



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) 3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_sasaesai@yahoo.co.jp

HP [ナルク宝塚・川西] 検索

会員数 2月28日 現在

164世帯・会員 237名・賛助会員 17名



第 14 回 猪名川クリーン作戦に参加して

柳田きぬ (川西)

2月4日に開催された猪名川クリーン作戦は、初めての参加でしたが、びっくり!と、良かった!の1日でした。

ナルクの担当は最明寺川との合流点でしたが、ブロックや木の渡し橋のためには、木の枝や枯れた草が引っかかって積み重なっていました。それをさらって上げてもらおうと、淀んでいた水がいつぱんにさらさらと流れ出し、あたりの風景まで変わったような気がして思わず深呼吸をしました。

ボーイスカウトのグループからの参加なのか、若者や子どもさんたちも、広い範囲に散乱する紙やカン、特にビニール袋、それに畳まで回収していました。小さな子が親について、小さなゴミを拾っているのがほほえましかったです。川とは特に縁がないと思っている毎日の暮らしですが、本当は昔と変わらず、生活と切っても切れない川を近くに感じたひと時でした。

話しは変わりますが、ナルクのことには以前から近くの厚東さんにお聞きしていましたが、動けるうちに!と思い、昨年10月に入れていただきました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



参加者 ; 石原隆典、上西智恵子、大野晏稔、金杉マチ子、狩野勇、厚東信之、寺戸熊男、中田年平、柳田きぬ
以上 9名

シニア生活介護サポーター 研修を終えて

平塚久恵 (宝塚)

2月17日(金) 10時~16時、15名が参加して宝塚ちどりの二人の介護専門職の講義と実習を受講しました。

「テーマ」は食事介助、口腔ケア、排泄介助、認知症、車いす/ベッド介助(移動介助)などでした。「食事介助」では、介護食品のトロミ剤と水の調合で高齢者が飲み込み易いようにすること。フレンチドレッシング状からマヨネーズ状まであり、また二人ペアになってお粥を食べさせる実習では、相手と自分の位置関係が大切なことがわかりました。

「車いす移動介助」では、ベッドから車いすへの移乗や車いすで館内を移動したりエレベーターの昇降の練習をしました。

「排泄介助」では、紙おむつの取り換え方法と種類など、皆さん熱心に受講されて両親や夫婦お互いのために大変よい勉強になったとの声が聴かれました。

出席者 : 狩野勇、近藤民英子、井上堅也、池田早苗、長尾孝子、直木道子、上西蓮英、上西智恵子、長岡明子、木下国雄・淑子、伊福義治(賛助)、岩佐将志(賛助)、平塚圭彦・久恵



我が家は町の保健室

田川幸子 (川西)

ある日の夕方「お腹と腰が痛いんです。もう辛くて今夜救急車を呼ぼうかと思ったりするんです。年末年始にはみてもらっているのですが、痛み止めも効かなくて」と相談に見えた方がいた。

いろいろ検査をしてもらったが、痛みの原因がはっきりしないことに不安と焦燥感が強くなり、さらに痛みを増しているように感じられました。

我が家で町の保健室を開いて昨秋 10 年を迎えた。長い病院勤務や訪問看護ステーションでの在宅ケアやケアマネージャーとして 9 つの現場で培った知識や技術を、子育てなどでお世話になった地域へ役立てたいと常々考えていた。退職後 65 歳から町の保健室「南花屋敷の風」を開いて、現在では毎月 4 回 (10 時から 15 時まで 2 回と昨年からは 14 時から 16 時まで 2 回)、転倒予防と認知症予防、そして“地域で住み続けよう健康寿命を伸ばそう”を、合言葉に楽しく笑い声が響き合う町の保健室になっている。

退職後のボランティア看護師が 4 名、他に音楽が得意な方が協力者に加わり濃い内容となっている。

体や心の調子を整え老化に立ち向かう姿は美しく、私達と若い看護師たちが学ばせてもらっている。おみえになった方に寄り添いながら受診に同行したり、生活上のアドバイスをしながら、快方に向かえるよう気長に待ちたい。主治医曰く「高齢になると誕生日には痛みのプレゼントが一つずつ来るんだよ」となんと意味深い言葉だろう。私も覚悟しよう。

運営委員会議事録

開催日時 2月12日(日) 13:30~15:30 事務所 出席者: 12名

「1月活動報告」

- ・時間預託活動…仕事援助(庭仕事他)(大野)
- ・家事援助(平塚)11日・15日、介助・送迎(大野)
- ・受託事業……うぐいすの森:(厚東)、宝塚ちどり:(平塚)

「議題」

- 1) 新春懇親会を振り返って(厚東・米田・中田)……参加者 56名
- 2) シニア生活サポーター研修の件(平塚)……2月17日(金) 10:00~16:00
宝塚ちどり 15名が参加予定
- 3) 運営委員候補推薦の件(平塚)・厚東)……寺戸熊男さん(川西市加茂在住)
- 4) エリア17推進会議の件(平塚)……3月17日(水) 尼崎環境オープンにて 平塚出席
- 5) 楽語気楽会について(米田)……2月24日(金) 参加者確認 約10名が参加予定
- 6) 宝塚市生活支援活動連絡会の件(平塚)……2月27日(月) 宝塚市総合福祉会館にて

「報告事項」

- 1) 新入会員研修の件(厚東・中田)……1月16日(月)、17日(火)
- 2) 猪名川クリーン作戦(厚東・中田・金杉)……2月4日(土) 9名が参加
- 3) 入会・退会者について(金杉)……入会者:なし 退会者:森本啓子、松尾裕子・和幸、泉久満(逝去)の皆さん
- 4) 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
2月度	30	1	66	1	55	2	4	158	28
累計4~2月	613	55	697	28	592	25	38	2048	311

今月の新入会員のご紹介

今月の入会者はありませんでした。

パソコンでラジオを聴く その 4(タイムフリー)

井上堅也(宝塚)

民放サイマルラジオ "ラジコ radiko" には、"タイムフリー"という、過去 1 週間以内に放送された番組を後から聴くことのできる機能があります。「好きな深夜番組を、つい寝てしまい聴き逃してしまった!」とか「好きなタレントがゲスト出演する番組を聞くことが出来なかった」というような場合、この機能を使えば、後から "聴き逃した番組" を聴くことができます。

聴き方は、まず当連載(その 1)の方法などで radiko.jp のページを開きます。

radiko.jp のページの上の方の青い帯の中の「タイムフリー」という白い文字をクリックしますと、赤い「番組表」のボタンが現れます。またその下には条件検索のための入力ボックスも表示されています。

「キーワード」欄に番組名や出演タレント名などを入力し「番組を探す」ボタンをクリックすると、タイムフリーの番組が表示されますので、クリックすると過去の放送が聞けます。

あらかじめ放送日と放送局がわかっている場合は「番組表」をクリックして、「日付」から選ぶか、放送局の「週間番組表」から選びます。

詳しくは radiko.jp の「ラジコの楽しみ方」というリンクを開いて読んでください。

なお、NHK の「らじる★らじる」にはこのような機能はなく、過去の放送は NHK があらかじめ準備した番組だけしか聞けません。「らじる★らじるのページ (<http://www3.nhk.or.jp/netradio/>)」の右の方に「過去の放送」の表示があります。

「パソコンでラジオを聴く」連載は今回で終了しますが、続けてパソコンやスマホの面白そうな話題を見つけて書いてみようと思っています。(つづく)

健康コーナー

『老化予防のためにマージャンを始めました』

金杉マチ子(川西)

一念発起して麻雀同好会に入会させていただきました。牌を手にするのは初めてだったので先輩の皆様にはご迷惑をおかけしています。手取り足取り教えていただいてもチンプンカンプンで理解できないままゲーム終了です。これではいけないと思い「3 日間で分かる麻雀入門」を買って何度も読み返しました。

しかし実戦では本からの知識だけでは通用しないことばかりです。麻雀は瞬時に判断しなければいけない場面も多々あります。これは日常生活でもよくあることではないでしょうか。ゲームを楽しみながら判断力を養い、老化予防になればこれほど嬉しいことはありません。

どこかの市長さんの賭けない麻雀なんてナンセンスと開き直りとも思える発言がありました。わが拠点の麻雀同好会は、賭けない、飲まない、吸わないをモットーにいつも楽しく脳トレーニングをしています。負けてばかりですが、老化予防のためにゲームのプロセスを楽しんでいるところです。

第 62 回ナルク阪神近隣拠点ゴルフのご案内

鷲北正治(川西)

表題の件、下記ご案内いたしますので奮っての参加をお待ちいたします。

日時 平成 29 年 5 月 15 日(月) 8:31 スタート 東コースより 5 組

場所 「るり溪ゴルフクラブ」 〒622-0065 京都府南丹市園部町大河内深田 1 番地

TEL: 0771-65-0221

競技 18 ホールストロークプレー 同ネットの場合、年令・HD 順に決定
初参加の方はダブルペリアにより HD 算出 優勝の場合 2 位

費用 プレー代 6,240 円(メンバー料金につき昼食代は各自でお支払)
別途参加費 2,500 円をプレー終了後に徴収します。

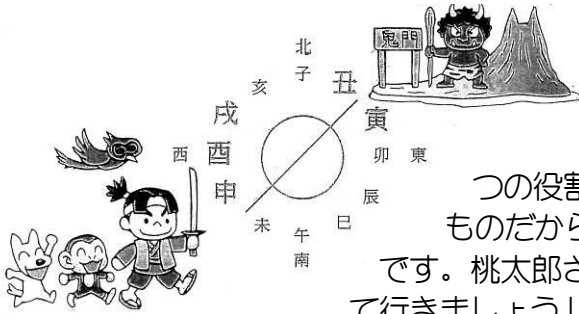
申し込みは事務所 072-759-3269、または鷲北 072-758-2151 まで。



楽書き帳

米田典夫 (川西)

今年の干支の酉にまつわる故事成語を探しましたが、なかなか見つかりませんでした。ずいぶんと昔の話ですが、大横綱双葉山が 69 連勝で止まった時に「未だ木鶏たりえず」とある有名人に打電したというエピソードが残っていました。木鶏とは木彫りの鶏のようにまったく動じない闘鶏における最強の状態をさすそうです。2 月の節分が過ぎました。鬼の話に変わります。桃太郎が鬼ヶ島へ鬼退治に行く時、家来として猿・鳥・犬をなぜ選んだのでしょうか。干支で言う鬼門とは東北の方向つまり丑寅の方向です。牛のように角を生やし寅のようなパンツを履いた鬼がいて災難を持ってきます。



そこで桃太郎は鬼門の反対方向の南西つまり申・酉・戌の方向から、猿・鳥・犬を連れていったのです。鬼退治は戦いです。戦いに勝つにはしっかりとした参謀が必要です。参謀とは「兵を集める」「食糧を確保する」「作戦を立てる」の三つの役割を言います。犬は安産で多産だから兵集め、猿は身軽で知恵ものだから食糧のまかない、鳥は空から情報集めて作戦づくりをしたのです。桃太郎さんのお腰につけたきび団子ひとつで「どこまでも家来になっで行きましょう」と明治 44 年の文部省唱歌にあります。人の道で忘れてならぬ恩義を動物たちも知っていた……。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『あらしなまの世のほかの思ひ出にまひつたびの逢つこもがな』

和泉式部



あたしもつ長くはないわあなたあの世へ旅立つ思い出にもついちごせめてもついちごあなたにお逢いたいわ

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『がむしゃら』

がむしゃらとはむこう見ずで、なんでもかんでもやってやることばかりに突き進むことを意味します。もともとは「我武者」と書いたそうぞら「は接尾語」という説があります。「我」は「我が強い人だ」というときに使う「我」で「我武者」とは「意地っ張りでわがままな武者」の意味だという説です。その他、「我無性」説や「我」に「むしゃくしゃするの」むしゃが結びついたという説もあります。

【俳句】

『白梅に羽一枚のつすみどり』

杉木妙子

『孫の背でおどるリックの右左』

加藤美津子

【短歌】

『たそがれの空はたまに色見ておねは暖かさありさみしそもあり』

松野綾子

【川柳】

『森の樹木フイトンチッドで人癒す』

平塚らいてう

【編集後記】

「一陽来復」待ちに待った「俺が春」が目前です、年寄りも外で活動するシーズンの到来です。外へ出て梅や桜の花を観て感性を高めましょう。

今月も記事の投稿が沢山ありましたので、編集委員一同ゆっくり花を觀賞できる気分になっています。穏やかで平穏な日々が続いてくれることを願ってやみません。

《平塚記》