



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) 5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 4月30日 現在

161世帯・会員 232名・賛助会員 17名

本年度の活動方針(案)

平塚圭彦 (代表)

会員の方々の高齢化に伴い活動会員が少なくなってきた状況下、本年度は下記を重点課題として取り組んでいきます。

1) 活動会員の増強

利用会員が増える傾向にあることから、若年層の活動会員を増やすことが最重要課題です。具体的には ①友人・知人への声掛け運動 ②公共施設にチラシの配布 ③同好会を通じて勧誘するなど、一層積極的に行います。

2) 「ささえあい(助けあい)活動」の積極的展開

会員の高齢化と同時に新入会員も利用目的の方が多いため、拠点のテーマである、「ささえあい」活動として家事援助・仕事援助を積極的に展開し、ささえしていきます。

3) 行政・社協との連携強化

総合事業(要支援1・2の方を主体とした高齢者の生活支援)の受け皿として宝塚市を始めとして、伊丹市、川西市、猪名川町の高齢者福祉担当窓口や社協との連携を深めていきます。

4) 拠点運営の強化

*事務局業務担当者の補充 *コーディネーターの増員 *運営委員の増員

総会のご案内

事務局

先月の会報で概要をお知らせをしましたが、その詳細をご案内いたします。総会は拠点運営でもっとも大事な会(行事)です。多数の会員の出席をお願いいたします。いつものように美味しい弁当を用意いたします。

なお、午後は講話とアトラクションで楽しんでいただきます。

開催日時: 6月25日(日) 10時~16時

開催場所: 宝塚東公民館(阪急宝塚線山本駅下車南へ徒歩5分)

講話: 13時~14時 「振り込め詐欺にかからないために」

講師 宝塚警察署 中防様(宝塚市役所の防犯交通安全課の方が同席)

アトラクション: 14時10分~15時30分

マジック(ボランティア)、フラ体操・民謡・詩吟(会員)など

注) 総会に出席者は会報と同封の「議案書」をお忘れなきよう持参ください。

我が家のコロ号

金杉マチ子(川西)

我が家にはコロという名前の犬が二匹いました。初代のコロはミニコミ誌を見て訪ねると最後まで残っていた一匹です。茶色のミックスで口の周りが黒く愛嬌があり、コロコロとしていたのでコロと命名しました。大きくなるにつれ内弁慶がひどくなり、散歩と聞くだけで玄関に座り込みブルブルと震えだ

します。そのような訳で暗くなってから家の前を2、3度往復するだけで散歩は終了です。コロの楽しみは、夫が夕食後ソファーで横になると足裏を一心不乱になめてマッサージを始めます。満足げに二人だけの世界に浸っていました。

コロの前で不穏な雰囲気になると、すごい形相で威嚇してご主人様を守ろうとします。そんなコロは12歳で乳がんになり亡くなりました。その後、犬は飼わないつもりでおりました。阪神大震災で我が家も少なからず被害をうけ、近所の方が飼い犬を残し避難所に行かれお困りのようだったので預かることにしました。茶の柴犬？美人の雌犬でした。

コロの実家は百メートルほど離れたところですが前を通っても素通りし、最初からここが我が家とばかりになじんでいました。

そのうち飼い主さんから可愛がってもらっているようなのもらってほしいと申し出があり、人間の都合で振り回すのは可哀そうなので家へ来てもらうことにしました。実家では「愛ちゃん」と呼ばれていました。名前を変えて混乱しないか心配でしたが、「コロ」2号として育てることにしました。

「コロちゃん」と呼ぶとニコリ！して振り返り、名前が変わったことも納得してくれたようです。

コロ1号は小心ながら存在感のある犬でした。コロ2号は穏やかな性格で散歩が大好きだったので、私の運動不足解消のお手伝いをしてくれました。そのコロ2号も17歳で亡くなりました。今でも散歩中の犬を見かけるとコロを思いだしてつい声をかけてしまいます。

らくごクラブのご案内（第2回）

米田典夫（川西）

5月の別称さつきは「さつきつじ」の略だそうです。

新緑の候に、ゆっくりと歴史散歩し、楽しい食事と語りの会に参加しませんか。

日時 5月27日（土） 10時～15時

行先 猪名川町の多田銀銅山と静思館

行程 10時集合 能勢電鉄日生中央駅集合。車に便乗します。

10時30分～12時 多田銀銅山：国史跡、黄金伝説の郷を散策します。

12時30分～14時30分 静思館：国登録有形文化財、昭和10年建築の大邸宅で現在は町立の施設です。

昼食 別棟の蔵（ゆったり処）で食事と語りの会

参加費 2,000円（食事代と雑費）

問い合わせ及び参加申し込みは、世話役 米田まで 090-1896-8208

締め切り 5月23日（火） 奮ってのご参加をお待ちいたします。

運営委員会議事録

開催日時 4月9日（日） 13時30分～15時30分 事務所 出席者：10名

「3月活動報告」

- ・時間預託活動…仕事援助（庭仕事他）（大野）：なし
- ・家事援助（平塚） 2名が対応 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) 監査後任者決定（平塚）……大橋秀敏さん（川西）、田辺春朝さん（伊丹）
- 2) 総会の日時・場所決定（平塚）……6月25日（日） 10時～17時 宝塚東公民館
 - ・講話：振り込め詐欺について（宝塚警察署）
 - ・アトラクション：マジック（ボランティア）、フラ体操・民謡・詩吟（会員）
- 3) 活動方針について（平塚）……運営委員の皆さん提案。概ね例年と同じ。
- 4) 楽語気楽会パートII（米田）……内容は米田さんが決定し、5月会報で案内する
- 5) 今後の行事（案）について（平塚）……数案あり。次月に決定する。
- 6) もしもしコールについて（厚東）……対象者の見直しを行う

「報告事項」

- 1) エリア17 推進会議 (平塚) ……3月17日 (月) 尼崎オープンカレッジ (阪急塚口駅)
共通課題として活動会員の増強と総合事業への参画と推進が急務 9拠点が参加
- 2) 認知症予防講習の件 (平塚) ……3月19日: 13:30~15:30 宝塚ちどりにて 4名が参加
- 3) 第14回猪名川クリーン作戦報告会 (厚東) ……3月14日: 16:00~17:40
- 4) パレットかわにし15周年フェスタ話し合う会③ (中田) ……3月29日 (水) 13:30~
- 5) 3月度入会・退会者について (金杉) ……入会者: 吉住琴子様 (宝塚市) 退会者なし
- 6) 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
4月度	29	6	65	0	56	4	6	100	26

4月の入会者

ありませんでした。

スマホでラジオを聴く (NHKネットラジオ らじる★らじる編)

井上堅也(宝塚)

前回は民放ラジオについて書きました。今回はNHKについて書きます。
NHKのインターネット放送は「らじる★らじる」との愛称を持ちます。

1. 「NHKネットラジオ らじる★らじる」のインストール
アイホン (ios スマホ) と他のスマホ (Android スマホ) とで方法がすこし異なりますが、
先月号の記事の「radiko」のインストールと同様の方法でインストールします。
先月号の「radiko」を「NHKネットラジオ」または「らじる★らじる」と読みかえてください。
2. 「NHKネットラジオ らじる★らじる」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「NHKラジオ」
を選んでタップします。最初の起動では「利用規約」が出ますので「承認する」
をタップ、つぎに「地域選択」では「大阪」をタップします。



健康コーナー

事務局

認知症にかからないようにするための留意事項とチェック内容です

脳梗塞や脳出血によって起こる脳血管性認知症は、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病が基礎疾患として存在します。生活習慣を見直し、運動習慣やバランスの良い食事など生活習慣病の予防に努めましょう。また過度の飲酒や喫煙は発症の危険分子となりますのでほどほどにしましょう。

<チェック内容>

(兵庫県健康福祉部のパンフレットより抜粋)

加齢によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験全体を忘れる
ヒントがあると思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
人や時間、場所などがわかる	人や時間、場所などがわかりにくい
日常生活に支障がない	日常生活に支障がある

*気になる方は、掛かりつけ医に相談して、早期診断・早期治療が大切とのことです。

楽書き帳

米田典夫 (川西)

2 月に高校の卒業式がありました。4 月には、予備校通いで希望の大学へ進んだ若者も多かったこと
 と思います。「親不孝通り」の愛称が地元の住民や商店主の声で約 20 年ぶりに復活という内容の新聞記
 事がありました。

1970 年代に予備校通いの若者が目立ち始めた時代に、福岡市の天神地区に「親不孝通り」の愛称
 の名の通りが生まれました。しかし非行を助長しかねないという地元警察の要請を受けて「親富孝通り」
 と改めた経緯があったようです。

現在では、予備校の存在事情も変わってしまいましたし、それ以上に予備校生の実状(心情)は大き
 く変わってきたと思います。一昔前は「何が何でも一浪で大学へ」と熱意のあった時代です。「社会へ出
 るのが怖いので取り敢えず予備校へ」と平成時代・・・

とはいうものの《今にして知りて悲しむ父母がわれにしまししその片おもひ》と窪田空穂くぼたうつほさんの短歌
 にもあるように、親には永遠の片思いをさせて人は誰もが例外なしに親不孝をしてきたのではないでし
 ょうか。福岡の天神へは若い頃に行った記憶がありますが、親不孝通りを歩いた記憶はありません。
 両親は逝ってしまっていますが、博多祇園まつりの季節に親富孝通りを歩いてみようかなと思うだけ。

文芸コーナー



【小倉百人一首】

『あしひきの山鳥の尾のしだり尾のながながし夜をひとりかも寝む』

柿本人麿作

山鳥のながながしいしだり尾のように まことに長き秋の夜を 山
 鳥の雄と雌が離れて恋い合うように似て あなたを恋いつつ一人寝
 をすることよ

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『合点』

時代劇などで「オットがってん承知の助」とか「がってんだ」とい
 う言葉をよく耳にします。しかし、「このように『承知した』という意味
 で使われたのは江戸時代からで、もともとは『合点』という意味だっ
 たのです。昔、俳句や和歌の師匠たちは、弟子の作品を読んで、優れて
 いると思ったものに点を打って「よし」としたのです。この点を「合点」
 と呼んだわけです。これが『認める』という意味に転化し、さらに『承
 知する』『理解する』という意味になったのです。

【俳句】

『黄金の謎秘む街や山新樹』

杉木妙子

『余寒なお膝に残して粗茶の席』

加藤美津子

【短歌】

『友ときたさへらさへらの咲く土手を思い出しつつ静かなる春』

松野綾子

【川柳】

『大相撲巧みに掛ける宇良(裏)の技』

平塚らいてう

『編集後記』

今年の春は温度差の激しい日々がつづき、花見気分も半減だったと思われる方が多かったと思います。
 ようやく爽やかな季節になってきました。これからはさつき・つつじのシーズンです。
 健康のありがたみを感じながら、暫らく5月(皐月)の自然を味わいましょう。《平塚記》