

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) 12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 11月30日 現在

157世帯・会員224名・賛助会員17名



新春懇親会のお知らせ

事務局

来年の新春懇親会を下記要領で開催いたします。万障繰り合わせの上ご参加のほどよろしくお願ひ致します。

日時：平成30年1月27日(土) 12時～16時30分

場所：川西市文化会館 2階 レセプションルーム

食事を摂りながら懇親の後、アトラクションは新舞踊、フラ体操、民謡、詩吟、朗読、コーラス、ビンゴゲームなどを楽しんでいただきたいと思ひます。

また、作品の出展と「1円募金」のご協力をお願ひします。

なお、出欠席の返事は会報と同封のハガキをポストに投函してください。

第13回 拠点リーダー養成講座に参加して

米田典夫(川西)・金杉マチ子(川西)

11月9、10日の両日、大阪産業創造館において第13回拠点リーダー養成講座が開催され当拠点から2名が参加しました。体験したこと感じたことを思いつくままに報告いたします。

1. 会長の交代とともに前年までの篠山での3日間が本年より大阪での1.5日となり、代表の推薦もあったので参加しました。

— 短期間に要領よく終えるのもよしです —

2. 函館や大分からの参加者もあり、全国規模のボランティア団体であることを改めて認識しました。

— 地域における活動にそれぞれの工夫あり —

3. 参加の皆さんは拠点の代表の推薦の後、本部の承認のもと26名の少人数であったが、拠点の運営にかかわる人達ばかりで、皆さん熱心でした。

— 討論会は少数で行うのも効果的です —

4. グループ討議(3班編成)のテーマ

① 活動会員を増やすには ② 拠点を活性化するには、を三班に分かれて行いました。

— いずれの拠点も同じ悩みで同じ意見でした —

・入会を勧めるには自らがナルクを理解し自信を持つこと

・入会者が活動会員に育つまで、皆でサポートすること

・援助活動や同好会を広報し、休眠会員を起こすこと

・3,000円の年会費、預託時間保持のまま退会、マスコミへの宣伝活動など本部への要望は多かったが……まず拠点の活性

「喜々快々」保存版の購入協力のお願ひ

事務局

「喜々快々」はご承知のように高畑名誉会長が、本部の会報創刊当初から執筆されていた記事です。

本部では会長を離任されたことを記念に保存版として発行されました。多くの会員の皆様にも読んでいただいて高畑会長のナルクに対する熱い思いや辿ってきた足跡をご理解いただければ、と思つて当拠点の皆様にも購入のお願ひすることにしました。皆様のご協力のほどよろしくお願ひいたします。

価格は一冊：500円 購入の方は事務所又は平塚まで連絡下さい。090-4290-0072

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 |
|----------|----------|----------|----------|-----|------------|-----------------|-----|------------|-----------|
| 11 月度 | 91 | 5 | 66 | 12 | 71 | 7 | 4 | 256 | 36 |
| 4~11 月累計 | 472 | 86 | 541 | 39 | 536 | 31 | 28 | 1733 | 275 |

11月の入会者

*安井理恵子・清さん 宝塚市小林
あかりたけし
 *明利剛司さん 猪名川町猪名川台

色んな行事に参加し、お楽しみ下さい。

運営委員会議事録

開催日時：11月12日(日) 13:30~15:30

出席人数：10名

「10月活動報告」

- ・仕事援助：庭仕事(大野)
- ・家事援助(平塚)
- ・受託事業…宝塚ちどり(平塚) 11月から真田さん 12月から安井さんの参加あり
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) 詳細内容を決めた
アトラクションは新舞踊、民謡、詩吟、朗読、フラ体操、コーラス(ボランティア)、歌う会
などの後、ビンゴゲーム
- 2) 新入会員研修の件(平塚・厚東)……12月4日(月)に決定 厚東・上西さんが対応
- 3) らくごクラブパートII(終活の援助活動)について(米田)……先月の運営委員会で承認され
たが、その後、見直ししてはとの意見が出たので、この意見を踏まえて米田さんに再検討
願ったので詳細説明のうえ皆さんの意見具申後まとめることとした。
- 4) 第4回(秋期)らくごクラブに関する件(米田)……11月会報に案内記事掲載
満願寺の紅葉と里山開きを楽しむ 11月26日(日) 10時に雲雀丘花屋敷駅に集合
- 5) 猪名川クリーン作戦参加の件(厚東)……2018年2月17日(土) 最明寺川近辺
- 6) 退会者増(1年で25名)を踏まえて会員増強策として当拠点独自の「入会案内」作成の件(厚東)
……亀岡拠点のパンフをモデルに 費用高にて却下 現在のものの見直しをする
- 7) 高齢者大学への入学者募集の件(厚東)……豊能町公民館 11月14日 会員の松本さんと知
人の阿山さん来所にて話あり
- 8) 運営委員会の曜日変更について(平塚)……現在の第2日曜日 → 毎月第2金曜日に変更

宝塚ちどり介護技術講習会に参加

平塚久恵(宝塚)

日 時：10月29日(日) 13時30分~16時

場 所：宝塚ちどり デイルーム 参加者：11名、ナルクから5名

内 容：「排泄介助・更衣介助」

過去に講習と実習を体験しましたが、今回はパワーポイントで写真を見ながら職員の説明を聞
きました。今後に役立つので、皆さんもチャンスがあれば受講して下さい。

参加者：井上、岸、長尾、平塚(圭・久)

シニア向けのスマホの条件

井上堅也(宝塚)

スマホは多くの種類のほか、各社それぞれの特化した部分が違います。

どんなスマホを選んだらいいのか、その条件をきちんと理解しておくことが大切です。

① やすくて使いやすいこと

スマホはガラケーよりも画面は大きいですが、大きい分多くの情報が詰め込まれています。視力の衰えたシニア世代には、大きな見やすい画面でなければなりません。

② 料金プランがわかりやすいこと

大手キャリア（携帯電話会社）などは複雑な料金プランが多いです。それぞれ人にあったプランがあるのはいいことですが、よくわからないまま加入させられて高い月額料金を払っている人はたくさんいます。料金プランがわかりやすく、自分がどんなことにお金を払っているか明確なことも重要です。

③ SIM*とスマホ本体がセットであること

格安スマホへの抵抗は「SIMとスマホ本体が別売りになっていること」が理由のひとつになっています。その組み合わせは何通りもあり、どれがいいのかわからないのが実情です。そのため、はじめからセットになっており、それ一つを買えば済むものがおすすりめです。

*SIM：スマホなどの端末でデータ通信や音声通話などを行うための IC チップカードのこと。

④ サポートが充実していること

シニアでなくても、誰であってもサポートはしっかりしていた方が安心です。

困ったときに誰か助けてくれる人がいないと心配ですし、特に自分で調べることが困難なシニア世代には、ユーザー目線でのサポートがとても重要です。

⑤ 周りの人と同じ機種を選ぶ（最重要かも）

ご家族や友人がすでにスマホユーザーでしたら、その方たちと同じ機種を選べば家族や友人からのサポートが受けやすくなります。

いながわまつりに参加

鶴崎俊雄（猪名川）

第50回「いながわまつり」が11月3日（文化の日）に「いながわまつり50年 つながる人の輪 文化の輪」をテーマに猪名川町総合公園で開催され、当拠点も参加いたしました。

当日は朝から穏やかな晴天で、実行委員会によるとこのような好天は初めてとの事で、入場者は約32,000人でした。

ナルクのブースではパネルで活動内容の紹介、エンディングノートの販売、手芸同好会の皆様による手作り作品の販売などを行いました。手芸作品はほぼ完売でした。会場全体は模擬店、作品展示、ステージでのキャラクターショー、文化・芸術・芸能の発表など盛りだくさんの催しで賑わいました。猪名川町長、町会議員、団体職員など多数見学いただき、特に町会議員に入会を勧めました。

一般の方にも声掛けを行い、中でもある男性は「毎日が日曜日だよ」と言われ、前向きに考えるとの事で、パンフレットを持ち帰られました。入会が実現することを期待したいものです。

無事に終了し、皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

参加者：平塚、厚東、大野、近藤（加）、高橋、渡辺、猿渡、吉住、佐藤、上西、金杉、多田、杉木、鶴崎



楽書き帳

「気持ち良い終わり」

米田典夫 (川西)

11月初め、早朝に家を出て神戸に向かいました。5年に一度の宅地建物取引士の免許更新の講習を受けるためです。「眠たいけど講習後テストもあるし」と少々苦痛でした。

JR宝塚線の川西池田駅から大阪行きに乗りました。車内は通勤時間帯と重なり身動きが出来ないほど混んでいました。

伊丹駅で電車が止まった時、左隣にいた若い女性がへなへたと座り込んでしまいました。すぐ近くにいた中年の男性が「女性が倒れた、非常ボタンを押して下さい」と言いながら女性を抱えあげた。

慌てた私も女性の右腕を抱えて車外に連れ出しました。その間1分くらい・・・そこへ駅員二人が救急用具を持ってかけつけエレベーターの方へ連れていかれたその間2分くらい。

私と中年男性は乗客の目を気にしながら電車に乗った。

すぐに車掌からアナウンスがあった。「ただ今急病のお客様への対応のため4分遅れで伊丹駅を発車いたしました。ご迷惑をおかけいたします」電車は平成17年4月に起こった福知山線の脱線事故現場を通り抜け尼崎駅に着いた。『救急時の対応がよく出来ている』と感じながら気持ちよく講習会の日を終えました。

20回続いた楽書き帳もこれで一旦終わることになりました。ご愛読ありがとうございました。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『風吹く三室の山のもみぢ葉は龍田の川の錦なりけす』



能因法師作

《三室の山の紅葉は風吹散りまじうて龍田の川に振りこむ川面は

さながら繚乱の錦》

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『千秋楽』

芝居や相撲などの興行の最終日を指します。略して「さん」といって用いられます。語源は能狂言や法会(ほうかい)で終わりに「千秋楽」といって曲名の雅楽(ががく)を奏したところあります。このことから、江戸の歌舞伎では興行がいわゆる顔見世狂言の場合、最終日に太夫元(たゆうもと)が「千秋楽」を舞つて習わしも生まれました。言葉そのものの意味は「千年もの先まで楽あれ」といふことです。「秋」は、四季の「秋」の「ふ」はなへ、「年」の意味です。

【俳句】

『今いふ一瞬の時吉祥草』

杉木妙子

『散りゆ葉それぞれ艶おしみなく』

加藤美津子

【短歌】

『ひとりなり独りもいづもはららきつこのカッパどくこのの』

——『』

松野綾子

【川柳】

『親が言つ嫌でもやらな人の世話』お題(ぞも)新聞に掲載 平塚らいてう

『編集後記』

もう12月になりました。今年も政治・企業・スポーツ界でいろいろな事件がありましたが、当拠点においては大きな事件もなく平穩に過ごせたのではないかと考えています。毎月のこの会報の発行につきましても、5人の編集委員が協力し滞りなく発行することが出来ました。一年間のご愛読ありがとうございました。来年度の会報も頑張りますので、よろしくお願いたします。(井上 記)