



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) 8月号



向日葵

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 7月31日 現在

159世帯・会員 229名・賛助会員 17名

本部主催の “ミュージックフェスティバル” に参加のお願い

表記の件は先日より、運営委員を主体にメールアドレスを保有の一部の会員の皆様をお願いしていましたが参加者が極めて少ないので改めてすべての会員の皆さまに参加のお願いをします。

『ミュージックフェスティバル (主旨: 近隣拠点の懇親)』

開催日時 2017年9月16日 (土) 12時~15時

場所 パナソニックリゾート大阪 クリスタルホール

吹田市青葉丘南10-1 ☎06-6877-0111

アクセス 大阪モノレール「宇野辺」駅下車徒歩8分 (シャトルバスの送迎あり)

参加費 5,000円/1人 (食事・飲み物付)

締切 8月20日 (金) までに、事務所または平塚まで連絡下さい。

090-4290-0072 (平塚携帯)

内容 *楽団演奏 *カラオケ *コーラス *河内音頭総踊り (参加者全員)

「終活」が気になるアナタのための お片付け講座— に参加して

安武雅子 (猪名川)

猪名川町ゆうあいセンターで開催された講座に参加しました。「終活」が気になる人、「お片付け」をしたい人など35名ほどの参加者でした。

「終活」とは、よりよく生きていくために人生 (こころとモノ) を整理し身軽になる一とのもので、具体的には ○こころの整理 ○モノの整理 ○医療・介護の希望 ○お金の情報・整理 ○思い出の整理 そして、○遺言・相続の希望 ○葬儀・墓の希望 などを行うことだそうです。

また、「片づけ」は、時間的効果、経済的効果、心理的効果を生み出すとのこと。その片づけのポイントは モノを「使う」と「手放す」に分けるといことです。

●どこにあるかわからないようなモノ ●持っていることを忘れていたようなモノ ●扱いに困っているモノ ●壊れているモノ ●使えないモノ→これらは、全て「手放す」分類に入ります。

また、よく使うモノだけを 身近な目線の位置に収納し、そうでないモノは、身辺か遠いところに置くということです。「手放す」も捨てるだけではなく、「売る」(リサイクルショップ) や譲るなども選択肢にいれるとよいとのことでした。

日々の生活の中で、少しずつ整理整頓が出来れば、よりスムーズな終活を行えそうです。



健康コーナー

事務局

「認知症症状者に対するコミュニケーション技術」…宝塚ちどりの研修資料より抜粋
5月、6月に「認知症予防の色々」をお知らせしましたが、今回は「認知症コミュニケーション技術」についての概要をお知らせします。

* 認知症の人は「自分の気持ちをうまく言葉で表現できない」ことがあります。

従って、「表面上の言葉より、内面を察することが大事」ということと「表情や体の動きも注意深く見る」という2点が非常に大事なことです。

- * 認知症の人とコミュニケーションを図ろうとしてうまくいかない「なんとかしなくちゃ」と思って、自分ばかりが話してしまいます。それではコミュニケーションがとれず、こちらが自己嫌悪に陥ってしまうこともあります。
相手は言葉がうまく出てこないとしても、表情や体の動きで伝えようとしています。
- * 幸せそうな顔をしていると見えても、不安なことがあるのかも知れません。
「なにか心配ごとでもありますか? どうしました?」と話を聞いてあげましょう。
- * にこにこしている、何かいいことがあったのかも知れません。
「何かいいことがあったのですか?」「楽しいことがあったのですか?」というように相手が言葉を発するきっかけを作ってあげましょう。相手に寄り添う気持ちでコミュニケーションを図ることが大切です。……実践しましょう。

運営委員会議事録

開催日時 7月9日(日) 13時30分~15時30分 於: 事務所 出席者: 12名

「6月活動報告」

- ・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……宝塚ちどり(平塚) うぐいすの森(厚東)



「議 題」

- 1) 第21回総会反省(平塚)
 - ・講話: 参考になった、弁当: 好評
 - ・アトラクション: マジック(岡さん)、詩吟(長尾さん)、フラダンス(同好会の皆さん)、民謡(山下さん) 大好評につき新春懇親会にも出演依頼予定。
 - ・市政報告: 普段知らされていない内容の話が聞けてよかった。
- 2) 会員増強策(活動会員)について(平塚)……運営委員の皆さんの意見具申
- 3) 川西市健康福祉部 長寿・介護保険課及び社協訪問の件(厚東)……川西市は来年から本格化
参考: 服部真治さんの総合事業の活動
- 4) 潜在利用者の発掘(平塚)……ささえあい活動の活発化。介護保険適用外のサービスへの対応強化を図る
- 5) 今後の行事: 研修会、懇親会(平塚・厚東)……色々な案がある中で、当面、9月頃に新入会員研修を開催予定
- 6) いながわ祭りの件(鶴崎)……11月3日 参加 *参加費3,000円⇒5,000円(高騰)
- 7) 天河草子 星祭の件(厚東)……7月29日(土) 13名が自主参加
- 8) パレットかわにしフェスタの件(中田・厚東)……6月17日(土)~18日(日)

「報告事項」

- 1) 6月度入会・退会者について(金杉・平塚)
入会者なし。退会者: 坂田純子、白井正幸・美穂子
- 2) 宝塚ちどり納涼祭の件(平塚)……賛助会員のちどりより協力要請あり
7月30日(日) 15時~19時30分 7~8名参加したい。
- 3) パレットかわにし15周年フェスタの総括(厚東・中田)……7月31日~8月1日
- 4) 落語鑑賞会(天満天神「繁昌亭」)……8月2日(水) 13時~16時30分 28名参加
- 5) 皆で歌う会(厚東)……9月よりスタート リーダー: 小幡さん
- 6) 会計報告(大野)

「その他」

- * 地域活動連絡会に出席(平塚)……8月8日(火) ボランティアセンター
- * 会報に賛助会員の氏名を2回/年紹介する
- * 本部の会報に、当拠点の記事の掲載が増えている……ありがたい事

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
7月度	55	15	75	3	69	4	4	225	37
4~7月累計	243	47	287	5	257	15	16	870	132

7月の入会者

*今月も入会者はありませんでした。

みんなはスマホで何をしているの

井上堅也(宝塚)

昨今は、乗り物に乗ると、必ずといってよいほど、何人かの人がスマホを触っています。以前は若い人たちがばかりでしたが、いまや年代を問わなくなっているようです。

電話で大声で話をすることに比べれば直接の被害はありませんが、もともと周囲への気遣いの少ない人たちが、ますます視野を狭めて、わが世界に入り込んでいるのは異様にさえ感じることがあります。

あるマーケットリサーチ会社の調査では、通勤客などが電車に乗っている時にしていることは、「スマホの操作」が 67.3%で最も高く、次いで「睡眠」が 54.0%、「読書」が 46.5%、「電車内広告を見る」が 42.0%と続きます。そして、電車内でスマホを使ってすることは、「インターネット閲覧」が 61.3%で最も高く、次いで「メールの送受信」が 9.3%、「ライン(LINE)のメッセージ交換」が 8.9%と続きます。

スマホでこんなことをしています。(私の場合)

- **電話**：いわゆる携帯電話です。定額制(テレホーダイなど)は使わず、従量制の契約をしています。
- **簡単な連絡**はSMS(ショートメッセージ)で済ませます。
- **ライン(LINE)**：インターネットを利用したアプリで、ショートメッセージ、音声電話、テレビ電話を友達関係の仲間うちで交わします(通話料は無料です)。
- **カレンダー**：パソコンとリンクさせて、スケジュール管理しています。
- **インターネット**：「ニュース」「天気予報」「路線探索、乗換案内、時刻表」「地図案内」「動画閲覧(Youtube)」「諸検索(疑問はすぐにググる)」等々
- **カメラ**：一昔前のデジカメよりきれいな写真が撮れます。
- **その他**：まだまだ発展途上です。最近「数独」というゲームにはまっています。



「皆で歌う会」発足のお知らせとお誘い

小幡和子(川西)

9月より事務所において「皆で歌う会」を開始します。

※毎月第2・第4土曜日の10:30~12:00の予定です。

「愛唱歌」を中心に少しずつレパートリーを増やしていけたらいいなと思っています。

「人は喉から老いる」という記事がありました。歌うことにで喉を使う大切さを感じ、よりたくさんの方々と楽しい「歌う会」にしていきたいと思ひます。皆様のご参加をお待ちしています。初心者も大歓迎です。



「連絡先」 安岡和子 TEL 072-793-6333 小幡和子 TEL 090-1912-6832

楽書き帳

米田典夫 (川西)

6月の梅雨入りとともに「コツン」「コロコロ」というひとつのリズムを持った音が、夜中の1時ごろに聞こえてきて時々目がさめます。自宅と梅林をつなぐ傾斜地に掛けてあるベニア板の橋の上に梅の実の落ちる音です。



目が覚めたついでに水を飲もうと階下に降りると、奥さんが食卓のうえに梅の実をいっぱい広げて“夜なべ”をしておられた「何をしているの」と聞くと「梅酒にする梅のキズを除いているの」とのことだった。手伝う気はないが、「手伝おうか」とたずねると「いりません」と気持ちよくお断りいただいた。

梅の実には梅酒、梅シロップ、梅ジャムに梅干しと、漬け込んだり煮詰めたり、その滋養を存分に取り込む作業を昔の人は「梅仕事」と呼んだらしいです。緑色の鮮やかな梅の実を洗って水に浸すと透明な艶をまとってガラス玉のように見えるので「知ってる?」と問いかけたら「そんなこと知らん、早う寝たら」と返ってきた。細やかな産毛が水をはじいて空気の層をつくり光の加減で淡い銀色に輝くのやがな・・・とひとりごとを言いながら階段を上り寢床に入った。

なんとなく寝つきの悪い夜中のトイレだった。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『わたの原八十島かけて漕ぎ出でぬと人には告げよ海人のつり舟』

参議筆作



はるけき大海原にあまたの島々は点々と浮かぶ島から島へ漕ぎめぐりつつ私は流人島へ追われていったと都のあの人に伝えておくれ釣りの漁師たちよ伝えてよ愛する人に 田辺聖子訳

【言葉の由来】

『目安をつける』
おおまかな目標や、おおよその見当をつけることを「目安をつける」と言います。「目安」は徳川八代將軍吉宗が設置した「目安箱」からきていると言われている。吉宗は、施政について、広く民衆の意見を聞くため、江戸城の評定所の門前に「目安箱」という投書箱を設けて、民衆にアンケートをとった。開封日には、吉宗自ら箱を開いて民意を推し計り、施政に取り入れるようにつとめたとのこと。これがいつの間にかだいたいの見通しを「目安をつける」というふうになった。

【俳句】

『庭茂る水平線に朝来る』 杉木妙子
『医者通い夏制覇夢のまた夢』 加藤美津子

【短歌】

『れないを百口保つ百口紅空に向きつつ咲き初めたり』 松野綾子

【川柳】

『豚足は見かけ悪いが珍味です』 新聞に掲載 平塚らいてう

『編集後記』

若い時は冬が苦手とどちらかといえば夏は嫌いではありませんでした。思い切り汗をかくとすっきりして行動範囲も広がっていたように思います。

ところが、最近の異常気象と加齢も加わり暑さが苦痛になってきました。暑さを打ち負かす妙案は見つかりませんが、よく食べ、よく寝て、無事に秋を迎えたいものです。(金杉)

