



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) 11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 10月31日 現在

156世帯・会員222名・賛助会員17名



ヤマガラ

第3回兵庫エリア会議の報告

平塚圭彦 (代表)

開催日時・場所：10月20日(金) 13時30分～16時 宝塚西公民館

出席者：本部神野会長、7拠点から13名が出席。(西宮拠点は欠席)

(1) 神野会長挨拶要旨 始めに高畑名誉会長の近況のお話があった。

- * ナルクの基本・理念にもとづいた活動 (自立・奉仕・助け合い)
- * 時間預託活動が減少しており見直しが必要
- * 高齢化対策が急務
- * 退会者が増えており歯止めが必要



(2) 各拠点の報告事項 進行：崇嶋担当理事 (神戸拠点代表)

前回の会議で各拠点共通の重要課題となっていた ① 会員の増強 (活動会員) ② 時間預託活動の活発化 ③ 総合事業の各市町の取組みについて

☆当拠点の説明 (平塚)：会員はここ1年で25名の減少あり。増強策として友人・知人への声掛け運動、同好会を通じて入会を勧める、各市町の公共施設へナルクのパンフ、チラシの配布、市役所や社協に拠点の会報と本部の新聞を配布している。

総合事業は社協主催の高齢者生活支援活動のグループ (20団体) の会議 (3回/年) に出席して、社協・行政の取り組みと進捗状況を確認しているが、当方が期待している内容が見えてこない現状である。なお、補足として当拠点の狩野さんから、伊丹市を中心に近隣の市町の取り組み状況について、資料に基づいて話があった。

☆H拠点：エリアが広いので、3つのブロックに分けて声掛け運動をしているが、会員は増えてこない。高齢化しているので若い会員を増やして、活動を移管していかなければ将来が危ぶまれる。

仕事が入っても対応者がいないため断っている。総合事業についての情報収集は出来ていない。

☆A拠点：会員は微増 (近隣の西宮から入会) 施設のボランティア活動を通じて声掛け運動。琴・麻雀・ここにこ体操などに参加して会員以外の参加者に声掛けをしている。その他色々な行事を行っているが参加者少ない。総合事業は進んでいない。時間預託活動の話はなし。

☆T拠点：来年の3月末をもって自分はナルクを退会する。後任がおれば存続するがいなければ、閉鎖せざるを得ない。従って、積極的に会員増強策に取り組んでいない。総合事業の話はなし。

☆A拠点：会員以外の友人・知人にナルクの説明を積極的に行う。地域の祭りに参加、バザーでナルクの宣伝、プロの出演でコンサートを開催し (低料金にして) 地域の人々の参加を促している。施設の広報版で宣伝。総合事業に関する話はなし。

☆H拠点：入・退会者が殆ど同じで会員は増えてこない。事務所で映画会の開催や、友人・知人に事務所遊びに来てもらってナルクの説明をして入会を勧めている。とにかく魅力的なナルク、楽しいナルク作りで入会が増えることを目指している。総合事業の話はなし。

☆K拠点：7つのブロックに分けて活動中。人伝口伝が効果大。利用会員の家族の支援が多い。子どもが家族を支援している事例多い。時間預託に関心のない人が多いので入会に繋がらない。総合事業の話はなし。

*各拠点の時間預託活動の話は出来ず。次回は来年3月16日 (金) 北神・三田拠点の担当で開催予定。

第 4 回 (秋期) らくごクラブのご案内

米田典夫 (川西)

夏の天満天神繁昌亭での落語鑑賞会には多数のご参加ありがとうございました。

今回は、宝塚と川西市民の皆さんには、大変馴染みの深い高野山真言宗の由緒ある「満願寺」を訪ねます。



満願寺山門



満願寺の紅葉

日 時：平成 29 年 11 月 26 日 (日) 10 時～15 時

集合場所：阪急宝塚線 雲雀が丘花屋敷駅 10 時

概 要：10 時 16 分発のバスにて満願寺へ

10 時 30 分～素晴らしい紅葉と里山開きのイベント、若田住職の講話の後、会員の三上様宅をお借りして軽食を摂りながら楽しく語る会です。

参加費：500 円 (軽食代金のみ、交通費は自費)

問合せ先：米田 (世話人) 090-1896-8208

申込み先：上記または事務所まで 072-759-3269

なお、飛び入り参加も歓迎です。

緊急時には落ち着いて行動を

M. K

高齢者が駅の階段を心配せずに外出できるのは、エレベーター、エスカレーターなどの生活インフラがあるからです。

先ごろ 105 歳で亡くなられた日野原重明氏 (聖路加国際病院名誉院長) は、90 歳を過ぎた頃にも階段は一段飛ばして上がっておられたとか。そんな真似はできませんが、便利なインフラは大いに使って日常生活の幅を広げましょう。

エレベーターを利用しているときに心配になるのが、地震や火災などの災害・停電・故障といった不測の事故です。大きな揺れを感知すると、安全装置のついたエレベーターは、自動的に最寄り階に停止して扉が開きます。旧式のエレベーターの場合、行き先階のボタンをすべて押して、扉が開いた階で降りるといいでしょう。閉じ込められた場合も、外部と連絡が取れるインターフォンがありますので連絡ボタンを押し続けて救助を待ちましょう。
(産経新聞記事より)

ある日、駅のエスカレーターに乗ったとき、「助けてー」と叫び声があり振り向くと、高齢女性が買い物カートと一緒にひっくり返りそうになっていました。居合わせた方と無事助けることができましたが、エスカレーターでのカートの使用は厳禁です。

緊急時にどれくらい落ち着いた行動ができるか日頃から心がけておきたいものです。

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
10 月度	74	12	76	12	74	3	2	253	43
4~10 月累計	381	81	475	27	465	24	24	1477	239

10 月の入会者

* 今月の入会はありませんでした。

運営委員会議事録

開催日時：10月8日（日） 13：30～15：30

出席人数：10名

「9月活動報告」

- ・ 仕事援助：庭仕事(大野) 9月後半から順調に進行
- ・ 家事援助：(平塚) 9月から再開
- ・ 受託事業：宝塚ちどり(平塚) 対応者減にてやり繰りが難しい 今後真田さん参加
うぐいすの森(厚東) 特になし

「議題」

- 1) 来年度新春懇親会の件(平塚・厚東) ……1月27日(土) 10時～16時に決定
- 2) 「第3回兵庫エリア会議」の件(平塚) ……10月20日(金) 13：30～16：00
宝塚西公民館 当拠点が当番 本部より神野会長他各拠点の代表また事務局長が出席
当拠点から狩野さん、上西さんが出席
- 3) 会員増強策(活動会員)について(平塚) ……退会者増(1年で25名減)を踏まえて
声掛け運動、公共施設への会報・本部新聞・チラシの配布、同好会活動などの積極的推進
の更なる積極的推進のその後の動向…伊丹・川西・猪名川町にも展開する
- 4) 新入会員研修の件(平塚・厚東) ……11月17日(金) 13時30分～17時に決定
- 5) いながわまつりの件(鶴崎) ……11月3日 段取の確認 全て完了
- 6) 総合事業に関するナルクサロンの対応について(平塚) ……9月13日付け本部通達の内容説明
- 7) 宝塚ちどり介護技術講習会の件(平塚) ……10月29日(日) 13：30～15：30 デイルーム

「提案事項」

- 1) らくごクラブパートIIの件(米田) ……10月の会報に骨子案内
- 2) 第4回(秋期)らくごクラブの件(米田) ……詳細決定後、11月会報と同封する
満願寺の紅葉と歴史探訪、軽食を摂りながらの談話

「報告事項」

- 1) 市民後見人制度養成講座の件(平塚) ……今回は見送りとした
- 2) リーダー養成講座受講者の件(平塚) ……11月9日～10日 参加者：米田さん・金杉さん
- 3) ミュージックフェスティバルの件(平塚) ……9月16日 拠点より5名が参加
- 4) 9月度入会・退会者について(金杉) ……入会1名 退会3名
- 5) 会計報告(大野) ……特に問題なし

楽書き帳

【後期高齢者になって思う】

米田典夫(川西)

10月の初めに市役所から、「後期高齢者医療被保険者証」が郵便で届きました。小さな文字でびっしりと書かれた医療制度の概要説明書と、人間ドック受診費用を助成しますなどのパンフレットも同封されていました。

ひねくれたいろいろな思いが湧いてきてすぐには読む気がしませんでした。

10年前の高齢者となった時の日記帳です。

私も今月に65歳となります。

行政上の線引きによる高齢者です「老いは忍者のようにしのびよってくる」「高齢者の機能の衰えは自覚しにくく、容認しにくいものである」などと言われていましたがその通りであります。65歳の誕生日の2日前に3人目の女の子の孫が生まれました。

写真を持って報告方々夕ご飯を食べに来た長男に『貴明が生まれる時、私の母親が病院の廊下の隅の暗いところでローソクに火を灯し手を合わせていたのを思い出した。昨日の夜は貴方のお母さんが一生懸命仏壇に手を合わせていたよ・・・』3人でささやかな鍋料理をつきながら言葉少なに幸せをかみしめました。

65歳の高齢者で幸せをかみしめ、75歳の後期高齢者ではひねくれて被保険者証を見る。“しあわせはいつも自分の心が決める”と母親に教えられたのだが、10年の歳月とはなんなのかと思うこの頃。

健康コーナー

『私の健康法：魔法の粉』

平塚圭彦（宝塚）

私は 10 年ほど前に新聞記事で知った簡単な医食同源の健康法をやっています。

これを食する以前は中性脂肪がいつも高かったのですが、そのお蔭か健康診断や定期的な血液検査ではこの歳になっても全て良好です。また、血圧も正常です。

「きな粉」「鰹の粉」「昆布の粉」「白ゴマの粉」「黒ゴマの粉」をブレンドして、毎朝大匙一杯ヨーグルトに入れて混ぜて食べています。

アルコールはほぼ毎日飲み、食べるのも年齢の割には食べ過ぎるくらい食べています。にも係わらず正常なのはこんな簡単な健康法のお蔭だと思えます。

皆様も是非試してみてください。血圧、血糖値の高い人は特に効果大と思えます。

それぞれの粉末は 75 g 袋に入ったものがスーパーに売っています。

開封し大きなビニール袋に入れてブレンドしたたものを適当な容器に移しておいて、冷蔵庫に入れて保管しておきます。

★「医食同源」とは、日頃からバランスのとれた美味しい食事を摂ることで、病気を予防し、治療しようとする考え方。日本で造語された。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『山川に風のかけたるしがらみは流れもあへぬ紅葉なりけり』
やまがわ



はるみちのつらね
春道列樹作

《山道をゆけば川の急流にひとところ秋風がかけたしがらみができている風が作ったしがらみって何だかわかるかい、きみ、もみじなんだよ深紅のしがらみなんだもみじはしきりに落ちたまり》

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『クロッケ』

庶民に馴染みの深い食べ物に「クロッケ」があります。といっても「クロッケ」の本場はフランスで、向こうでは「クロケット (croquette)」と発音します。揚げたての「クロッケ」を食べるとバリバリと音がしますが、このバリバリという擬音語が「croci」なのです。それが動詞の「croquer」に变化し「クロケット」になったのです。

【俳句】

『おろがみていただきます今年米』

杉木妙子

『雑草はやさしく虫を鳴かせあり』

加藤美津子

【短歌】

『秋空を舞いつつ降りた黒き鳥果実畑へすんなり消える』

松野綾子

【川柳】

『老いましたスマホパソコン役立たず』お題（反故）新聞に掲載

平塚圭彦

【編集後記】

秋の空が高く見えるのは気温が下がり、湿度が低くなるため大気に含まれる水蒸気の量が減り、光の散乱が小さくなり、空の深度が上がるからだそうです。（朝日新聞より）

この頃になると、高齢者の間では風邪ひきの話が多くなり、インフルエンザ予防接種も話題のひとつになります。効果が現れるのは2週間後、効果の期間は5ヶ月程度です。会報が届く頃に接種すれば来年の4月頃まで効果があります。ちなみに伊丹市の65歳以上の接種料は千五百円です。（狩野）