

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) 1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 12月30日 現在

155世帯・会員220名・賛助会員17名



七福神

## 2018年新年のご挨拶

平塚圭彦 (代表)

皆様お元気で佳き新年を迎えられたことと思います。

昨年の一文字は、「北」でした。北朝鮮のミサイル発射・核実験、北九州北部の豪雨、北海道日本ハムの大谷翔平選手・清宮幸太郎選手、キタサンブラックなどが世間を賑やかさせたためです。

今年は「楽」になるようにお穏やかで明るく楽しい年であることを願いたいものです。

本年は干支の「戊」の十干と十二支の「戌」を組み合わせた「戊戌：つちのえいぬ (ぼじゅつ)」の年です。この意味は、樹木が茂ると風通しや日当たりが悪くなって虫がついたり、梢枯れや根かれて樹が傷み枯れてしまうので、思い切って剪定 (捨てる勇氣) をしなければならないことをいいます。色々な新しい勢力、動きが出てくることを表し「陽気で維新・一新」すべき年です。世の中も当拠点も高齢化 (平均年齢：75.5歳) して活動が停滞傾向にあるので維新・一新しなければ明日が危ぶまれます。

今まで以上に会員の増強 (活動会員) を図り、明日に備える一年にしたいと思います。皆様のご支援とご協力をお願いしますとともに、皆様が犬の如くお元気で走りまわって活動される年になることを願ひまして新年のご挨拶とします。

## 賛助会員皆さんの新年ご挨拶 (順不同)

明けましておめでとごうございませう

本年もよろしくお願ひ申し上げます

宗教法人満願寺

若田等慧・定子

福祉法人門真言栄福祉会 宝塚ちどり

濱田和則

(株) MRD・悠々倶楽部つぐいすの森

来田慎輔

(株) 神戸コムルゴ

加藤義明

県会議員

越田謙治郎

猪名川町議会議員

丸山純  
久保宗一

川西市議会議員

多久和桂子  
安田忠司西山博大  
福西勝

宝塚市議会議員

伊福義治  
岩佐将志

大島淡紅子

元衆議院議員

市村浩一郎

元県会議員

池畑浩太郎

米田建築 (株)

米田憲一

## 行事予定

1月21日 (日)	認知症予防講習会	13:30~15:30	宝塚ちどり
1月27日 (土)	新春懇親会	12:00~16:30	川西市中央公民館
2月17日 (土)	猪名川グリーン作戦	9:30~11:30	最明寺川合流点
2月25日 (日)	第5回らくご会	10:00~15:00	北摂七福神めぐり

## 第15回猪名川クリーン作戦ご協力をお願い

厚東信之 (川西)

掲題の催しは、猪名川町・川西市・池田市・伊丹市・尼崎市の4市1町の有志団体が、猪名川流域22か所で一斉に河川敷に散在するゴミの回収作業です。上記4市1町及び国土交通省猪名川河川事務所・兵庫県阪神県民局の後援を受けて、昨年は47団体1681名が参加しました。ナルクは12名が参加当拠点は一昨年から参加しています。今年も沢山のご参加をお願いいたします

## 記

1. 実施日 平成30年2月17日(土) 雨天中止
2. 集合場所・時間 拠点事務所 午前9時
3. 清掃箇所 猪名川と最明寺川合流点
4. 作業時間 9:30~11:30の約2時間の予定
5. 服装 河川敷のゴミ類を回収するので動きやすい服装と防寒対策。  
軍手・ポリ袋は別途準備しています。



photo.jp - 18055232

ご参加いただける方は拠点事務所 (072-759-3269) 又は厚東携帯 090-2289-3310 まで

## 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
12月度	10	30	66	4	63	4	4	181	36
4~12月累計	482	116	607	43	599	35	32	1914	311

## 12月の入会者

\*ありませんでした

## 運営委員会議事録

開催日時：12月10日(日) 13:30~15:30

出席人数：10名

## 「11月活動報告」

- ・仕事援助：庭仕事(大野) 次回2月に寒肥散布
- ・家事援助(平塚) 11/29:1人 11/7, 14, 20, 27:7名
- ・送迎(平塚) 11/4・7・18:2人
- ・受託事業…宝塚ちどり(平塚) 新入会員の活動により順調  
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)……出欠のハガキ及び詳細内容決定(役割など)  
アトラクション:新舞踊、民謡、詩吟、朗読、フラ体操、コーラス(アンサンブルローザー:  
ボランティア)、ビンゴゲームなどの時間割を決める
- 2) 新入会員研修の件(平塚・厚東)……12月5日(月) 厚東・上西さんが対応
- 3) 終活援助について(米田)……1月の運営委員会で内容を調整後案内を会報に折りこむ
- 4) 高齢者大学への入学者募集の件(厚東)……11月14日 事務所にて会員の松本さん  
の知人の阿山さんの話を聞いた 他に老人大学などあり、費用発生などから見送る
- 5) 運営委員会の曜日変更について(平塚)……現在の第2日曜日 ⇒ 第2水曜日に変更
- 6) 仙北拠点(仙台)より介助の依頼あり(平塚)……12/8 要請あり:3月に全盲者を伊丹空港  
からリムジンバスに同乗し、新大阪まで介助 ⇒ 井上さんが対応可
- 7) 当拠点独自の「入会案内」作成の件(厚東)……前回に続き提案ありも費用大にて見送り  
現有のチラシを見直しして使用する

## パソコンなんか要らない

井上堅也(宝塚)

ある雑誌のコラムで「高齢者にパソコンを勧めたい」として、次のような理由が列記されていました。

1. 楽しみを持って明るい生活を送れる
2. 考えることによってボケ防止につながる
3. 友だちとのコミュニケーションがとれる
4. 親子の距離が近くなる
5. Facebookなどで、公的な情報の取得も容易になる



これらの理由付けについて、ちょっと反論をしてみました。

- 1, 2, 3 については、パソコンでなくても、他にたくさんあります。  
囲碁、将棋、麻雀、短歌、俳句、川柳、楽器演奏、歌唱、絵を描く、写真を撮る 等々
4. については、何とも言えませんが、逆の場合が多いように思います。  
子供さんにパソコンの教を乞うと十中八九、煩がられます。
5. Facebook などの SNS には公的な情報もありますが、それ以上に非公式情報も多く、信頼に値する情報かどうかの見極めが必要です。

私の持論は「既に生活が楽しみで満たされている高齢者にとっては、パソコンは不要。ストレス増加の原因になるだけ」です。スマホも同様かと思われます。

## 皆さんへ！ お家の火災警報器は大丈夫？

狩野 勇 (伊丹)

冬は空気が乾燥しているため、火災が起きやすいのはご存知と思います。

ご承知だと思いますが2006年6月以降、法律で火災警報器が既存・新築の住宅を問わず11年6月までに設置を義務付けられました。警報器の本体ごとの交換は大まかには10年をめぐりに奨励されています。これは電池の寿命が10年程度であることと、電子部品の劣化が想定されるためです。また、ほこりで誤作動を起こすこともあります。しかし、いざ動く！ためには日常の点検が欠かせません。一般に、3ヶ月に1回の点検が理想です。

点検方法は、

- 警報器についているボタンを押す
- ヒモを引く



“ピーピー” や “火事です”  
などの音が出れば正常です

なお、警報器にはその警報器だけが鳴る「単独型」と、他の部屋の警報器も鳴る「連動型」がありますが、「別の部屋で警報音が鳴って気付かないこともある」ので、連動型の設置が望ましいようです。

警報器は、家電量販店やホームセンターで数千円程度で購入できます。ご自身での取り付けが難しければ購入した店や工務店に頼みましょう。

## 皆で歌う会を再開して4ヶ月

小幡和子 (川西)

皆で歌う会で伴奏を担当して、皆さんと一緒に歌っています。

昨年9月9日より、再開しまして毎月第2・4土曜日の午前10時半から12時まで活動しています。現在、13名の方達が来られています。

前回に使われていた「愛唱歌集」を使ってリクエストいただいたり、今月の新春懇親会に出演するための練習などを行っています。

歌うことだけでなく、皆さんとお喋りするのが楽しみです。  
興味のある方は一度覗いてみてください。



健康コーナー

『 社会交流の多い人は 認知症が少ない 』

コロリンM・K

友人と交流し、地域の活動に参加するなど、社会的なつながりが多い高齢者は、認知症の発症リスクが46%低下するとの研究結果が国立長寿研究センターより発表されました。

平成 15 年に 65 歳以上だった 13,984 人を対象に 9 年間健康状態を追跡調査し、社会とのつながりと認知症との関係を調べた。

- この結果、 ① 配偶者がいる ② 同居家族と悩み相談などをする ③ 友人との交流がある
- ④ 地域のグループ活動に参加している ⑤ 働いている

に該当する人は、発症リスクはそれぞれ11~17%低下していた。すべてに当てはまる人は、ゼロか一つの人と比べて46%も下がっていることが分かった。子や親戚との交流があっても別居の場合は、発症リスクとの関連がみられなかったとされています。

社会、地域の交流が大切なことはおぼろげながら理解していたのですが、このように数字ではっきりと示されると、発症リスクの少ない46%の仲間に入り高齢化時代を有意義に過ごしたいと強く思ったところです。幸い私たちはナルクの会員です。ナルクの理念実現のために自立（同好会活動）奉仕（社会貢献活動）助け合い（時間預託活動）を通して五項目のうち二つはクリアできています。発症リスクの少ない仲間入りを目指しませんか。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『みかの原わきて流るるいづみ川いづみきとてか恋しかるらむ』

中納言兼輔  
ちゅうなごんかねすけ



鸞みかのはらを二つに分けて しかも湧きあふれて流れる泉川よ  
いずみよいずみあなたを「いづみ」たというのか ぼくはまだあなた  
に逢つてやしない それなのになぜこんなに恋しいのか逢つて下さ  
う(Sobeyu) 田辺聖子訳

【言葉の由来】

『露骨』

「むぎ出しなご」と「あらわなご」を意味します。「飾り立てたり隠したりしないで、ありのままを表現する」という意味もありますが、実際はこのニュアンスより強い感じがします。つまり、ありのままの度合いがすぎて思慮が足りない、という非難の意味が含まれている場合が多いようです。「露」はむぎ出しにあらわすことをいい、「露骨」とは、文字通り「骨をさらす」ことです。戦場で骨をさらしている姿からきたのではないかとされています。

【俳句】

『梵鐘にこめる鑄物師を銀河』

杉木妙子

『春雪を日陰に残し古寺の閑』

加藤美津子

【短歌】

『正月やわき陽のなか小鳥啼へ透けてきこゆるたしかに聞けり』

松野綾子

【川柳】

『正恩にガンジーの教えをばせたい』 お題(インド)新聞に掲載 平塚らいてう

『編集後記』

あなたはイヌ派、それともネコ派、私はイヌ派です。今年は戌年です。犬は安産の神様とされています。古来の風習が消えつつある中で、戌の日に腹帯をつけることは今も行われているようです。

人口減少がますます進み、中でも出生率は下がる一方です。若いご夫婦が中山寺で安産祈願をする姿を見かけますと、頼もしく思え「頑張って」と心の中でエールを送っています。今年も編集委員一同、楽しみにしていただけるような会報をお届けしたいと思っています。皆様の投稿をお待ちしています。

(金杉記)