



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) 6月号



紫陽花

事務所 〒666-0015 川西市小花2丁目25-1 TEL・FAX 072-759-3269

メール nal\_c\_sasaeai@yahoo.co.jp

HP [ナルク宝塚・川西] 検索

会員数 5月31日 現在

161世帯・会員232名・賛助会員17名

## 今月の25日は拠点の総会です！

事務局

既にご案内のように、今月の25日(日)は、総会と講話、アトラクションが行われます。4月、5月の2度にわたりお知らせしていますが再度お知らせします。5月の25日の締切では42名の参加です。例年に比べはるかに少ないのでまだ返事のハガキを出されていない方、及び不参加の返事をされている方も都合がつけば是非ご参加して下さい。

\*日時：6月25日(日) 10時～16時 宝塚東公民館(山本駅南側へ下車 徒歩5分)

## 第22回本部定時総会と代表者会議の報告

平塚圭彦(代表)

5月23日(火) 13時30分～16時45分 大阪産業創造館で全国から135名の出席があり、盛大に開催されました。正会員：128名(出席者：89名、委任状17名)……平塚出席

西村事務局長の総会成立宣言の後、議長に原田美登氏(長野拠点)、書記に岡田直樹氏(本部)を選出、高畑会長の挨拶に続き以下の議題が審議され、全て採決され無事に終了しました。

4号議案の役員改選では、高畑会長が「名誉会長」、会長に神野毅氏の推薦があり承認されました。ご承知のように、高畑会長はナルク設立から23年間に亘ってナルクの発展拡大に尽力されました。そのご功績に対して、ナレーション入りで慰労のセレモニーがあり、芦屋拠点の守上代表から花束の贈呈を出席の皆さんでお礼と感謝の気持ちをお伝えしました。長きに亘りお疲れ様でした。

### 《議事次第》

#### 第1号議案 「2016年度事業報告及び決算報告に関する件」

- ・2016年度事業報告及び決算報告：西村事務局長、月森事務局次長
- ・会計監査報告：仲監事、東本公認会計士
- ・第1号議案の審議及び採決

#### 第2号議案 「2017年度事業計画の件」

- ・2017年度事業計画 提案説明：神野副会長
- \*詳細は本部の新聞3月号に掲載されています。

#### 第3号議案 「2017年度活動予算に関する件」

- ・2017年度活動予算予算書 提案説明：月森事務局次長
- ・第2号、第3号議案の審議及び採決

#### 第4号議案 「役員改選についての件」

- ・提案：寺井副会長
- ・第4号議案の審議及び採決

#### 第5号議案 「定款の変更についての件」

- ・提案：神野副会長
- ・第5号議案の審議及び採決

質疑、応答



名誉会長と新会長挨拶



会場風景

## 夏の「らくごクラブ」“落語鑑賞会”へのお誘い

世話役：米田・中田

今年の夏は猛暑との予報もありますが、会員の皆さん、笑いながら暑気払いをしませんか！  
天満天神繁昌亭の昼席を20名予約しました。ご希望の方は奮って参加下さい。

- ・日時：8月2日(水曜日) 12:30～16:30
- ・行先：大阪・天満天神「繁昌亭」昼席
- ・会費：お一人様 ¥2,250円(団体割引チケット代金)
- \*会費は当日繁昌亭入口前で中田が入場券と引換えします。
- 申込みは事務所まで。締め切り：6月30日(金曜日)まで！



(繁昌亭入口風景)

## 運営委員会議事録

事務局

開催日時 5月14日(日) 13時30分～15時30分 事務所 出席者：11名

## 「4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) 総会の内容と役割決定(平塚・厚東)
  - ・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)、詩吟、フラ体操、民謡
- 2) 運営委員の人選(平塚)……寺戸熊男さん、北川京子さん以外の候補の検討。  
増員は今後の課題である。
- 3) 本部総会について(平塚)……5月23日(火) 13時～16時  
大阪産業創造館 平塚が出席
- 4) 宝塚市生活支援活動グループ連絡会の件(平塚)……5月16日(火)  
総合事業に関して本部より報告要請あり……指定の書面で回答済み
- 5) 今後の行事(案)について(平塚)……落語鑑賞会 8月2日(水)に決定  
同好会リーダー、会報手配り者懇談会開催の提案あり
- 6) 事務所当番の今後について(厚東)……毎月の対応者募りに苦慮。対策について検討が必要も  
暫く現状のままで様子を見る。
- 7) 宝塚ちどりボランティア交流会について(平塚)……6月4日(日) 10時30分～12時  
宝塚ちどり デイルーム 平塚・近藤民が参加
- 8) 4月度入会・退会者について(金杉・平塚)……4月入会者なし、物故者：2名

## 「その他」

- ・会計報告(大野)……問題なし
- ・ナルク阪神ゴルフコンペについて(厚東)……5月15日(月) るり溪GC

## 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
5月度	54	18	74	1	66	3	2	218	36
累計 4～5月	83	25	139	1	122	7	8	385	62

## 5月の入会者

今月の入会者はありませんでした。

## パソコンの話 (Windows と Mac)

井上堅也(宝塚)

何年か前までは、パソコンといえば Microsoft 社による Windows で、それ以外のパソコンはあまり知られていませんでしたが、近年 iPhone や iPad の登場により人気が出た Apple 社の Mac の知名度が一気に広がりました。シェアは今でも Windows の方が圧倒的に占めていますが、Mac はそのデザインや iPhone、iPad の影響により、クリエイティブな仕事をしている方や大学生などに人気があります。

## 『Windows と Mac の違い』

Mac は OS もパソコン本体も Apple 社が開発、販売しているのに対し、Windows の場合は Microsoft 社が OS を作り、他の会社が Windows を搭載するためのパソコンを製造しています。つまり、ソフトウェアとハードウェアの開発元が違うのです。Windows とは違い、Mac の場合は、Apple 社が OS であるソフトウェアだけでなく、MacBook などのハードウェア部分を開発しています。ソフトウェアとハードウェアをともに開発することにより、Mac は OS に最適な動作ができるようにチューニングする事が可能なのです。滑らかな動作やパワフルな性能に加え、Mac のノートパソコンは、Windows 搭載のノートパソコンに比べ、非常に優れた性能を発揮しています。

デザイン面では、Windows 搭載パソコンには多種多様なメーカーによる多様なデザインがあるのに対し、Mac では Apple が全てデザインも含めて製造設計しているため、見た目はもちろん機能性にも優れたデザインが多く人気です。

Mac と Windows の違いを知る上で一番重要なポイントが、対応しているソフトウェアの数です。ソフトウェアは、ユーザーの多い Windows を優先して開発されます。そのため、Windows とは違い、ユーザーの少ない Mac は後回し、もしくは非対応のソフトウェアが非常に多くなっています。

Office ソフトウェアに関しては、Mac にも純正ソフトウェアがあり、Windows で作成した各種 Office ファイルの互換性もあるので、Word ファイルや Excel ファイルの閲覧はもちろん、Word を使った大学生のレポート作成や PowerPoint を使った講義資料やプレゼン資料の作成などでは特に困ることはありません。(参考元 Web マガジン SAKIDORI)

## 健康コーナー



事務局

## 認知症予防—その3—

認知症になる前段階で、落ちる脳機能を集中的に鍛えることは発症を遅らせるための効果的な方法であるということが分かってきました。

認知症になる前段階では、通常の老化とは異なる認知機能の低下が見られます。この時期に最初に低下する認知機能が「エピソード記憶・注意分割機能・計画力」です。

これらを意識して重点的に使い、その機能を鍛えることで認知機能の低下が予防できます。

機 能	内 容	鍛 え 方
エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日記をつけて読み返す</li> <li>・家計簿をつける</li> </ul>
注意分割機能	複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理をする</li> <li>・会話の際、相手の表情に注意を向ける</li> <li>・仕事、計算をする</li> </ul>
計画力	新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旅行の計画を立てる</li> <li>・新しいことをする</li> <li>・頭を使うゲームをする</li> </ul>

楽書き帳

米田典夫 (川西)

4月29日と30日は自宅隣接の雑草地の草刈で筋肉痛となり、5月の1日と2日は会社でぼんやりとすごしました。楽しみにしていたゴールデンウィークの5日間は「どこへ行っても人と車でいっぱい」と言われる奥さんの言葉に従って自宅でぼんやりとすごしました。

ところで、「国民の祝日に関する法律」があるのを知っていますか。

第1条では目的として「国民こそって祝い、感謝し、又は記念する日と定め……。」

第2条では「国民の祝日を次のように定める」とあり祝日は15日あります。

第3条では「国民の祝日は休日とする……。」



5日間の休日でカレンダーを見ていてフト疑問に思ったことがありました。祝日の名称で〇〇の日と「の」が入っている祝日が12日あり、「の」の入っていない祝日が3日あります。

元日と憲法記念日と天皇誕生日です。平成8年5月5日に発行された本で、永六輔さんの終（OWARU）大往生その後の一節に説明らしきものを見つけました。

「の」を入れることによって科学的正確さを否定している。元はと言えば皇室の祝日や行事に端をはっているのでもうしても「の」が必要になってくる。旧紀元節と言えはいいのに建国記念の日と言わなければならない事情があるそうです。どうでもいいことに無理にこだわった祝日でした。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『恨みわびほさぬ袖だにあるものを恋にくちなむ名こそ惜しけれ』

相模作



あなたをつれなさを恨んで思いなやみ わたしの袖はかわく間さえないというのに ああ その上にあれ見よ恋の痴れものと 世に指さして嗟われるわが名のいとおこれ

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『ケチをつける』

「ケチ」は「怪しい事」「縁起でもないこと」「つまらぬこと」の意味を持つ「怪事」がなまったもので、いつの間にか「それ」とか「不愉快」、または「いやしい」などの意味に使われるようになったと言われる説や、昔の囲碁用語の「鬪」からきたと言われています。

【俳句】

『苞ひらきはじむ瞬き水芭蕉』

杉木妙子

【短歌】

『十本の山桜満開訪たびに墓が増しおりサクソの下に』

松野綾子

【川柳】

『ダービーで今年こそ勝つ夢むなし』

平塚らいてう

『編集後記』

23年前にナルクを創設された高畑前会長が第一線から退かれ名誉会長になられました。我が拠点も昨年は20周年の行事を行いました。先輩の方々のご苦労は大変だったことと推察します。

それにしても会員の高齢化は致し方ないにしても、気がかりなのは会員・活動会員の減少です。何か良い知恵がないものか。

今月からこの欄を編集委員5名が交代で書くことになりました。お楽しみに。(狩野 勇)