



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) 9月号



りんどう

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 8月31日 現在

156世帯・会員 224名・賛助会員 17名

リバースモーゲージをご存知ですか

事務局

『リバースモーゲージ』とは、自宅(持ち家)を担保にして、そこに住み続けながら金融機関から融資を受けられる主にシニア層向けの融資制度です。死亡後は自宅を売却して、その代金を融資の一括返済に充てます。

1980年代に一部の自治体(東京都武蔵野市)が始めた融資制度が日本における最初のリバースモーゲージといわれていますが、近年、高齢化や長寿化を受けた「老後の住まいの有効活用」の観点から再度大きく注目されています。……ネット情報引用

〈メリット〉

- ・自宅を売却することなく融資が受けられる(最も重要なメリット。融資額は住宅に応じて決められる。一括受取か年金のように毎月受取が選べる)
- ・生活資金以外に利用できる(旅行・趣味・娯楽、リフォーム・老人ホームなどの入居一時金など)
- ・利用時の収入要件等が比較的緩やか(年金や年齢制限など。年齢は8割以上が55歳か60歳以上)

〈デメリット〉

- ・対象となる住宅に制限(基本的には一戸建て。マンションは不可)
- ・推定相続人の同意が必要
- ・「長生き」「金利上昇」「不動産価格下落」などのリスクがある。



〈利用上の注意点〉

近年リバースモーゲージに参入する金融機関も急増し、市場が拡大しています。ただし、取扱商品は金融機関によりさまざまのため、商品内容や利用条件、申し込方法や上記のメリット・デメリットを事前にしっかり確認しておきましょう。

宝塚市地域生活支援グループ連絡会の報告

平塚圭彦(代表)

日時:8月8日(火) 10時~12時 場所:宝塚市ぷらざこむの会議室 参加者:ナルク他19団体(27名)

「協議事項」

- (1) 若い世代に向けてのアプローチについて
 - * 宝塚市内・外の実情について
- (2) 自分(団体)が若い世代とどのようにつながりたいのか
 - * 若い世代とは何歳をイメージするか
 - * 現在・1年後・3年後・5年後どのようにつながっていくのか

何れの団体も次代を担う人材に困っており、人材確保に関する案については、活動の輪を「企業や学校、行政に広げる」、「子育て中の若いお母さんに声をかける」などの意見やコメントが沢山あったがまとまるには至らなかった。従って、本日の意見を今後「運営委員会」でまとめて、次回の連絡会に提案することになった。

第 10 回 宝塚ちどり納涼祭に参加して

狩野勇 (伊丹)

7月30日(日)に開催されました。3時半から館内で「インドネシア舞踊」があり、4時頃には構内の広場に入居者や近隣の子供・家族連れの参加が増え始めました。

会場の真ん中に盆踊り用の櫓が組まれ、本館入口右手で焼きそば・フランクフルト・ワッフルの出店や手打ちうどんの屋台が、グループホーム前ではジュース・お茶・ビールなどの飲み物のほかかき氷・アイスクリームなどが販売されました。また、「ゲーム」や「バザー」コーナーもあり、私は飲み物コーナーを担当しました。

催し物の中で最も人気があったのは、若者10数名による沖縄の伝統芸能の「エイサー」(沖縄の盆踊り)で迫力のある踊りでした。夕方少し涼くなってから自治会(町内)の綺麗どころの盆踊りが始まりました。

踊りの輪には研修職員のインドネシアの若い女性と一緒に楽しそうに踊っておられるのが印象的でした。

特養やグループホームに入居の方も車いす介助で沢山参加されていました。意外に思ったのは多くの高齢の男性が多分配偶者と思われる人を車いすで介助されていたことでした。来年も是非参加したいと思います。

*ナルクの参加者：近藤民英子・井上堅也・池田早苗・岸美佐子・平塚圭彦・狩野勇 計6名



狩野さん・池田さん



エイサーの太鼓演奏

落語鑑賞で若返ってきました

安岡和子 (川西)

8月2日(水) 午後1時開演 天満天神繁昌亭

戦後、消えかけていた上方落語の灯を守り続けてきた四天王は笑福亭松鶴・桂米朝・桂春団治・桂文枝などです。

彼らの悲願は「定席の復活」でした。

その思いを受け継いだ桂三枝が、第6代上方落語協会会長に就任後「定席実現」に向け奔走し、数々の困難を乗り越え、平成18年9月15日「天満天神繁昌亭」を開席させた・・・ことが「奇跡の寄席」の本の幅広オビに書かれていました。

この繁昌亭の昼席に私達会員27名は、第3回らくごクラブ夏期の行事として「涼しいところで楽しいひとときを」と運営委員の中田さんの提案・企画にのせていただいて参加しました。「楽しかった」「夏の行事はこれに決まりやね」などの声が聞けました。「川西市立多田中学校卒の桂三若(桂三枝：現文枝の7番目の弟子)が出演していなかったのが、残念やったね」と言いながら、落語を楽しんだ帰路でした。・・・世話役さんありがとうございました。

*主な出演者：林家染八・竹丸、桂花団治・ポンポ娘・文昇・春雨、笑福亭喬若・鶴志・仁智 他



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
8月度	11	5	48	2	62	2	4	134	21
4~8月累計	253	53	335	7	319	17	20	1004	153

8月の入会者

*今月も入会者はありませんでした。

スマホに替える？

井上堅也(宝塚)

スマホユーザーがどんどんと増えて、いまやスマホを持たないと世の中に取り残されるのではないかとの恐怖さえ感じる昨今ですが、まずはなぜスマホがほしいのか理由を挙げていきましょう。単に物珍しさだけでスマホに乗り換えるのは危険です。きちんと使いこなせず後で後悔することにもなりかねません。

LINE で家族と連絡を取りたい、外出先で情報検索がしたい、いまの料金が高すぎるなど、スマホに変えるべき理由があるのか考えてみましょう。

※メリット・デメリットを知る

【メリット】

- ① LINE などのアプリが使用できる（無料通信が出来る）
- ② 額料金が安い（格安スマホの場合）
- ③ 画面が大きくなり見やすい
- ④ 写真・動画・ネット通販など、楽しみの幅が広がる
- ⑤ 家族やスマホを持つ友人とコミュニケーションが取れる



【デメリット】

- ① 使い方が少し難しい（スマホにもよります）
- ② 慣れるまで時間がかかる
- ③ XXXX@docomo.ne.jp といった、キャリアメールが使えなくなる（格安スマホの場合）

メリット・デメリットはその人が感じることにもよりますが、使う人やその家族にとってメリットが大きいのであれば、スマホへの買い替えを検討しても良いですね。

【『格安スマホの歩き方 <http://hajimete-sumaho.com/>』の記事を編集しました】

非常時に備えてのちょっとした注意

(M. K)

25年ほど前メキシコに2ヶ月ほど滞在しました。当時は発展途上国と言われていましたが、メキシコシティは巨大ビルが立ち並ぶ立派な都市に見えました。

逗留先はマンションの高層階で、100坪ほどの広さの部屋でびっくりしました。

観光地巡りをしていた時、トイレの個室に入りますと必ずといっていいほど大きい屑籠があり使用済みの紙が入れていました。不思議に思いながらも習慣で流しておりました。滞在中何度か停電と断水を経験しやっと屑籠の謎が解けました。インフラ完備の日本では考えられないことでした。

阪神大震災でガス、水道が長らくストップしたとき、このことを思い出しメキシコ流を実践しました。隣家の方にも勧めましたが実行されなかったもので、下水が詰まって大変なだったようです。

地震国日本、ささいなことですが心に止めていただければ幸いです。

健康コーナー

事務局

『100歳長寿者』を目指しましょう。

「適度の運動をすることで健康を維持向上し、アルツハイマー型認知症が予防できる

」と尼崎の長尾クリニックの先生が仰せです。……この記事は先生の新聞記事を引用！

「1日30分、週に5日間」、すなわち週に150分の運動をするだけで寿命が4年も伸びるそうです。無理な人は15分でも十分に効果あり。

「テニス、自転車、水泳」などを週に50分する人は全くしない人より、アルツになる危険が25%も低いとのこと。

「ヨガ、エアロビクス、速歩」など運動はなんでもいいとのこと。運動しないと内臓脂肪がたまり、その内臓脂肪から炎症性物質が血中に放出され、脳内の神経細胞の慢性炎症が起こり、最終的にアルツになります。室内での筋トレでも効果があります。

筋肉量の少ない高齢者ほど認知機能が低下しアルツになりやすいとも言われています。

握力、胸の筋肉、腹筋のトレーニングをしましょう。中でも握力の低下がもっともアルツになるリスクが高まります。

適度な運動をして食べ物は確り噛んで「100歳長寿」で「アルツ防止」に努めましょう。

楽書き帳

米田典夫 (川西)

8月の初めに、気象キャスターの草分けでエッセイストでもあった倉嶋厚さんが93歳でなくなられた。倉嶋さんは胸に染み入る雨を語り、趣のある風をつづった人だった。その語り口を懐かしく思い出します。

虹の原理 — 背後から差し込む光が前方の雨粒に反射するから虹となる。

「日の差す方向ばかり探している人には、虹は見えないのです」

砂漠に咲く花 — 何年も奇跡の雨を待っている花もあります。

「そういう人生もあるのでしょネ」

73歳でうつ病に — 予期せぬ病気を患い、乗り越えて。

「人生の長期予報はあたりません」

(8月8日読売新聞朝刊より引用)

雑木林の中にある自宅の草むらの庭に「雨洗風磨」と刻印された角型の石灯籠があります。

関西棋院の橋本宇太郎さんの色紙を御影石に刻んだ上に324の枡目の石盤が載っています。雨で洗って風で磨くとは……。ところで今夏の風雨は乱暴で大いに迷惑がられていませんか。「予報にない風雨に見舞われることも人生にはありますヨ」と倉嶋さんから聞いたことがないのだが。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『浪速瀧みじかき声のふしの間も逢はでこの世をすべしつよとや』

伊勢作

難波瀧におい茂る声、その中でも「よ」短い声のその節と節の間はいつつ、短いわそんな短い逢瀬の機会さえあなたはつくってくれずあたしにこのまま過せよこの？、これっきりだとあなたはいつの？

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『サーロイン・ステーキ』

牛の腰の上部を使ったステーキが「サーロイン・ステーキ」です。語源はなかなか傑作です。英国のヘンリー八世が、ある日夕食に出されたステーキのあまりの美味しさに「いったい、どここの肉を使ったのか」と料理人に尋ねると、肉は「oin(腰肉)だ」との返事。ヘンリー八世は、「これはただのロインではあるまい。このうまさ貴族の称号を与えるに相応しいものだ」と言いつて、即座に貴族の称号の「サー」を与えて「サー・ロイン(sir-roin)」と叙した。

本当は、フランス語の「sur(上)」と、「oinge(腰)」の合成語「surroinge」だといふ。

【俳句】

『筆おくや緑樹参みの夜光灯』

杉木妙子

『雑草はやさしく由を鳴かせおひ』

加藤美津子

【短歌】

『挑発をくり返すなり北朝鮮核廃絶の理念どしな』

松野綾子

【川柳】

『嫌な役檀家の総代布施集め』 新聞に掲載

平塚らいてう



【編集後記】

今年の夏は昨年以上に猛暑で水害が多発しました。9月1日は「防災の日」で、その日を含む1週間は防災週間です。私事ですが、毎年その1週間の中で、防災グッズなるものの入れ替えを行っています。水、食料（缶づめや乾物など）の消費期限がNGのものを取り出し、それを利用した料理を作ります。テレビ番組の受け売りですが、これだけ災害が身近ないま現実として意識したい今日この頃です。今年の猛暑：お疲れさまでした。お元気で。 安武

<お断り> 8月は運営委員会を休みましたので議事録はありません。