



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) 4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 3月31日 現在

165世帯・会員 238名・賛助会員 17名



満願寺の枝垂れ桜

総会と講話・アトラクションのお知らせ

事務局

開催日時：6月25日(日) 10時～16時

場所：宝塚東公民館 2階大ホール

総会：10時～12時

講話：13時～14時 テーマ：振り込め詐欺について

アトラクション：14時10分～15時30分 マジック・フラ体操・新舞踊・コーラス
などを予定しています。 *詳細は次月でお知らせします。

第2回エリア17推進会議の報告

平塚(代表)

日時・場所：3月17日(金) 13:30～16:00 あまがさき環境オープンカレッジ

参加拠点：神戸、東神戸、芦屋、西宮、北神・三田、神戸、尼崎、丹波、宝塚・川西の9拠点

議 題：各拠点の活動強化について、事業計画の推進、地域包括支援事業への対応、研修会の開催

決定事項：各拠点の会員増強と総合事業への取り組みの確認(各行政) 次回の議題とする

次回の開催は10月18日 13:30～16:00 宝塚・川西拠点事務所の予定

らくごクラブは楽しかった

藤井邦子(伊丹)

1月28日の新春懇親会の席でいただいたプログラムの中に、らくごクラブ第一回のご案内が入っていました。

『楽語とはみんなで気楽に楽しく語ること』とありました。行って見ようかなと思いましたが、カラオケはちょっと……。Kさんから「参加者数の都合でカラオケはやめるそうです」と聞き参加することにしました。

2月24日の10時30分、能勢電鉄の多田駅に9人が集まりました。昨日の雨はあがりましたが、少々冷たい風が吹いています。

多田院参道の道標、多田神社の歴史やこんにやく橋・矢問^{やと}の地名の由来など世話役の米田さん手作りの案内書を見ながら雑談もまじえて、ゆっくりと歩きました。12時過ぎには矢問の雑木林山荘(個人住宅の別棟)につき、賑やかな食事会となりました。

冬季だけのごちそう、ボタン鍋が冷えた体を暖めてくれました。それ以上にみんなで語り合った楽しいひとときが心を暖かくしてくれました。

次回は会員さんのおそばの店で食事と花見会でもとのことでした。

最後に俳句と楽語で世話役さんへのお礼にかえます。

「春を待つ香り漂う庭の梅」

桜は花見と言い紅葉は狩ると言うなんで……。



運営委員会議事録

開催日時 3月12日(日) 13:30~15:30 事務所 出席者: 11名

「3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) 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)

「審議事項」

- 1) 監査役の退任の件(平塚)……下邨、藤井両氏より退任の申し入れあり。
後任候補者: 4名の中から受諾者2名に決める。
- 2) 総会の場所・日時(平塚)……6月10日(土) 10時~16時を第1候補日とし、場所は宝塚東公民館とする
- 3) 副代表の後任について(平塚)……近藤さん退任後の後任候補はなしとする
- 4) 楽語気楽会パートII(米田)……行先・日程は米田さんが決定して、4月会報で案内する
- 5) 4)以外の今後の行事(案)について(平塚)……ハイキング・落語鑑賞・カラオケなどから次月に決定する

「報告事項」

- 1) シニア生活・介護サポーター研修の件(平塚)……2月17日(月) 宝塚ちどりにて開催
15名が参加。
- 2) 宝塚市生活支援活動連絡会の報告(平塚)……2月27日(月) 10時~12時 宝塚総合福祉会館
20団体から活動の現状報告があった。今後は運営委員とテーマを決めて推進する。
- 3) 楽語気楽会の報告(米田)……2月24日(金) 10時~15時 多田神社と矢間の雑木林山荘
で昼食会。
- 4) 猪名川クリーン作戦第2回実行委員会(厚東)……3月14日(火)
- 5) パレットかわにし15周年フェスタ話し合う会③(厚東)……3月29日(水)
- 6) 2月度入会・退会者について(金杉・厚東)……入会者: なし
退会者: 戒田久夫・尚子、世並啓子、合田太一・淑庫の皆さん 計5名
- 7) 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 |
|--------|----------|----------|----------|-----|------------|-------------|-----|------------|-----------|
| 3月度 | 0 | 11 | 68 | 1 | 66 | 1 | 2 | 149 | 26 |
| 累計4~3月 | 613 | 66 | 765 | 29 | 658 | 26 | 40 | 2197 | 337 |

今月の入会者

吉住^{ことこ}琴子様 宝塚市雲雀丘 入会ありがとうございます。
色々な行事に参加して活躍して下さい。

スマホでラジオを聴く(民放ラジオ Radiko 編)

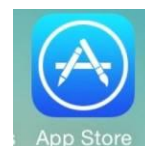
井上堅也(宝塚)

4回にわたって「パソコンでラジオを聴く」話を書いてきましたが、ラジオを聴くためにパソコンを起動するのはいささか億劫です。そこで携帯ラジオの感覚で、動きながらラジオを聴く方法として、スマホで聴く方法を紹介します。

スマホには アイフォン(ios スマホ)とその他のスマホ(android スマホ)がありますが、アプリをインストールする手順が異なるだけで、インストールされたアプリの使い方は基本的に同一です。

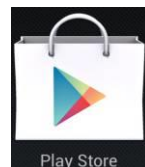
1. アイホン (ios スマホ) への ラジコのインストール

ホーム画面またはアプリ一覧画面の [App Store] をタップして起動し、[検索] をタップ。検索窓に「radiko」と入力して検索すると、「radiko.jp」というアプリが表示されるので、タップします。右上の [無料] をタップすると [インストール] に変わるのでさらにタップします。続いて「iTunes パスワード」の入力画面になった場合はパスワードを入力します。ここで入力するパスワードは、Apple Store 登録時に登録したパスワードです。ダウンロードとインストールが開始されます。



2. その他のスマホ (android)への ラジコのインストール

ホーム画面またはアプリ一覧画面の [Play Store] をタップして起動し、検索窓に「radiko」と入力して検索すると、「radiko for android」というアプリが表示されるので、タップします。次に [インストール] をタップします。確認画面が出るので [同意] をタップすると、ダウンロードとインストールが開始されます。



3. ラジオ (民放) を聴く

インストールが終わったら、ホーム画面またはアプリ一覧画面の radiko を選んでタップします。放送局名のリストが表示されますので、聞きたい放送局を選んでタップします。



健康コーナー

事務局

『認知症になりにくい生活習慣』 - 3月19日(日)の宝塚ちどりの認知症予防研修会の内容

脳の状態を良好に保つためには食や運動習慣、認知機能を重点的に高めるためには、対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています

| | |
|--------|--|
| 食習慣 | 野菜、果物、魚をよく食べバランスの良い食事を摂る |
| 運動習慣 | 週3日以上の有酸素運動をする(ウォーキング・自転車) |
| 対人接触 | 人と良くお付き合いをする(一方的な会話はだめ話のキャッチボールをする) |
| 知的行動習慣 | 文章を書く・読む・ゲームをする(マージャン・囲碁・将棋・パソコン)・博物館に行く |
| 睡眠習慣 | 毎日30分程度の昼寝をする、朝起床後2時間以内に太陽の光を浴びる |

当日のナルクからの参加者は4名でした。(狩野・井上・平塚圭・久恵)

運転免許証の返納について思う

ペンネーム ひまわり

今回、道路交通法が改正され、認知機能検査で「記憶力、判断力が低くなっている」と判断された75歳以上の方の免許更新は認めず医師の診断を義務づけるという厳しい内容です。

昨今の高齢者による重大事故多発を受けての国の判断ではありますが、そうになると、日々の生活で必要不可欠な交通手段を奪われて、買い物、通院、役所や銀行への所用などの移動手段を変更せざるを得ません。確かに高齢者が重大事故を起こし、残りの人生をその償いのために送ることと比べれば必要なことと思われれます。

免許証の返納措置までには至らずとも、日々の自身の運転能力を自覚・自認するとともに、今まで以上に意識して安全運転に心がけること。また、返納が必要になった場合でも多少不便にはなりますが、安全のため、自身や家族のためにも生活の形を少し変える決断が必要かと思います。

事務所に、「運転時認知障害発見チェックリスト30」なるものが置いてあります。30問のうち、5問以上にチェックが入った方は要注意とのこと。ぜひやってみてください。



pina.jp - 20174529

楽書き帳

米田典夫 (川西)

04年版ベストエッセイ集「人生の落第坊主」なる本を古本屋で見つけた。04年と言えば平成16年だから、13年前になり作家の藤本義一さんは生きておられたこととなります。「浪華俗性の知恵」として文章が載っていました。

祖父は職人、父は大阪商人、私は商人になるために育てられた。祖父の記憶は三歳くらいで途絶えているが、なんとも恐ろしい存在であった。朝起きると大きな声で「オイ! アクマ!」(おい悪魔)と鏡に映った顔に大きな声で叫ぶ。祖母の解説で知ったが、オは“怒るな”イは“威張るな”アは“焦るな”クは“くさるな”マは“負けるな”と毎朝自分に言い聞かせて仕事に入ったのだそうだ。

大阪商人の父は1年に2回、元旦の朝とお盆の日に正座対面をして、サンズノカワワタルナと言っていた。三途の川と言えば死んで渡る川だから、人間死んではいけないということかと解釈していたらそうではなかった。商人の世界には三つのやっではないけなべカラズという“ズ”がある。金貸サズ、役就カズ、判セズの三セズだという。どんな親しい人にも金は貸すな、町内や組合の役には就くな、保証人の判は押すな「よく覚えていつも三唱しろ」と言われて育った。公立大学を出て作家になった今、祖父と父のどちらのDNAに作用されて生きているのかわからず現在に至っているとありました。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『忍ぶれど色いでにけり我が恋はものや思ふと人の問ふまで』

平兼盛作

ぼくは自分の思いをじっと胸に隠してきたがおのずと顔や雰囲気に出たのか、君は恋しているんじゃないか物思わずしげに見えるよ
“と人にたずねられるほどになってしまった。”

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『ピカー』

ギャンブルが語源となっている言葉は意外に多いのですが、この「ピカー」も花札用語から来ています。花札遊びでポピュラーなものと言えは「ハハ」です。各々七枚の手札を配ってゲームを始めるのですが、このとき、一枚だけ光物(二十点札)で他の六枚がすべてカス札か雨(柳)の場合「ピカー」と言って、手札だけで役が認められたわけです。文字通り「カスの中に光物が一枚」と言う意味で、後に「多くの中で抜きんでて(No.1)」を「ピカー」と言うようになったわけです。

【俳句】

『掌をつなごゆりの木並木芽吹きかな』

杉木妙子

『燈台へ浪たたみゆく春の風』

加藤美津子

【短歌】

『石原さん証言台に立ちており記憶引き出すポケットがほしい』

松野綾子

【川柳】

『老い感ず体の芯が言葉に塩』

平塚らいてう

もう少し若く仕事も人生も現役の頃に「オイアクマ」「サンズノカワワタルナ」と知り得ていたら……

『編集後記』

愈々春がきました。高齢者にとっては一年を通じて最も過ごしよい季節です。

各地で桜の花が満開のことでしょう。元気で長生きの秘訣は外に出ていい空気を吸う、心をリラックスさせる、適当に体を動かす、粗食をすることを118歳で天寿を全うされた泉重千代(沖縄)さんが言っておられました。いいことは見習いましょう。そして元気で長生きを目指しましょう。

