



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) 2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 1月31日 現在

167世帯・会員242名・賛助会員17名



中山寺梅林

盛会だった新春懇親会

狩野 勇(伊丹)

好天に恵まれた1月28日(土)、川西市中央公民館にて56名(うち賛助会員7名)の出席のもと盛大に行われました。厚東副代表の開会宣言、平塚代表の開会挨拶の後、物故会員(7名)に黙とうをささげました。

引き続き、昨年米寿をお迎えになった初代代表(当時は会長)松本様の「健康が第1ですよ」との発声で参加者一同大きな声で乾杯しました。

食事は赤だし付きの美味しい幕の内弁当をいただきました。食事をしながら7名の賛助会員の皆様より、抱負・活動状況・議会の動き・拠点設立時の思い出等々のご挨拶があり、そして新入会員柳田さんの自己紹介がありました。

アトラクションは、伊丹在住のボランティア岡様の面白いアドリブやジョークを交えたマジックに始まり、下邨さん・渡辺さんの新舞踊、そして同好会のフラダンス同好会(フラ体操:6名):ハンドベル(7名)の発表がありました。なお、残念ですがハンドベルは会員不足のため今回は最後の発表との事でした。

会員の皆様の中でハンドベルに関心のある方がおられましたら事務所までご連絡ください。

今回は恒例のオークションが年々出し物が減ってきたため中止となりましたが、それに代わってビンゴゲームが大変な盛り上がりとなりました。会費の中から一部を景品代にあて、空くじなしで参加者全員に景品がありました。たまたま最初にビンゴになった方が2名おられましたので、ジャンケンで1等賞が決められました。(写真参照)

最後になりましたが、今回も多くの会員の方から展示物の提供をいただき会場に華をそえることができたことに対し、この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

☆1円玉募金 11,778円 エンディングノートの販売 2冊 (ご協力ありがとうございました)



展示物の説明(白井さん)



乾杯の音頭(松本さん)



平塚代表挨拶と会場風景



マジック(岡様)



ハンドベルの皆さん



ジャンケン(安武さんと長岡さん)

新入会員のご紹介

事務局より

* 今月の入会はありませんでした。

運営委員会議事録

開催日時 1月8日(日) 13:30~15:30 事務所 出席者:10名

12月活動報告

- ・時間預託活動……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) 問題なし。

「審議事項」

1) 新春懇親会の内容と役割分担などの最終確認(厚東・米田・中田)……会場設営・準備物(受付・パネル・演台・マイク・名札他)

* 弁当の注文数:ゴマルゴ社に50個を発注済み(中野課長が来所:メニューの説明あり)

2) 研修の件(平塚)……シニア生活・介護サポーター研修2月17日(金)に開催(於:宝塚ちどり)

内容:食事介助、口腔ケア、排泄介助、認知症、車いす/ベッド介助など

・中山台ちどりは、別法人ゆえ別途申し入れが必要

3) いきいき体操の件(上西)……3月に上西さんが泉北拠点を見学する

4) 近藤副代表退任の件(平塚)……運営委員、会員は継続の意向

その他項目と概要のみ記述

・新入会員研修の件……1月16日(月)、17日(火)に事務所で開催 6名が出席予定

・本部依頼のアンケート調査の件(米田)……年代別に約30人を対象

・猪名川クリーン作戦(厚東)……2月4日(土)に開催

・入退会者(金杉)……入会者:なし

退会者:立花恭代様(逝去)、竹本節子様(逝去)、丸山純・恵子様

・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
2017年1月	34	4	55	1	57	2	4	157	26
累計4~1月	583	52	631	27	537	23	34	1887	297

今後の行事予定

2017年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
2017年2月24日(金)	楽語気楽会(カラオケ)	詳細別掲	←

アンケート回答のお礼

厚東信之(川西)

本部からの依頼で一部の方にアンケートのお願いをしました。

年令構成別に対象者を無差別抽出のうえ発送、早々にご回答を頂き有難うございました。

ご協力いただいた方々に、会報の紙面をお借りしてお礼申し上げます。

アンケートの結果は、本部の会報3月号に掲載される予定です。

なお、回答の中で、庭の草引き、他県にある墓地の清掃、植木の剪定や寒肥、ガラス拭きなどのご希

望がありました。できる限り対応したいと思いますので、拠点事務所 (02-759-3269) 又は近くの運営委員まで連絡ください。

らくごクラブ「楽語気楽会」

「第 1 回のつどい」のご案内

米田典夫 (川西)

余寒きびしき折から「雪見会」と言いたいところですが、多田神社の歴史散歩とカラオケ店での楽語会で初回の集いを開催いたします。多数のご参加をお待ちいたします。

日時：2 月 24 日 (金) 10 時 30 分～17 時

行先：多田神社とカラオケ店 杏 (あん)

集合時間・場所 10 時 30 分：能勢電鉄多田駅 ⇒ 多田神社参詣と歴史の特別見学 (徒歩 20 分)

⇒ 多田駅前のカラオケ店にて昼食と楽語会

15 時 : 解散 カラオケは希望者のみとします。

参加費用

楽語会 2,000 円/1 人 カラオケ参加者はプラス 1,500 円/1 人

歴史散歩・昼食楽語会・カラオケのそれぞれに自由に参加出来ます。

但し、大雨と雪の場合は多田神社は中止とします。

申し込みと問い合わせ先 米田典夫 090-1896-8208 まで。 締切日 2 月 21 日 (火)

パソコンでラジオを聴く その 3 (聴取地域)

井上堅也 (宝塚)

民放サイマルラジオ "ラジコ radiko" は放送免許制度(※1)などの関係で、配信地域の制限があります。現在は基本的に都道府県単位となっています。その為、例えば京都府に住んでいる人はラジオ関西は聞けませんし、兵庫県の方は京都放送は聞くことが出来ません。

他府県の放送を聞きたい場合は「エリアフリー」という有料(350 円/月)の契約が必要です。

ラジコの地域判定は IP アドレス(※2)で行われます。エリア誤判定問題(実際に住んでいる地域の放送が聞けず、違う地域の放送にアクセスしてしまう問題)もよく聞かれますが、このケースが多いのはモバイル(移動体)です。モバイル端末や Wi-fi ルータでラジコにアクセスした場合、通信上のシステムや基地局などの関係で、東京の IP アドレスが割り当てられることがあります。割り当てられる IP アドレスが東京だと、聴取エリアも東京になってしまいます。現にナルク宝塚・川西の事務所の通信(ソフトバンク)による IP アドレスは東京のものらしく、事務所では東京の放送しか聞けません。

なお、スマホなど携帯用電波を使う場合は 携帯会社の基地局の位置、または GPS (人工衛星による全地球測位システム)の位置情報によって、その所在が特定される場合もあります。

※1：免許制度 ⇒地域免許制度とも呼ばれるもので、県単位に放送を認める制度

※2：IP アドレス⇒インターネット環境の下のパソコンに割り当てられる世界中で唯一無二のコード

(つづく)

健康コーナー

三上ひろ子 (宝塚)

『私の続けていること』

プールに通い始めたのは、仕事を辞め大阪へ帰り、その頃たびたびぎっくり腰になやまされていた今から 20 年位前のこと、整形外科の先生のおすすめの一言でした。

通い始めたプールはすぐに起きた阪神大震災で水が出なくなったため 1 ヶ月ほど休館になりました。ナルクへ入会したのもその頃だったと思います。

それから 20 年、毎週 2 回 (時間と曜日が定められています) 暑い日も寒い日も通っています。15 年位コーチについて基礎から習い、今はフリーで 1 時間くらい、のんびり、ゆったりと泳いで帰ります。水に入って無心に泳いでいると何もかも忘れて癒されます。

もう一つは、ナルクのマージャン同好会で週 1 回、衰えてきた脳みそをフル回転させて、皆さんとアハハ、オホホとやり合うことです。

どちらも私は大好きなので、歩くことが出来る限り、これからもずっと続けることでしょう。

楽書き帳

米田典夫 (川西)

いつの頃からかとは覚えていませんが「正月は寝て暮らす」ことにしています。寝不足をしている訳ではありませんが、人込みがいやなのかも知れません。若い頃は寝不足であろうが、人込みを求めて初詣の神社を 3、4 か所巡りました。

74 歳の今年は年末に親戚からとどいた但馬の蟹をたらふくいただいたエネルギーのおかげか、寒さも気にならず近くの神社へ初詣に出かけました。暖かい正月でもあり・・・。

境内と神殿はきれいに清掃されていましたが、守護のために鎮座している狛犬さんは、鎮守の森の緑をかぶって樹脂汚れのままでした。氏子会のみなさんも気が回らなかったのでしょうか。

ところで、いつも忘れられたような存在の狛犬さんは中国を經由して渡来した獅子(ライオン)なのです。古来より一対で向かって右側に口を開いた獅子(阿)と左側に口を閉じた獅子(吽)が鳥居の前や拝殿の前などに鎮座して神殿を守ってくれています。

普段の会話の中で話がよく通じることを「阿吽の呼吸」などと気軽に言いますが、密教の言語観では初音の開口音が「阿」で「吽」は終わりの閉口音です。つまり初めと終わりの意味・・・。

初詣だからもうちょっとだけ感じて「生」と「死」を表すのかなあと思いつつ「長年ごくろうさん」と狛犬に声をかけて初詣を終えました。人生 80 年時代「生老病死」をどう生きるかネ。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『たち別れいなばの山の峰に生なまるまじし間かばいま帰かへり来こむ』
中納言行平作

《私はいなば (鳥取県) へいになります いなばの国には 松の名所の稲葉山 峰の松ではないけれど 私をまつとおっしゃるならば じつぎに帰ってくるわいな》
田辺聖子訳

【言葉の由来】

『赤の他人』

まったくの他人とか全然縁のない人というように、他人を強調するときに使います。色々な説がありますが、一般的には「赤」という言葉には「まったくの」とか「まるまる」というように、強調の意味がもともとあるのだと考えられています。また、仏典説では「あか」は「赤」ではなく、仏に供える浄水を意味する「阿伽」あるいは「闍伽」からきていると言われています。つまり、「水のように冷たい、まったく縁のない他人」という意味です。

【俳句】

『福梅や眼と眼のあひぬやせしきは』

杉木妙子

『風邪ぞみのしるき手そつこ慈しみ』

加藤美津子

【短歌】

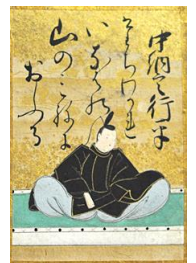
『群青の空おおいたる翳雲北摂の空は夕べ長かり』 松野綾子

【川柳】

『大相撲人気復活兆しあり』

平塚らいてう

(産経新聞に掲載されました・お題「兆し」)



『編集後記』

早いもので、もう如月になりました。毎月会報の編集時期になりますと記事の確保に苦労しますが、声掛けでご協力をお願いしていたことや、先月の会報で投稿をお願いしましたところ、今月は沢山の方から投稿があり一部の方の記事が来月回しになりましたことご容赦ください。

もうすぐ春の足音が聞こえてきます。健康に留意されてお元気でお過ごし下さい。(平塚記)