



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) 12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 11月30日 現在

172世帯・会員250名・賛助会員17名



師走の伊勢のお祓い猫

## 新春懇親会のご案内

事務局より

表題の件、下記要領で開催いたします。万障繰り合わせの上ご参加いただきたく思いますようご案内いたします。

日時：平成29年1月28日(土) 12時～16時30分

場所：川西市中央公民館

アトラクションでは新舞踊やフラ体操、ハンドベル、コーラス、マジック、ビンゴゲームなどで楽しんでいただきます。今回は名物のオークションはやめにしました。……出展が少ないためです。

なお、出欠席の返事は同封の詳細案内の用紙で、事務所に電話もしくはファックスをお願いいたします。

## ハイキング（歴史散歩）に参加して

上西知恵子（宝塚）

10月29日の土曜日、秋晴れの朝です。久しぶりに川西能勢口駅から能勢電車に乗りました。鼓が滝や一の鳥居など由緒ある駅名ばかり8つ過ぎ、9つ目の駅、山下駅に降りました。この駅からは4000戸の日生ニュータウンへの電車、日生線が分岐しています。また、東側の高台には4500戸の大型住宅団地があり、東谷地区の中心だそうです。

10時に15名が集まりました。世話役の米田さんより「代表は急用ができ欠席との挨拶がありました、おかげでいい天気になりました」と笑談まじりのあいさつの後「ようこそ川西市の北部、東谷地区へおいでいただきました。東谷という地名は、能勢妙見山より西を見て、一番手前を東の谷(川西市)、中の谷(猪名川町)、西の谷(宝塚市)

と言われたことから、東谷の地名が生まれました。……歴史あるこの地をゆっくり楽しく散策してください」と説明があり、手づくりの資料をいただきました。大正時代には、製錬の町として華やかに賑わったと言われる山下の城下町も、現在は子供の姿も見えない高齢化の田舎町ですわ、と米田さんが生まれた家の前を歩きながらちょっと淋しそうな顔で話されました。

川西市郷土館を訪ねると「65歳以上の高齢者は半額の150円となります。皆さん高齢者ですネ」と言われて「そうです」と大きな声で返事をして入館させていただきました。NHKの連続テレビ小説「べっぴんさん」の撮影がされた旧平賀邸の研究棟をゆっくり見学できたのはラッキーでした。

昼食時に自己紹介を含めて雑談のあと、戦国時代この土地をおさめた塩川家の菩提寺の大昌寺と、織田信長に帰順、山下城が落城するとき城主の塩川伯耆守が切腹し墓碑のある善源寺までの、裏山を巡る北摂新西国三十三カ所の石仏を巡拝しました。15名のみんなは石仏に刻まれた札所番号と山号それに寺号を大きな声で読み上げながら元気に歩きました。「第33番札所、谷扱山、華厳寺で結願です」山下駅には15時にもどりました。

「楽しかったネ」「よかったネ」「こんな企画があればいいネ」構内のパン売り場の片隅でコーヒーをいただきながら話しました。

今回のハイキングは旅をしているような束の間の安らぎのひと時でした。今後も米田さんの音頭で定期的に計画していただけます。米田さんは「東谷ふるさと発見伝(歴史散歩ガイドの会)」の代表です。



## 新入会員のご紹介

事務局より

岩佐将志様 (賛助会員) 宝塚市伊子志  
西寅茂子様 川西市畦野

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。

## 運営委員会議事録

開催日時 11月13日(日) 13:30~15:30 事務所 出席者:13名

### 10月活動報告

- ・仕事援助(庭仕事他):(大野)、家事援助(平塚):掃除、介助・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)
- 宝塚ちどりはやり繰りがやや厳しい。他は特に問題なし。

### 「審議事項」

- 1) 研修の件(平塚)……シニア・介護サポーター・新入会員研修の日程を決める。  
新入会員研修は来年1月16日(月)、17日(火)、19日(木)で対象者の都合確認のうえ決める。
- 2) 新春懇親会の件(平塚)……リーダー:米田さん 1月28日(土) 場所:川西市中央公民館  
行事を決定: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(伊丹のボランティア)、ビンゴゲーム、1円玉募金など。オークションは出品が少ないため中止。
- 3) 同好会設立の件(米田)……「落語気楽会」設立提案。趣旨説明後了承、今後具体化する。
- 4) いきいき体操の件(上西)……松本靖代さんの紹介による。次回運営委員会で詳細説明
- 5) パレットかわにしフェスタの開催日について(厚東)……6月17日(土)、18日(日)

### 以下項目と概要のみ記述

- ・ハイキングを振り返って(米田)……10月29日(土) 好評であった。
- ・いながわまつりについて(鶴崎)……盛大の内に終了
- ・入退会者確認(金杉)……入会者:柳田きぬ・祥三ご夫婦、西出良蔵・歳子ご夫婦
- ・会計報告(大野)……問題なし

## 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
11月度	95	9	51	5	52	2	4	218	29
累計4~11月	538	37	511	22	435	19	28	1590	244

## 今後の行事予定

2017年1月16日・17日・19日	新入会員研修	13時30分~16時30分	事務所
2017年2月	シニア生活・介護サポーター研修	未定	宝塚ちどり

## 宝塚ちどりの介護技術講習会に参加

10月30日(日) 13:30~16:00 ちどりのディールームで開催されました。

全部で10名、ナルクからは3名が参加……木下ご夫婦、平塚

「テーマ」: 排泄介助

皆さん明日は我が身と紙おむつ、紙パンツ、紙パットの扱いを真剣に聞いておられました。

大変勉強になったので、身近の家族がいつこのような状態になっても大丈夫だと心強い声がありました。

## パソコンでラジオを聴く その1 (民放編)

井上 堅也 (宝塚)

ラジオの難聴地域救済のため、ラジオをパソコンやスマホで聴くしくみがあります。難聴地域といっても山間僻地だけでなく、都市部においても大きな建物の陰やマンションの中など、ラジオを聞きづらい場所が多々あります。

ラジコ (radiko.jp) というサービスを使うと、パソコンやスマホでラジオ (民放) が聴けます。インターネット環境があれば、ライフスタイルに合わせて様々なシーンでラジオが楽しめます。また、聞き逃した放送なども聴くこともできます。

Google や Yahoo の検索画面で、検索ボックスに [ラジコ] または [radiko] という文字列を入力して、検索開始ボタンをクリックします。表示された検索結果の中に "Radiko" または "radiko.jp" という文字列がありますので、その文字列をクリックすると、radiko.jp のページが開きます。

radiko.jp のページの上の三分の一あたりに黒い帯があり、その中に放送局名が羅列され、右に [番組表] という青いボタンがあります。放送局名をクリックすると放送を聴くことができます。また [番組表] というボタンをクリックすると、放送局別・時間帯別の番組表が表示され、放送中の番組が青色で示されていますので、番組を選んでクリックすることで選んだ番組を聴くことができます。

詳しいことは、radiko.jp のページの上の方のメニューにある [ラジコの楽しみ方] や [ヘルプ] に解説されていますので、読んでください。

今回は、NHKの放送 (らじるらじる) を聴く方法などを説明しようと考えています。

※当記事やパソコン操作などの質問がありましたら、事務所にメールを送ってください。

出来る範囲で回答させていただきます。メールアドレスは会報のタイトルで確認ください。

## いながわまつりの報告

鶴崎 俊雄 (猪名川)

11月3日 (文化の日) に第49回いながわまつりが「ときめきの 文化とふれあい いながわまつり」をテーマに猪名川町総合公園で開催されました。当拠点も例年の如く参加いたしました。当日の朝は晴れたり曇ったりで肌寒さを感じながら、10時開催に向けパネルの取り付け、パンフレット、エンディングノート、手芸同好会の皆様からの作品展示をしました。

今回は133団体が参加し、野外ステージではキャラクターショーや猪名川源流太鼓などで賑わいました。10時開場と同時にナルクのブースには手芸品を求める方が大勢いらっしゃいました。

猪名川町長・町議、川西市議、団体職員などがブースにこられ、町議会議員は賛助会員として入会を検討いただくことになりました。

この2年間で得た知識で説明し、一般の方々がパンフレットを持ち帰られましたので、入会を前向きに検討いただけるを期待しています。

エンディングノートも3冊販売。盛大ないながわまつりとなりナルクのPRも大いにできたことを喜んでいきます。皆様の助言に感謝いたします。ありがとうございました。

参加者：厚東、大野、金杉、比谷、近藤加、佐藤、高橋、渡辺、杉木、鶴崎



## ナルクで墓守り！のありがたさを痛感しました

金杉 マチ子 (川西)

お墓が遠かったり、家族の在り方が変化したりとお墓の管理が大変になっている方は多いのではないのでしょうか。ネット情報では「墓じまい」まごころパックなるものもあるようです。

亡夫の実家のお墓はもともと東京上野にありましたが、お寺さんの都合でまったくご縁のなかった千葉県茂原市のお寺の境内に移ることになりました。関西在住が長くなったため、一層遠くなり春、秋のお彼岸にお参りするだけになってしまいました。

丈高く生えた草を見るたびに遠いことを言い訳にして、ご先祖様に申し訳ないことをしてまいりました。そんな折、ナルク茂原拠点の存在を知り、お墓のお掃除をお願いしましたところ、快くお引き受け



くださって、今ではいつもきれいにさせていただいていることで、安らかな気持ちにさせていただいております。

「墓じまい」の報道を見るたびに、ナルク活動のおかげで「墓じまい」を選択しないでいられることをありがたく感謝しております。お墓のことでお悩みの方は最寄りに拠点がないか捜してみられたら如何でしょうか。解決方法が見つかることもありますよ。

第 62 回阪神近隣拠点ゴルフの結果

鷺北正治(川西)

10 月 21 日(金) 掲題ゴルフ大会を「宝塚けやきヒルカントリークラブ」にて開催しました。爽やかな秋空のもと当拠点の他、豊中・池田、大阪北の 3 拠点から 15 名が参加し熱戦を繰り広げました。成績は下記のとおりです。

優勝	諸岡茂昭さん(宝塚・川西)	グロス 96	HD 23	ネット 73
2 位	長尾孝子さん(宝塚・川西)	グロス 106	HD 29	ネット 77
3 位	鶴内 強さん(豊中・池田)	グロス 87	HD 9	ネット 78

なお、次回は来年 5 月 15 日(月) るり溪 GC を予定しております。改めてご案内しますので、奮ってのご参加をお願いいたします。

《今月は健康コーナーの記事はスペースの都合により休みます》

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『心あてに 折らばや折らむ 初霜の置きまどはせる 白菊の花』

凡河内躬恒作  
おほしこうちのみつね



《初霜でそこらじゅう真っ白になってしまった白菊の花がそれにまぎれてどこかわからないじゃないかあて推量でこのへんかなと折るならば折れるかもしれないが何しろ一面白の中の白菊の花だからなあ》  
田辺聖子訳

【言葉の由来】

『にべもない』

愛想もお世辞もない、無愛想な感じを表します。“にべ”は実は魚の名前なのです。この魚の浮き袋は、接着剤の原料として昔から利用されています。“ニベニカワ”と呼ばれているもので、これは非常に粘着力の強いものです。それがなぜ、無愛想なことに使われるようになったかといえは、つまり、「にべもない」とは「粘着力がない」ことであり、それが「味もそっけもない」「意味になり、現在のように使われるようになったのです。

【俳句】

『冬の鱒刺いっせいに翅の綺羅』

杉木妙子

『美しく川に消えゆく初冬の雪』

加藤美津子

【短歌】

『散り際を知らなくて散る金木犀黄は晩秋の小さきはなやぎ』

松野綾子

【川柳】

『出来具合徳利の尻を撫でて知る』

平塚らいてう

『編集後記』

今年も早 12 月、師(匠)が走り回る気忙しい頃になりました。天変地異も走り回りました。熊本の大地震、阿蘇の噴火、鳥取の震災、東北の震災、北海道に台風が通過など気忙しい一年でした。一方、人災も沢山ありました。高齢者の交通事故が多発したことです。明日は我が身、後期高齢者になって心配です。来年こそは平穏無事の一年であることを願いながら、本年最終の編集を終えました。(平塚記)