~16:00 阪急塚口3番館6階で開催、本部から神野副会長、宮本事務局次長、西宮、北神三田、芦屋、神戸、東神戸、尼崎、の各拠点の代表、事務局長が出席。

## 『目的と主旨』

各拠点がナルクの理念にそって活動を充実・強化し、地域社会に貢献することを目的とした会であり、全国を17のブロック(エリア)に分け、担当理事(当エリアは崇嶋神戸拠点代表)を配置し、それぞれのブロック(エリア)で地域連絡会・交流会・研修会を通じて活動を強化して行くこと。

## 『議題』

- 1) 担当理事挨拶……崇嶋理事 2) エリア17推進について……神野副会長 3) 各拠点の活動状況報告……各拠点代表者 4) 今後の兵庫エリアの活動について……活動内容、開催地、などを幹事拠点とエリア担当理事で検討 5) 質疑応答後懇談

\*「次回」 幹事:西宮拠点 \*日時:2017年3月18日(土) 場所:同じ \*「議題」:会員増強について  
各拠点とも共通の課題は、会員増強(活動会員)により時間預託を増やすことであった。

## 宝塚市社協「有償生活支援活動グループ」連絡会に出席

平塚圭彦(代表)

- ・10月12日(水) 10:00~12:00 宝塚市総合福祉センター
- ・参加グループ;ナルク、宝塚市介護ファミリーサポートセンター、他4グループ
- ・宝塚市;介護保険課 川窪参与 浅井課長、高齢福祉課 古田課長・地域福祉課 田中副課長
- ・宝塚社協;佐藤常務理事 溝口部長 山本課長 生活支援コーディネーター 藤森様 早瀬様

## 【宝塚市の総合事業の方向性】

- 1) 総合事業を10年スパンでつくりあげていくため、現行制度や運用方法などで活用できるものは引き続き活用し、緩やかな改革を目指して行く。
- 2) 「地域づくり」と言われる総合事業のありかたについては、地域福祉的な観点から、既に地域に根づいている住民主体の支え合いとの共存を模索して行く。
- 3) 介護予防給付の「訪問介護」と「通所介護」の総合事業への移行については、現在のサービス利用者が円滑に制度移行することができるよう十分配慮する。
- 4) 事業者報酬については、法改正の趣旨により、経費の抑制を図りながら、事業者の経営状況、介護の担い手の確保なども踏まえて適切な費用設定を行う。  
特に4)の関係から、事業者が「採算がとれない」と事業の参入を見送っており、今後は要支援1・2の方へのサービス提供は、ナルク他各種ボランティアグループに業務委託が増えてくるとのことであった。

## 健康コーナー

## 『効果的で正しいうがいをしましょう』

M・K

風邪は、80~90%はウイルスで、主に空気中のウイルスが喉の粘膜にある絨毛細胞に付き増殖し、炎症を起こし発症します。

正しいうがいは、① 水やうがい薬で口を漱ぐ…いきなりガラガラうがいはNGです。うがいで喉の奥に細菌が運ばれてしまうからです。1回目のうがいは「ブクブク」とゆすいで吐き出す。② 続いて天井に向け「ガラガラ」うがい、口をあけながら「アー」とか「ガー」とか声を出して10秒くらいののを漱ぎます。

③ 最後に水で口を漱ぎます…うがい薬の中には酸性のものが多く、頻繁にうがいをするとうちの歯のエナメル質がとけて傷つくことあるので最後は水で漱ぎましょう。うがいを頻繁にできない場合はために飲み物を摂り喉を保温したり、付着したウイルスを唾でのみこんでしまうのが効果的です。ウイルスや菌は胃酸に弱いので飲み込んで問題ありません。秋や冬は空気が乾燥して喉の粘膜を傷つけやすいので効果的なうがいで風邪やインフルエンザの予防に役立ててください。

楽書き帳

米田典夫 (川西)

5 年前に依頼を受けて提出していた、会社の近くの神社の改修工事の設計図と見積書 (仮) にやっとお呼びがかり、7 月中頃から着工して 9 月の末日で完成しました。

7 月 7 日の夏まつりの日に、多田神社の宮司が「明治の維新令により、見野弁財天社から琵琶湖竹生島より、市杵島姫の命をこの地に迎えて市杵島神社と改名をした明治 42 年来、今年で 108 年になります」と知らされた。神事が終わるささやかな直会 (神前にささげたお神酒や供物での祝宴) の席で、子供会の世話役のお母さんに話しかけた。「神事の中で頭を下げる儀が 3 度あったが下げておられないのが、気になったが・・・」、「そうなんですか、知りませんでした」とのことだった。つまり鎮守様の夏祭りに出席の依頼はあったが、何のために何をするのかまでは理解されていないようであった。

地域のオジサン達の世間話を聞いてから「ありがとうございました、いい勉強になりました。子供達に秋祭りに参加するように言います」と言って帰っていかれた。

地域の小さな鎮守様も、子供や若いお母さん達と地域のオジサン達をしっかりとつないでくれる神様なのだ、心に命じてしっかりと仕事をしました。そして完成後の 3 日間、10 年はされていないだろうと思われる境内のすみずみまで掃除をしました。さわやかな気分になりました。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『吹くからに秋の草木のしをぬればむし風を風といふなり』

文屋康秀作  
ふんや



『山風が荒々しく吹くものだから草木は萎れてしまうなるほどな荒々しいから「あらし」とはよういうたものさてまた山風と書いて風訓むとはむははははこれも納得とはいうものの秋の山風の身に沁むじつわいな』  
田辺聖子訳

【言葉の由来】

『居候』

他人の家に身を寄せて養われている人のこと。文字通り「居ります」という意味ですが「居」は何もしないで座りこむこと、「候」は身分の高い人のそばにひかえて用事をしたり、その身辺を守るといふ意味があります。何もしないで、用事をしたり身辺を守るとは、かなりの矛盾ですが、この両方を合わせて使つという洒落っ気が昔の人にはあったようです。

【俳句】

『濁流の高き日波牡鹿つと』

杉木妙子

『菊を見て千草の道を帰りきぬ』

加藤美津子

【短歌】

『おのずから吾をはなれて花見入る露草の息を聞きてみだし』

松野綾子

【川柳】

『ありがたや特典多いシニアです』

平塚らいてう

『編集後記』

早いもので 11 月になり、朝夕はめっきり寒くなってきました。不漁、野菜高騰で生活が脅かされる中で、今年は好物の柿が豊作で嬉しい限りである。しかし、阿蘇山の大噴火に引き続き鳥取に震災発生、日本列島はこれから先どうなるのか、やたら心配な昨今である。

毎朝、神棚・仏壇に家内安全、天変地異なきこと、核戦争などおきないこと山や川自然が昔のように綺麗になって人々が住みやすい世の中になると「相田みつを」さんに教えを乞うて祈願しているが、神さんは言うことを聞いてくれません。まだ信心不足かなと反省しながらの編集である。(平塚記)