



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) 1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 12月26日 現在

169世帯・会員246名・賛助会員17名



## 2017年新年のご挨拶

平塚圭彦 (代表)

明けましておめでとうございます。

皆様、お元気で佳き新年を迎えられたことと思います。

昨年は天災や人災の多い年でしたが、今年は明るくて平穩無事な年であることを願いたいものです。

今年は、干支の「酉」の、<sup>じっかん</sup>十干と十二支を組み合わせ「丁酉」の年です。この意味は「丁」には陰の火、「酉」には陰の金の意味があります。即ちこの年は火と金がぶつかり合う年であり、物事が動き世間がざわつく傾向が見られます。金銭面、政治の世界では、悪い事や揉め事が起きやすく、水害やそれによる凶作になるので注意が必要とのことです。

そんな年ゆえ、人との交流や家族との繋がりが大切になってくるので、皆で話し合っ揉め事などを解決しなければなりません。(暮らしの百科より引用)

当拠点は設立22年目を迎えて、平均年齢は75歳となり、利用者が増え提供者が減少状態であり、大きなターニングポイントに立っています。会員同士が協力し合っ、明るく楽しい拠点にしなければなりません。

それには「活動会員」を増やすことが不可欠です。口伝、人伝が最も効果がありますので、皆様も友人知人に声をかけていただいて会員が増えるようにご協力をお願いいたします。

終わりに皆様のご多幸で明るく元気で過ごせる一年であることを祈念しまして新年のご挨拶とします。

## 入会のご挨拶

青木 典子 (川西)

去年の5月に入会致しました青木です。以前テレビで時間預託制度のボランティアがあることを知り興味を持っていました。そんな折に、友人がナルクに入会を予定していると聞き、初めて川西にも拠点があるということを知りました。今のところ月一回程度、事務所当番やうぐいすの森のお掃除をさせていただきます。

最近、私は家の片づけにはまっています。いつの間にか増え続けていた物の処分は、想像以上に手ごわく、時間がかかっています。まだまだ片づけの途中ではありますが、玄関とキッチン、以前に比べて格段にすっきりしました。持っていた靴をすべて取り出し、本当に必要な靴のみ残したところ、靴箱にほぼすべての靴を収納する事が出来ました。たたきに靴が何足も出ているのが当たり前だった我が家の玄関が大変身を遂げ、帰宅する度に清々しい気分になります。同じ要領でキッチン用品や食器類も片づけたところ、物が随分と取り出しやすくなり、料理をする時間が楽しくなりました。

ナルク1月号ささえあいに記載されていた終活準備(生前整理)についての記事は大変興味深く読ませていただきました。片づけは日々の生活を豊かにするために必要なことだと実感しています。片づけが得意分野の一つになれば、ナルクの活動でもお役に立てるのではないかと考えています。

皆さまどうぞよろしく申し上げます。

## 運営委員会議事録

開催日時 12月11日(日) 13:30~15:30 事務所 出席者: 12名

### 「11月活動報告」

- ・仕事援助・庭仕事他(大野)
- ・家事援助(平塚)、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)

### 「審議事項」

- 1) 新春懇親会の内容確認と役割分担(厚東・米田)
- 2) 研修の件(平塚)……シニア生活・介護サポーター研修の日程を2月15日(水)、22日(水)の何れか宝塚ちどりの都合により決める
- 3) 新入会員研修の件(厚東)……1月16日(月)、17日(火)の両日
- 4) イキイキ体操の内容確認(上西)……上西さんが体験後採否を決定

### 「報告事項」

- ・宝塚社協主催のボランティアグループ連絡会の報告(平塚)  
11月28日(月) 13:30~16:00 宝塚総合福祉センター
- ・入会・退会者について(金杉・平塚)  
入会者……岩佐将志様: 賛助会員(宝塚市)、西寅茂子様(川西市)  
退会者……松本博親様(逝去)
- ・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	コーディネート	講師	活動合計	活動会員数
12月度	11	11	65	4	45	2	2	140	27
累計4~12月	549	48	576	26	480	21	30	1730	271

## 今後の行事予定

1月16日(月) 17日(火)	新入会員研修	13時30分~16時30分 9時30分~12時30分	事務所
2月17日(金)	シニア生活・介護サポーター研修	10時 ~ 16時	宝塚ちどり

## パソコンでラジオを聴く その2 (NHK編)

井上堅也(宝塚)

前回は民放ラジオを聞く "ラジコ radiko" というサービスを紹介しました。

ラジコの利用にあたってはいくつかの注意点がありますが、それは次回以降に回し、今回はNHKのラジオ放送を聞けるサービス「らじる★らじる」を紹介します。

Google や Yahoo の検索画面で、検索ボックスに「らじるらじる」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「らじる らじる NHK ネットラジオ・NHK オンライン」という文字列があり、その少し下に「らじる★らじる NHK ネットラジオ」が見つかります。この「らじる★らじる NHK ネットラジオ」をクリックすると、放送選択の画面が開き、放送が聞こえてきます。

画面右上に「放送局選択メニュー」がありますので、ここをクリックすると「札幌」「東京」「大阪」などの地方放送局名を選べます。放送の選択は(R1)(R2)(FM)(過去放送)のボタンをクリックして、第一放送、第二放送、FM放送、過去の放送を選びます。画面中央の右向き三角マークは再生、四角マークは停止、スピーカーマークの右のスライダーは音量調整です。

「ラジコ」もそうでしたが、これらの音声は画面を最小化しても聞こえますので、ラジオを聞きながら文書作成などの他仕事を進めてください。

今回は、「ラジコ」や「らじる★らじる」を聴くうえでの注意事項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。

## 猪名川クリーン作戦 参加のお願い

厚東信之 (川西)

第 14 回猪名川クリーン作戦が下記要領で実施されます。

当拠点は昨年から参加しています。昨年 2 月の一番寒い中、11 名が最明寺川合流点でゴミ拾い等を行いました。猪名川町・川西市・池田市・伊丹市・尼崎市の 4 市 1 町の、猪名川流域 22 か所 3 団体から 1648 名が参加しました。

猪名川はアマゴ等の魚が住み、大野山を源流とし神崎川と合流して大阪湾に流れる阪神間で有数の河川です。猪名川を綺麗な河川として維持する活動に、寒中ですがご参加をお待ちします。

記

1. 実施日 ; 平成 29 年 2 月 4 日 (土) 雨天中止
2. 集合場所・時間 ; 拠点事務所 午前 9 時
3. 清掃場所 ; 最明寺川合流点
4. 作業時間 ; 9:30~11:30 の約 2 時間の予定
5. 服装 ; 河原のゴミ類を回収するので動きやすい服装と防寒対策  
軍手・ポリ袋は準備しています。

参加いただける方は拠点事務所又は厚東携帯 090-2289-3310 まで

## 健康コーナー

### 『私の健康法です』

上西智恵子 (宝塚)

まず歯磨きの時に洗面所での<sup>へんがお</sup>変顔体操 (思いっきり伸ばす顔作り) です。次いでに手足、背筋など伸ばせる所を伸ばします。膝関節に痛みを感じた事もあり、膝関節運動も大切な運動です。長く続ければ 10 年後、変顔体操で顔の皺が少しでも少なくなるのではとったりしています。毎日続けること、無理しないことがモットーです。

## どんど焼きの行事

ひまわり

始まりは、小正月に行われていた平安貴族の遊びが元だとされています。都市部ではほとんど見られなくなりました。

- 自分や家族が幸せにすごせるように
  - 農作物がたくさん採れるように
  - 商売が繁盛しますように
  - 病気にならず健康でいられるように
- 古くからこんな願いをこめて各地域で行われてきました。

燃やす物は、正月飾り (松飾りやしめ縄) やお守り、書き初めなどです。

正月飾りを燃やすことで、家に来てくれた歳神様が、煙に乗って天に帰れますように、との意味があります。(歳神様：福を呼んでくれる神様)。書き初めは、煙が高く登るほど習字が上手になるといわれています。お団子やお餅を焼いて食べるところも多く一年健康でいられる、虫歯にならないなどのご利益があるといわれています。

その呼び方も数多く、「左義長」「三九郎」「さいとやき」「ほっけんぎょう」「とんど焼き」などなど。私自身、8 年ほど前から在来地区のどんど焼きに参加させていただいています。

天高く燃える炎、真冬の澄み切った空気をバチバチと切り裂くような音をたてて燃える竹の荘厳さ。一年の始まりに 身の引き締まる思いで地域の人々と共に、今年一年幸多かれと祈りをこめるひとときです。  
(一部 インターネットより引用)



楽書き帳

米田典夫 (川西)

昨年12月4日にJR留萌線の増毛～留萌間を最後の列車が走り、多くの人々に惜しまれながら95年間の歴史に幕を閉じたとテレビのニュースで知りました。増毛駅は高倉健さん主演の映画「駅：station」の舞台となった駅です。「駅」の映画を見たのは、昭和56年頃で35年も前のこととなりますが、薄暗い駅前の路地裏に小さな居酒屋があり、その店のオカミさんが倍賞千恵子さんでした。

カワイクテ、コギレイな女の人だったと記憶しています。余談なことでした、話を元に戻します。駅の舞台の北海道増毛町は江戸時代の松前藩の頃からニシン漁で栄え、交通の要衝でもありました。

ニシンは「バク子漁」とも呼ばれ極端な形で豊漁と不漁を繰り返す魚です。北海道の沿岸ではなぜか昭和30年頃を境に激減し復活までに長い年月を要しました。このショックで増毛町は今や人口4500人の過疎の町となってしまっているようです。ただ、近年は鉄道跡地を活用した地域再生への様々な取り組みが全国各地で見られます。

高倉健さんの駅と倍賞千恵子さんの居酒屋は今後どんな“第二の人生”を歩むのだろうかなどと思いつつ、近くのスーパーで安物の正月用「数の子」を買い正月に賞味しました。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『明けぬわは書なもものとは知りながらなほ恨めしき朝ぼらけかな』

藤原道信朝臣 あそん

夜が明ければやがてまた暮れる暮れば また 君に会えるんだそれは分かっているのだが それは知っているのだが やっぱり明ければ帰らねばならぬ その恨めしさ 恨めしい夜明けよ

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『手ぶすねひく』

十分に用意して待ち構えていることを意味します。漢字では「手薬煉ひく」と書き、武士が手のひらに薬練を塗ることを意味しました。

「薬練」は松脂を油で煮て練ったもので、弓弦や糸を強くするために使いました。また、矢を射たときの衝撃で、弓が手の平から飛び出さないように、左手にも塗ったのです。そこから、手薬煉を引いて、すっかり準備万端整えて、機会を待つことを「手ぶすねをひく」というようになったのです。

【俳句】

『迎ふごと門扉に叢の數柑子』

杉木妙子

『太空におのが道あり渡りどり』

加藤美津子

【短歌】

『二世の契り仮なり子を思い同胞想つ初春の光』

松野綾子

【川柳】

『退職金もらひや否や妻せしづ』

平塚らいてう



『編集後記』

昨年は皆様に親しみやすい会報をお届けしようと、編集委員一同努力してまいりました。今年も皆様に喜んでいただける会報作りに励みます。そのためには皆様より沢山の投稿が不可欠です。

新年に当たりこの場をお借りしてご協力をお願いしたいと思います。

今年が平穏無事な年であることを願いつつ！

『平塚記』